



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



**ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ:
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ.**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΤΗΣ:
ΕΙΡΗΝΗ Π. ΚΑΓΙΩΡΓΗ**

Τριμελής επιτροπή

- 1^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Αντώνης Χατζηγεωργιάδης
2^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Στυλιανή Χρόνη
3^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Ιωάννης Θεοδωράκης

Τρίκαλα 2013

Ένα μεγάλο ευχαριστώ...

... στον επιβλέποντα καθηγητή μου και επίκουρο καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Χατζηγεωργιάδη Αντώνη για την πολύτιμη βοήθειά του, κατά τη διάρκεια της ολοκλήρωσης της μεταπτυχιακής μου διατριβής. Επιπλέον θα ήθελα να τον ευχαριστήσω για την άρτια επιστημονική καθοδήγησή του, την αμέριστη κατανόηση και υπομονή του, καθώς και για την υποστήριξη του καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής αυτής.

Ακόμη θα ήθελα να ευχαριστήσω την φίλη και συνάδελφό μου Όλγα Φλίγκου για την πολύτιμη βοήθεια της στη συλλογή των ερωτηματολογίων κατά τη διάρκεια της έρευνας.

Τέλος είμαι ευγνώμων στην οικογένειά μου για την πολύτιμη βοήθεια και υποστήριξή τους και ιδιαίτερα ένα μεγάλο ευχαριστώ στον σύζυγο μου, για τη υπομονή, την κατανόηση και τη συμπαράστασή του όλο αυτό το χρονικό διάστημα της εκπόνησης της διατριβής μου.

Ειρήνη Καγιώργη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ABSTRACT	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	9
<i>Περιγραφή και κατηγοριοποίηση στρατηγικών</i>	10
<i>Παράγοντες διαμόρφωσης στρατηγικών</i>	14
<i>Ο ρόλος του αθλητικού περιβάλλοντος και του προπονητή</i>	21
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	29
<i>Μεθοδολογία</i>	29
<i>Όργανα αξιολόγησης</i>	29
<i>Ερωτηματολόγιο στρατηγικών αντιμετώπισης</i>	29
<i>Ερωτηματολόγιο συμπεριφοράς προπονητή</i>	30
<i>Ερευνητική διαδικασία</i>	33
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	32
<i>Περιγραφικά στατιστικά</i>	32
<i>Αναλύσεις συσχέτισης</i>	33
<i>Αναλύσεις παλινδρόμησης</i>	35
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	36
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	41
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	51

Στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων στον αγώνα:

Ο ρόλος της συμπεριφοράς του προπονητή.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να εξετάσει αν η συμπεριφορά και η επικοινωνία του προπονητή με τους αθλητές επηρεάζει αντιδράσεις και συμπεριφορές των αθλητών στον αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, εξετάσαμε αν οι αντιλήψεις των αθλητών σχετικά με τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος ελέγχου από τον προπονητή σχετίζεται με τον τρόπο που αυτοί αντιμετωπίζουν αντίξοες ή στρεσογόνες καταστάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα. Το δείγμα αποτελούνταν από 249 αθλητές, (Μ.Ο. ηλικίας 23,53χρόνια) που έπαιρναν μέρος σε ομαδικά αθλήματα. Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο: “Coping in competition questionnaire” (Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007),, ενώ για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς του προπονητή χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Προπονητικό Στυλ Διαπροσωπικού Ελέγχου “Coaching Controlling Interpersonal Style” (Bartholomew, Ntoumanis, & Thogersen, 2010). Αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι αντίληψη ενός περιβάλλοντος ελέγχου από τον προπονητή προέβλεψε θετικά τη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης αποφυγής, υποστηρίζοντας έτσι τη σύνδεση τέτοιων συμπεριφορών με μη αποτελεσματικές προς την απόδοση αντιδράσεις των αθλητών. Η συγκεκριμένη έρευνα εμπλουτίζει τη σχετική βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας καθώς και θα βοηθήσει στην ανάπτυξη πρακτικών εφαρμογών για τη συμπεριφορά και την επικοινωνία του προπονητή με τους αθλητές.

Λέξεις κλειδιά: παρακίνηση, αυτό-καθορισμός, προσέγγιση και αποφυγή, ομαδικά αθλήματα

Coping in competition: The role of coaching behavior.

Abstract

The purpose of the present study was to examine the influence of coaching behavior on athletes' reactions during competition. In particular, we examined the degree to which athletes' perceptions of a controlling coaching behavior is related to coping strategies during competition. Participants were 249 athletes (mean age 23.53 years) who competed in team sports. Coping strategies were assessed using the Coping in competition questionnaire (Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007), whereas for the assessment of coaching behavior the Coaching Controlling Interpersonal Style (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen, 2010) was used. Regression analysis showed that perceptions of controlling coaching behavior could predict the use of avoidance coping strategies, thus relating such coaching behavior with non-effective reactions during competition. The present findings advance the understanding regarding the influence of the coach on athletes' reactions during competition and may offer useful application for practice.

Key words: motivation, self-determination, approach and avoidance, team sports

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Για την απόδοση των αθλητών σημαντικό ρόλο παίζει η επίδραση κάποιων στρεσογόνων παραγόντων, και ο τρόπος με τον οποίο οι αθλητές ανταπεξέρχονται σε αυτούς (Krohne & Hindel, 1988). Ανεξάρτητα λοιπόν από το άθλημα στο οποίο αγωνίζονται, το επίπεδο στο οποίο βρίσκονται και το φύλο τους, οι αθλητές συχνά έρχονται αντιμέτωποι με καταστάσεις που τους προκαλούν στρες. Οι αντίξοες για τους αθλητές καταστάσεις μπορεί να προέρχονται από το εσωτερικό τους περιβάλλον, για παράδειγμα μία λανθασμένη τεχνική ή κάποια άσχημη επιλογή τακτικής, αλλά και από το εξωτερικό περιβάλλον, όπως αντιδράσεις από το κοινό, άσχημες καιρικές συνθήκες ή ακόμη και δυσάρεστες αποφάσεις των διαιτητών (Lazarus & Folkman, 1984; Hatzigeorgiadis, 2006). Ανάμεσα στους παράγοντες που διαμορφώνουν τις αντιδράσεις των αθλητών στον αγώνα είναι και ο προπονητής (Vallerand & Losier, 1999). Αν και στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας η αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων έχει προσελκύσει σημαντικό ερευνητικό ενδιαφέρον, παράγοντες που σχετίζονται με τον προπονητή και το κλίμα που διαμορφώνει στην προπόνηση δεν έχουν ερευνηθεί επαρκώς. Σχετικά με το ρόλο του προπονητή, κάποιες έρευνες έχουν εξετάσει τη σχέση του κλίματος παρακίνησης με τις στρατηγικές αντιμετώπισης (Ntoumanis & Biddle, 1999), ωστόσο πολλές διαστάσεις της συμπεριφοράς του προπονητή παραμένουν ανεξερεύνητες. Ανάμεσα σε αυτές βρίσκονται και οι συμπεριφορές που, σύμφωνα με τη δημοφιλή θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985), περιγράφονται ως προσπάθεια διαπροσωπικού ελέγχου των αθλητών από τον προπονητή (controlling coaching behaviour).

Σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1984), ως στρατηγική αντιμετώπισης έχει οριστεί η διαδικασία των μεταβαλλόμενων γνωστικών και συμπεριφορικών προσπαθειών να αντιμετωπίσουν εσωτερικά και εξωτερικά ζητήματα τα οποία εκλαμβάνονται ως απειλητικά, από ψυχολογικής πλευράς, για τα άτομα. Σύμφωνα με τον Aldwin (1994) η αντιμετώπιση αντίξοων συνθηκών περιγράφεται ως μία συνειδητή γνωστική και συμπεριφορική αντίδραση σε στρεσογόνες καταστάσεις που έχει ως στόχο την εξάλειψη ή μείωση των αιτιών που προκαλούν την αίσθηση της απειλής για τα άτομα.

Η έρευνα των στρατηγικών αντιμετώπισης είναι πολύ σημαντικό κομμάτι στην αθλητική ψυχολογία διότι οι αθλητές και συγκεκριμένα υψηλού επιπέδου, έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με φυσικές και ψυχολογικές προκλήσεις, (Crocker & Graham, 1995) και ο τρόπος με τον οποίο ο κάθε αθλητής χειρίζεται τις δυσάρεστες αυτές καταστάσεις, λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία τους τόσο στην διάρκεια της προπόνησης, όσο και του αγώνα (Krohne & Hindel, 1988). Σύμφωνα με τον Parker, (1986) θεωρείται ότι η αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων είναι ένας σημαντικός παράγοντας στη διαμόρφωση της σχέσης άγχους και απόδοσης. Συνεπώς, μπορούμε σχεδόν με βεβαιότητα να αναφέρουμε πως η σωστή αντιμετώπιση αντίξοων συνθηκών βοηθάει στην καλύτερη απόδοση των αθλητών στον αγώνα αφού μειώνει τις ψυχολογικές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας αθλητής κατά την διάρκεια αυτού (Hardy, Jones, & Gould, 1996).

Όπως προαναφέραμε, δεν υπάρχει μεγάλη ερευνητική βιβλιογραφία των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, οι έρευνες ωστόσο έχουν εστιάσει στη διερεύνηση προσωπικών και περιστασιακών παραγόντων που συνδέονται με την υιοθέτηση στρατηγικών, και έχουν παραβλέψει τους παράγοντες

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

του αθλητικού περιβάλλοντος, μέσα στους οποίους δεσπόζει ο προπονητής. Η διερεύνηση των παραγόντων που αφορούν το περιβάλλον της ομάδας και πιο συγκεκριμένα την συμπεριφορά του προπονητή θα εμπλουτίσει τη σχετική βιβλιογραφία καθώς θα βοηθήσει και στην ανάπτυξη πρακτικών εφαρμογών για τη συμπεριφορά και την επικοινωνία του προπονητή με τους αθλητές.

Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις στρατηγικές που αναφέρουν οι αθλητές στον αγώνα σε σχέση με τη συμπεριφορά του προπονητή. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα εξέτασε την υιοθέτηση στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής στον αγώνα σε σχέση με την αντίληψη των αθλητών σχετικά με τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος ελέγχου από τον προπονητή.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Πολλοί αθλητές όταν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να έρθουν αντιμέτωποι με μια σειρά από πιθανές πιέσεις, συμπεριλαμβανομένου του φόβου, του πόνου, της έλλειψης αυτοπεποίθησης, ψυχολογικές πιέσεις, απαιτήσεις του αγώνα ή του παιχνιδιού και το άγχος ως προς τον προπονητή τους (Dale, 2000; Gould, Eklund & Jacson, 1993; Holt & Hogg, 2002; Nicholls, Holt & Polman, 2005). Η αδυναμία ή η ανικανότητα της αντιμετώπισης όλων των προαναφερθέντων στρεσογόνων καταστάσεων είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας αποτυχίας της απόδοσης των αθλητών, σύμφωνα με τον Lazarus (2000). Στην αθλητική βιβλιογραφία είναι ευρέως διαδεδομένο ότι οι αθλητές όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων χρειάζεται να μπορούν να αντιμετωπίσουν στρεσογόνες καταστάσεις όχι μόνο για την αύξηση της απόδοσης αλλά και για την ικανοποιητική αθλητική εμπειρία (Nicholls & Polman, 2006).

Η ικανότητα να αντιμετωπίσουν οι αθλητές στρεσογόνες καταστάσεις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα θεωρείται σύμφωνα με τους Hardy, Jones και Gould, (1996) αναπόσπαστο μέρος της αθλητικής απόδοσης. Για παράδειγμα λάθη στην τεχνική, λάθος εκτίμηση του αγώνα, τα λάθη των συμπαικτών, η τακτική των αντιπάλων και ο τρόπος που οι διαιτητές συμπεριφέρονται σε κάθε αγώνα, είναι κάποιες από τις συνηθισμένες καταστάσεις που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι αθλητές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Ο βαθμός στον οποίο οι αθλητές μπορούν να αντιμετωπίσουν με επιτυχία κάποιες αναμενόμενες καταστάσεις, όπως οι προαναφερθείσες έχει ιδιαίτερη σημασία στα πλαίσια του αθλητισμού αλλά ακόμη πιο σημαντικό είναι όταν οι αθλητές καλούνται να έρθουν αντιμέτωποι με απρόσμενες συνθήκες.

Οι Poczwadowski και Conroy (2002) υποστήριξαν ότι η αξία της αντιμετώπισης αντίξοων συνθηκών προηγείται της αξίας της απόδοσης των αθλητών,

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

ενώ ο Lazarus (2000) πρότεινε ότι η αποτελεσματική αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων στον αγώνα μπορούν να διευκολύνουν τα κίνητρα και την προσοχή, καθώς και να δημιουργήσουν πιο ικανούς αθλητές ώστε να φτάσουν στα καλύτερα επίπεδα της απόδοσης τους.

Περιγραφή και Κατηγοριοποίηση Στρατηγικών Αντιμετώπισης

Οι Lazarus και Folkman (1984), ήταν από τους πρώτους που ασχολήθηκαν με την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων ή καταστάσεων που δημιουργούν στρες και όρισαν την αντιμετώπιση στρεσογόνων συνθηκών ως τις διαρκώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες των ατόμων να αντιπαραέλθουν σε εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις οι οποίες εκτιμούνται ως ενδεχομένως απειλητικές για τα άτομα.

Ένα σημαντικό μέρος των ερευνών και των άρθρων που αφορούν την «αντιμετώπιση» έχει αφιερωθεί στην οργάνωση της διάθρωσης αυτής. Οι κατηγοριοποιήσεις που έχουν προταθεί για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε καλύτερα τις στρατηγικές αντιμετώπισης είναι αρκετές και βοηθούν στο να κατανοήσουμε την έννοια αυτών. Παρ' όλα αυτά, όμως οι Compas, Connor-Smith, Saltzmann, Thomsen και Wadsworth (2001) υποστήριξαν, πως υπάρχει μικρή σύγκλιση απόψεων σχετικά με την καλύτερη διάκριση μεταξύ των διαφόρων στρατηγικών αντιμετώπισης.

Οι Lazarus και Folkman (1984), διαχώρισαν την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων σε τρεις φάσεις: την αρχική εκτίμηση που αναφέρεται στην αντίληψη της κατάστασης, την δευτερεύουσα εκτίμηση που αναφέρεται στην εκτίμηση πιθανών τρόπων αντιμετώπισης της κατάστασης, και την εκτέλεση (αντιμετώπιση) η οποία αναφέρεται στην πραγματοποίηση της επιλεγμένης αντιμετώπισης. Οι στρατηγικές με

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

τις οποίες τα άτομα μπορεί να επιλέξουν να αντιμετωπίσουν και να αντεπεξέλθουν σε μια δύσκολη κατάσταση είναι πολλές και ποικίλουν ανάλογα με τη φύση της κατάστασης, την προσωπική εκτίμηση, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, αλλά και τις περιστάσεις που χαρακτηρίζουν την κατάσταση (π.χ. χρόνος, τόπος, διαθεσιμότητα πηγών).

Για την κατηγοριοποίηση των στρατηγικών αντιμετώπισης οι Lazarus και Folkam (1984), δημιούργησαν δύο κατηγορίες: την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα, όπου περιλαμβάνει τις ενέργειες που προκαλούμε για τη λύση του προβλήματος που χαρακτηρίζει την κατάσταση, και την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο συναίσθημα που περιλαμβάνει τη ρύθμιση των συναισθημάτων που προκύπτουν από τη βίωση της κατάστασης.

Μερικά χρόνια αργότερα και σύμφωνα με έρευνες που έγιναν από τους Tobin, Holroyd, Reynolds και Wigal (1989), προτάθηκε νέος διαχωρισμός όπου διέκριναν τις στρατηγικές αντιμετώπισης με προσέγγιση και στις στρατηγικές αντιμετώπισης με αποφυγή. Η αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων με προσέγγιση περιλαμβάνει ενεργητικές προσπάθειες του ατόμου να ανταποκριθεί τόσο στις απαιτήσεις της κατάστασης όσο και στο συναισθηματικό του επίπεδο. Αντίθετα, η αντιμετώπιση των ίδιων καταστάσεων με αποφυγή αναφέρεται σε προσπάθειες απεμπλοκής του ατόμου από την κατάσταση και αφορά σκέψεις και συμπεριφορές που αποσπούν την προσοχή του ατόμου από τα στρεσογόνα ερεθίσματα. Στη συγκεκριμένη έρευνα ο διαχωρισμός στρατηγικών αντιμετώπισης έγινε σε στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής.

Ένας άλλος διαχωρισμός που έλαβε χώρα από τους Endler και Parker (1990), ήταν διαχωρισμός των στρατηγικών αντιμετώπισης σε τρεις γενικές κατηγορίες: την εστίαση στο πρόβλημα, ο οποίος αναφέρεται στη δράση με προσανατολισμό στη δραστηριότητα, στην εστίαση στο συναίσθημα, ο οποίος αναφέρεται σε δράση με

προσανατολισμό στο άτομο και τέλος στην αποφυγή, όπου αναφέρεται σε αποφυγή ή εγκατάλειψη της δράσης και μπορεί να προσανατολίζεται τόσο στη δραστηριότητα όσο και στο συναίσθημα. Σε μια πιο πρόσφατη ανασκόπηση που βρίσκεται στη βιβλιογραφία της διάρθρωσης της αντιμετώπισης, οι Skinner, Edge, Altman και Sherwood (2003) καθόρισαν πέντε βασικές διαστάσεις της αντιμετώπισης: την επίλυση προβλημάτων, την υποστήριξη που αυτά αναζητούν, την αποφυγή, την απόσπαση της προσοχής και τη γνωστική αναδιάρθρωση. Αναλυτικότερα η επίλυση του προβλήματος αναφέρεται σε δραστικές προσπάθειες για την λύση του προβλήματος, και περιλαμβάνει στρατηγικές, όπως η έναρξη της δράσης και ο σχεδιασμός. Η κοινωνική υποστήριξη αναφέρεται σε προσπάθειες να αναζητήσουν τα άτομα υποστήριξη από εξωτερικούς πόρους για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα ή τα συναισθήματα που προκύπτουν, και περιλαμβάνει στρατηγικές, όπως η οργανική και η κοινωνική υποστήριξη. Η αποφυγή αναφέρεται σε απόπειρες, προσπάθειες ώστε να απεμπλακούν από μία αγχωτική κατάσταση, και περιλαμβάνει στρατηγικές, όπως ψυχικής και συμπεριφορικής απαγκίστρωσης. Η απόσπαση της προσοχής περιλαμβάνει προσπάθειες για την αντιμετώπιση μιας αγχωτικής κατάστασης με την συμμετοχή σε άλλες πιο ευχάριστες δραστηριότητες και περιλαμβάνει στρατηγικές όπως η αποστασιοποίηση και η αποδοχή. Τέλος η γνωστική αναδιάρθρωση αναφέρεται στην προσπάθεια να αλλάξει η αντίληψη ενός ατόμου από μία αγχωτική κατάσταση σε κάποια περισσότερο θετική και ως στρατηγικές χρησιμοποιούνται η θετική σκέψη και η ελαχιστοποίηση του άγχους.

Όλες αυτές οι ευρείες έννοιες της αντιμετώπισης είναι χρήσιμες ώστε να παρέχουν ένα συνολικό χαρακτηρισμό απαντήσεων των αθλητών ως προς την αντιμετώπιση του άγχους. Επίσης πρέπει να αναφερθεί ότι αυτές οι γενικές κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης περιείχαν υποκατηγορίες οι οποίες σε

αρκετές περιπτώσεις διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους, περιπλέκονται, ή ακόμα είναι και άκρως αντίθετες. Για παράδειγμα σε κάποιο μικρό επίπεδο οι υψηλότερης τάξης, καταστάσεις αντιμετώπισης έχουν βρεθεί να χαρακτηρίζονται από διάφορες συγκεκριμένες κατηγορίες ή υποκατηγορίες της αντιμετώπισης της κατάστασης. Αυτές οι κατηγορίες αντιμετώπισης έχουν ομαδοποιηθεί σε υποκατηγορίες των ευρύτερων διαστάσεων της αντιμετώπισης με βάση την ανάλυση του παράγοντα ή την εννοιολογική ομαδοποίηση των αντικειμένων (Compas, Connor, Smith, Saltzman, Harding, Thomsen & Wadsworth, 2001). Επιπλέον οι Carver, Scheier και Weintraub (1989) υποστηρίζουν ότι η αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα μπορεί να περιλαμβάνει απαντήσεις όπως ο σχεδιασμός για τη λύση του προβλήματος, άμεση ανάληψη έργου για την αντιμετώπιση της κατάστασης, ζήτηση εξωτερικής βοήθειας, καταστολή άλλων ενεργειών, ή ακόμα και αναμονή για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της κατάστασης υπό καταλληλότερες συνθήκες. Αντίστοιχα, ο προσανατολισμός στο συναίσθημα, μπορεί να περιλαμβάνει απαντήσεις όπως εκδήλωση ή απόκρυψη συναισθημάτων, αναζήτηση συναισθηματικής στήριξης από άλλους, αναθεώρηση της σημαντικότητας μιας κατάστασης, θετική ερμηνεία της κατάστασης, ή ακόμα και άρνηση. Τέλος, όσον αφορά την αντιμετώπιση με αποφυγή, μπορούμε να την εκφράσουμε συμπεριφορικά μέσω παραίτησης ή μείωσης των προσπαθειών για αντιμετώπιση της κατάστασης, ή γνωστικά μέσω αποφυγής σκέψεων σχετικά με την κατάσταση και προσανατολισμού της προσοχής σε άλλα ζητήματα.

Στην αθλητική βιβλιογραφία έχουν εφαρμοστεί και δοκιμαστεί αρκετά από τα μοντέλα της βιβλιογραφίας των στρατηγικών αντιμετώπισης, τα οποία ωστόσο, δεν έχουν αναπτυχθεί με βάση τον αθλητισμό. Στην προσπάθεια να αντιμετωπιστεί η έλλειψη ενός μοντέλου βασισμένου στο αθλητικό περιβάλλον οι Anshel (2001),

Anshel και Anderson (2002), και Anshel και Wells (2000) ανέπτυξαν ένα μοντέλο για να μελετήσουν την αντιμετώπιση αντίξοων συνθηκών και να δώσουν απαντήσεις στον αθλητισμό. Οι συγκεκριμένοι ερευνητές διέκριναν τις στρατηγικές αντιμετώπισης μεταξύ της προσέγγισης και της αποφυγής. Συνεπώς, περιγράφουν ως προσέγγιση αντιμετώπισης τις προσπάθειες για την επίλυση του προβλήματος, καθώς και την αποφυγή αντιμετώπισης ως τις απόπειρες να μειωθεί η σπουδαιότητα του προβλήματος ή η απεμπλοκή από τις προσπάθειες ώστε να επιλυθεί το πρόβλημα (Anshel & Anderson, 2002).

Σύμφωνα με τον Skinner και τους συνεργάτες του (2003) οι δύο προαναφερθέντες διαχωρισμοί ανήκουν σε πιο ευρείες έννοιες επίλυσης του προβλήματος και αποφυγής αυτού. Αντίθετα πιθανολογείται ότι οι Anshel, Jamieson και Ravin (2001) αναφέρουν ότι ο συγκεκριμένος διαχωρισμός προσέγγισης και αποφυγής σχετίζεται καλύτερα στον αθλητικό τομέα. Αν και το συγκεκριμένο μοντέλο δεν λαμβάνει υπόψη την πρόοδο, φαίνεται να έχει κάποια σημαντική συσχέτιση η κατά μέτωπο αντιμετώπιση και η απόδοση. Ο βαθμός στον οποίο τα άτομα επενδύουν σε πηγές για να αντιμετωπίσουν μία κατάσταση ή για να προσπαθήσουν να απεμπλακούν από το πρόβλημα έχει σημαντικές συνέπειες για το ίδιο το προϊόν.

Παράγοντες διαμόρφωσης των στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων

Από ποιο πρόσφατες έρευνες που έχουν γίνει, έχει παρατηρηθεί πως οι παράγοντες που επηρεάζουν την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά του ατόμου και συγκεκριμένα του αθλητή, αλλά και από τα χαρακτηριστικά της κατάστασης στην οποία βρίσκεται, (Bouffard &

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

Crocker, 1992) και ποιο συγκεκριμένα από το βαθμό που θεωρούν τα άτομα ότι μπορούν να ελέγξουν την κατάσταση.

Στο χώρο της γνωστικής ψυχολογίας και σύμφωνα με τους Carver, Scheier και Weintraub (1989), καθώς επίσης και με τους Endler, Kantor και Parker, (1994) αναφέρεται ότι τα υψηλά επίπεδα προδιάθεσης άγχους σχετίζονται θετικά με άρνηση του προβλήματος και η αντιμετώπιση γίνεται με προσανατολισμό στο συναίσθημα και αρνητικά με την ενεργητική αντιμετώπιση της κατάστασης.

Από τις πρώτες έρευνες που έγιναν στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας οι Lazarus και Folkman (1984) απέδειξαν πως όταν η κατάσταση είναι ελεγχόμενη η αντιμετώπιση προσανατολίζεται κυρίως στο πρόβλημα. Όταν τα άτομα δηλαδή θεωρούν ότι ελέγχουν την κατάσταση στρέφονται στην ενεργή αντιμετώπιση του στρεσογόνου ερεθίσματος και προσπαθούν για τη λύση του προβλήματος. Αντίθετα, όταν τα άτομα δεν θεωρούν ότι ελέγχουν την κατάσταση, βρίσκουν άλλους τρόπους επίλυσης του προβλήματος.

Για να μπορέσουμε να καταλάβουμε καλύτερα τον διαχωρισμό των παραγόντων που επηρεάζουν της στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων συνθηκών θα αναφέρουμε κάποιες από τις έρευνες που ασχολήθηκαν με το συγκεκριμένο αντικείμενο. Πιο αναλυτικά ως χαρακτηριστικά ενός αθλητή θεωρούμε το φύλλο, το αγωνιστικό του επίπεδο και την εμπειρία του.

Ο Gould και οι συνεργάτες του (1993) εξέτασαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούσαν παλαιστές Ολυμπιακού επιπέδου και αθλητές καλλιτεχνικού πατινάζ εθνικού επιπέδου. Οι παλαιστές ανέφεραν 39 διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης του στρες οι οποίοι χωρίστηκαν σε 4 κατηγορίες: τις στρατηγικές ελέγχου σκέψης (π.χ. θετική σκέψη, αυτοδιάλογος), τις στρατηγικές εστιασμού της προσοχής (π.χ. έλεγχος της συγκέντρωσης, ενόραση), τον έλεγχο

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

συναίσθημάτων (π.χ. χαλάρωση, νοερή απεικόνιση) και τέλος τις συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως ο έλεγχος του περιβάλλοντος. Όλες οι στρατηγικές που αναφέρθηκαν από τους αθλητές καλλιτεχνικού πατινάζ, ήταν παρόμοιες με αυτές των παλαιστών, εκτός από τη στρατηγική της αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης που εμφανιστήκε στους αθλητές του καλλιτεχνικού πατιναζ.

Οι Crocker και Graham (1995) εξέτασαν τις διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναφέρουν μία κατάσταση επίτευξης αγωνιστικού στόχου και τις στρατηγικές αντιμετώπισης τις οποίες χρησιμοποίησαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι γυναίκες σημείωσαν μεγαλύτερα σκορ στην αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης για λόγους συναισθηματικούς και αύξηση της προσπάθειας για να διαχειριστούν την αποτυχία επίτευξης στόχου. Παρ' όλ' αυτά, δεν βρέθηκαν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα.

Οι Goyen και Anshel (1998) εξέτασαν τη χρήση στρατηγικών με προσανατολισμό στο πρόβλημα και στρατηγικές με προσανατολισμό στο συναίσθημα σε αθλητές και αθλήτριες και βρήκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές προτιμούσαν να χρησιμοποιούν τις στρατηγικές που ήταν προσανατολισμένες στο πρόβλημα για να αντιμετωπίσουν παράγοντες άγχους όπως ο πόνος, ο τραυματισμός και η κριτική, ενώ οι αθλήτριες προτιμούσαν να χρησιμοποιούν στρατηγικές με προσανατολισμό στο συναίσθημα για να αντιμετωπίσουν τέτοιους παράγοντες.

Στη συνέχεια από τον Park (2000) εξετάστηκαν οι στρατηγικές αντιμετώπισης από 180 κορυφαίους Κορεάτες αθλητές, όπου προερχόταν από διαφορετικά αθλήματα. Ο Park εντόπισε επτά στάδια στρατηγικών αντιμετώπισης: ψυχολογική

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

εκγύμναση, φυσική εκγύμναση, επιλογή στρατηγικής, σωματική χαλάρωση, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, κοινωνική υποστήριξη, προσευχή και χρήση ουσιών. Παρατήρησε ότι η στρατηγική αντιμετώπισης ψυχολογικής εκγύμνασης (π.χ. διαλογισμός, θετική σκέψη, αυτοπεποίθηση), ήταν πιο συχνή με διαφορά από τις υπόλοιπες στρατηγικές. Ακολούθησε η στρατηγική αντιμετώπισης φυσικής εκγύμνασης, και η στρατηγική αντιμετώπισης σωματικής χαλάρωσης. Οι τρεις αυτές κατηγορίες στρατηγικών αφορούσαν το 79,9% όλων των στρατηγικών που παρατηρήθηκαν.

Ο Yoo (2001) εξέτασε την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης σε αθλητές υψηλού επιπέδου και σε αθλητές χαμηλότερου επιπέδου από διαφορετικά αθλήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου χρησιμοποίησαν στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα από τους χαμηλότερου επιπέδου αθλητές. Επιπλέον, οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ανέφεραν υψηλότερα αποτελέσματα στις στρατηγικές αντιμετώπισης με αποφυγή απ' ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Επίσης, οι άνδρες χρησιμοποίησαν στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα απ' ότι οι γυναίκες, οι οποίες χρησιμοποίησαν στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο συναίσθημα.

Οι Hammermeister και Burton (2004) εξέτασαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθετούσαν 318 αθλητές του τρίαθλου, όλων των κατηγοριών. Και οι άνδρες και οι γυναίκες αξιολόγησαν την πίεση με παρόμοιο τρόπο, αλλά οι γυναίκες χρησιμοποίησαν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο συναίσθημα απ' ότι οι άνδρες. Οι άνδρες ανέφεραν μεγαλύτερη χρήση της μείωσης των ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων, σε αντίθεση με τις γυναίκες οι οποίες ανέφεραν περισσότερο τη χρήση κοινωνικής υποστήριξης.

Επιπλέον, οι στρατηγικές που υιοθετούνται φαίνεται να επηρεάζονται από τα χαρακτηριστικά της κάθε κατάστασης που αντιμετωπίζουν οι αθλητές. Οι Crocker και Issaak (1997) εξέτασαν αν οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι κολυμβητές κατά την διάρκεια του αγώνα και κατά την διάρκεια των προπονήσεων είναι σταθερές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κολυμβητές χρησιμοποιούσαν παρόμοιες στρατηγικές αντιμετώπισης κατά την διάρκεια μίας σειράς από αγώνες, ενώ αντίθετα δεν παρατηρήθηκε καμία σταθερότητα στη χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης κατά την διάρκεια μιας σειράς προπονήσεων.

Από τους Kaisidis- Rodafinos, Anshel και Porter (1997), αναφέρεται ότι οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν κυρίως στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής απ' ότι στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος διαιτητές από το άθλημα της καλαθοσφαίρισης και η μέτρηση των στρατηγικών αντιμετώπισης έγινε μετά από αγώνα καλαθοσφαίρισης, κλήθηκαν να απαντήσουν για τρεις έντονες καταστάσεις που παρουσιάστηκαν κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Οι στρεσογόνες καταστάσεις ήταν το λάθος σφύριγμα, η έντονη αντίδραση του προπονητή και των παικτών και τέλος η παρουσία κριτών στον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ότι το άγχος είχε θετική συσχέτιση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αρνητική συσχέτιση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής.

Οι Anshel και Wells (2000) εξέτασαν την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης τεσσάρων στρεσογόνων καταστάσεων σε 147 καλαθοσφαιριστές υψηλού επιπέδου. Από την έρευνα παρουσιάστηκε ότι οι συμμετέχοντες έκαναν αναφορά σε στρατηγικές προσέγγισης και συγκεκριμένα στις τρεις από τις τέσσερις στρεσογόνες καταστάσεις: εξύβριση από τους παίκτες (70%), αστοχία σε εύκολα καλάθια (76%) και κλέψιμο της μπάλας (78%). Μόνο για τον παράγοντα άγχους (π.χ.

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

κακό σφύριγμα του διαιτητή) οι παίκτες χρησιμοποίησαν πιο πολύ στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής (63%).

Αργότερα σε μία άλλη έρευνα των Gadreau, Lapierre και Blondin (2001) εξετάστηκε αν οι αθλητές χρησιμοποιούν τις ίδιες στρατηγικές αντιμετώπισης στις τρεις περιόδους του αγώνα (πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά από αυτόν). Οι αθλητές του γκολφ που έλαβαν μέρος, συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο πριν τον αγώνα, αμέσως μετά από αυτόν και τέλος 24 ώρες μετά τον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατά τη διάρκεια των τριών φάσεων του αγώνα, αλλάζουν οι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων.

Τέλος οι Gadreau και Blondin (2002) εξέτασαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης σε σχέση με δύο διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις (αισιοδοξίας και απαισιοδοξίας) κατά την διάρκεια του αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η αισιόδοξη συναισθηματική κατάσταση σχετίστηκε με στρατηγικές προσανατολισμένες στο πρόβλημα, ενώ η απαισιόδοξη κατάσταση σχετίστηκε με στρατηγικές αποφυγής.

Μια προσπάθεια ώστε να εξεταστεί η αντιμετώπιση αντίξοων συνθηκών σε συνάρτηση με τη σχέση μεταξύ στόχο που βάζουν οι αθλητές και της απόδοσης διεξάχθηκε από τον Gaudreau και τους συνεργάτες του (2002), ο οποίος διαπίστωσε ότι οι αποκλίσεις μεταξύ της σχέσης του στόχου και της απόδοσης προβλέπουν θετικά συμπεριφοράς απεμπλοκής και δράση αρνητικής αντιμετώπισης και σχεδιασμού κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ο Hatzigeorgiadis (2006) στην έρευνα του προσπάθησε να διερευνήσει στρατηγικές αντιμετώπισης κάτω από συνθήκες υψηλών και χαμηλών προσδοκιών για την επίτευξη του στόχου. Οι συμμετέχοντες με προσδόκιμο υψηλούς στόχους εμφάνισαν μεγαλύτερη σχέση σε στρατηγικές

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

αντιμετώπισης με προσέγγιση από τα άτομα που είχαν χαμηλότερους στόχους, τα οποία σχετίζονταν θετικά σε στρατηγικές αντιμετώπισης με αποφυγή.

Ο Eysenck (1992), ανέφερε πως άτομα με υψηλό γνωστικό άγχος που βιώνουν ανησυχίες σχετικά με την απόδοσή τους είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν την πηγή της ανησυχίας καταβάλλοντας μεγαλύτερη προσπάθεια. Οι παραπάνω θεωρήσεις προσπαθώντας να ερμηνεύσουν τη σχέση άγχους και απόδοσης, αναδεικνύουν το άγχος των αθλητών στην επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Στο χώρο του αθλητισμού οι Williams και Krane (1992) υποστήριξαν ότι αθλητές με διαφορετικά επίπεδα άγχους προδιάθεσης αντιδρούν διαφορετικά σε στρεσογόνες καταστάσεις. Οι Giacobbini και Weinberg (2000) βρήκαν ότι αθλητές με υψηλό άγχος προδιάθεσης ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα συμπεριφορικής εγκατάλειψης, αυτοκριτικής, άρνησης, αντιμετώπισης της κατάστασης με χιούμορ, και έκφραση ποθητού αποτελέσματος. Παρόμοια αποτελέσματα αναφέρθηκαν και από τους Ntoumanis και Biddle (2000) που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ έντασης και κατεύθυνσης προ-αγωνιστικού άγχους και τρόπων αντιμετώπισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υψηλότερα επίπεδα άγχους σχετίζονταν με τρόπους αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο συναίσθημα, και συμπεριφορική εγκατάλειψη. Επιπλέον, βρέθηκε ότι αθλητές που αντιλαμβάνονταν τα επίπεδα άγχους ως ανασταλτικά ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ενεργητικής αντιμετώπισης καταστάσεων. Τέλος, οι Rafferty, Smith και Ptacek (1997) βρήκαν ότι αθλητές που αντιλαμβάνονταν το άγχος ως κατασταλτικό χρησιμοποίησαν περισσότερο αντιμετώπιση αποφυγής της κατάστασης, ενώ αθλητές που αντιλαμβάνονταν τα επίπεδα άγχους ως ανασταλτικά χρησιμοποίησαν περισσότερο ενεργητικούς τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης.

Ο ρόλος του αθλητικού περιβάλλοντος και του προπονητή

Στο πλαίσιο του αθλητισμού, η συμπεριφορά και η προσωπικότητα του κάθε προπονητή μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο όχι μόνο στην απόδοση των αθλητών, αλλά και στη διαμόρφωση της ψυχολογικής εμπειρίας που οι αθλητές αντλούν από τη συμμετοχή τους στο άθλημα (Vallerand & Losier, 1999). Οι Smoll και Smith (2002) υποστήριξαν ότι οι διαφορετικές συμπεριφορές του προπονητή και ιδιαίτερα σε πιο νεαρές ηλικίες έχουν σημαντική επίδραση στις εμπειρίες των νεαρών αθλητών. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι η τάση των προπονητών να δημιουργούν ένα περιβάλλον ελέγχου ή αυτονομίας μπορεί να επηρεάσει τα κίνητρα ενός αθλητή σύμφωνα με τους Mageau και Vallerand (2003). Παρά το γεγονός ότι υπήρξαν μερικές έρευνες που εστίασαν στην υποστήριξη της αυτονομίας ως συμπεριφορά του προπονητή (autonomy - supportive behavior), οι έρευνες σχετικά με τη τάση του προπονητή να δημιουργεί και να προσπαθεί να λειτουργήσει σε ένα περιβάλλον ελέγχου των αθλητών είναι σπάνια.

Η θεωρία του αυτό-καθορισμού περιγράφει τη συμπεριφορά του προπονητή σε σχέση με τα διάφορα διαπροσωπικά μοντέλα. Η θεωρία του αυτό-καθορισμού αναφέρει ότι η συμπεριφορά ενός προπονητή μπορεί να χωριστεί σε δύο διαστάσεις σε σχέση με την αυτονομία που προσφέρει: (α) σε συμπεριφορές που παρέχουν αυτονομία, και προσβλέπει στη δημιουργία συνθηκών για τους αθλητές να βιώσουν την αίσθηση της βούλησης, της επιλογής, και της αυτό-έγκρισης, και (β) σε συμπεριφορές που δεν παρέχουν αυτονομία, και χαρακτηρίζονται από προσπάθεια του προπονητή να ελέγχει όλες τις αποφάσεις που αφορούν την ομάδα, αλλά και πολλές φορές τον αθλητή τόσο μέσα όσο και έξω από το αθλητικό περιβάλλον. Η έρευνα των Pelletier, Fortier, Vallerand, και Brière (2001) έδειξε ότι οι συμπεριφορές του προπονητή ως προς το περιβάλλον αυτονομίας (π.χ., προσφορά επιλογών και

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

αναγνώριση των συναισθημάτων) σχετίζονται με περισσότερο εσωτερικές μορφές παρακίνησης των αθλητών, και την ύπαρξη κινήτρων με μεγαλύτερη συναίσθηση της βούλησης και επιλογών τους (Ryan & Deci, 2002). Έρευνα έχει δείξει πως οι αθλητές των οποίων τα κίνητρα είναι περισσότερο εσωτερικά τείνουν να αναφέρουν θετικά αποτελέσματα, όπως η ενίσχυση της επιμονής, της προσπάθειας, της απόδοσης, της ζωτικότητας, της αυτοεκτίμησης, και της ευεξίας (Ryan & Deci, 2002).

Πιο συγκεκριμένα, η θεωρία του αυτό-καθορισμού προτείνει πως ένα περιβάλλον αυτονομίας ενισχύει τα εσωτερικά κίνητρα των αθλητών, διότι συμβάλλει στην ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών τους. Η θεωρία των Deci και Ryan (2000), υποστηρίζει την ύπαρξη τριών έμφυτων ψυχολογικών αναγκών: (α) της αυτονομίας (ο βαθμός στον οποίο τα άτομα αισθάνονται τη βούληση και την ευθύνη για κάθε συμπεριφορά τους), (β) της ικανότητας (ο βαθμός στον οποίο τα άτομα αισθάνονται ότι μπορούν να επιτύχουν τους στόχους τους και τα επιθυμητά αποτελέσματα), και (γ) της σύνδεσης – των σχέσεων (ο βαθμός στον οποίο τα άτομα αισθάνονται συνδεδεμένοι με άλλους, στο κοινωνικό τους πλαίσιο). Ένας αριθμός μελετών που έχουν διεξαχθεί στον χώρο του αθλητισμού έχουν υποστηρίξει ότι η υποστήριξη της αυτονομίας και η ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης συμβάλλει στην μεγιστοποίηση της ικανοποίησης των αθλητών, από τη συμμετοχή στην ομάδα (Amorose & Anderson-Butcher, 2007).

Σε αντίθεση με την αρχή της αυτονομίας οι συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν την προσπάθεια ελέγχου από τους προπονητές, αφορούν αυταρχικές συμπεριφορές, πίεση και προσπάθειες επιβολής και εξαναγκασμού των αθλητών. Τέτοιες συμπεριφορές επιδρούν αρνητικά στην εσωτερική παρακίνηση, αυξάνουν την αντιλαμβανόμενη πίεση, και τελικά υπονομεύουν την βασική ψυχολογική ανάγκη για

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

αυτονομία και την αίσθηση του αυτο-καθορισμού. (Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand και Provencher, 2009; Deci και Ryan, 1985).

Πρέπει να αναφέρουμε πως δεν υπάρχει μεγάλη βιβλιογραφία στην αθλητική ψυχολογία, όσον αναφορά το μέρος της θεωρίας του αυτό-καθορισμού που αφορά το ελεγχόμενο προπονητικό περιβάλλον. Μια αξιοσημείωτη μελέτη του Pelletier και των συνεργατών του το (2001) εξέτασε πώς αντιλαμβάνονται οι κολυμβητές την αυτονομία και τις σχέσεις στην ομάδα μέσα σε ένα ελεγχόμενο προπονητικό περιβάλλον. Για να μπορέσουν οι ερευνητές να ερμηνεύσουν τις συμπεριφορές των προπονητών δημιούργησαν μια κλίμακα τεσσάρων διαστάσεων, που προσαρμόστηκε στις συμπεριφορές του προπονητή (Pelletier, Tuson, και Haddad, 1997), και περιλαμβάνει στοιχεία όπως, (πιέσεις του προπονητή μου, να κάνω ό, τι αυτός / αυτή θέλει, κ.ά.). Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, ελέγχοντας τις συμπεριφορές του προπονητή προέκυψαν μη αυτεξούσιες μορφές ρύθμισης, ιδιαίτερα εξωτερικής ρύθμισης. Ο Pelletier και οι συνεργάτες του το (2001) παρατήρησαν σημαντική, ωστόσο μικρή αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αυτονομίας και του ελεγχόμενου περιβάλλοντος από τον προπονητή τους. Η συγκεκριμένη απέδειξε πως οι συμπεριφορές που περιγράφουν ένα ελεγχόμενο περιβάλλον δεν έρχονται σε αντίθεση πάντα με συμπεριφορές αυτονομίας. Μία παρόμοια έρευνα έχει γίνει και στο έργο διερεύνησης συμπεριφορών διαπροσωπικών σχέσεων σε καθηγητές φυσικής αγωγής (Tessier, Sarrazin, και Ntoumanis, 2008).

Η υποστήριξη της χαμηλής προς μέτριας αρνητικής σχέσης ανάμεσα στην υποστήριξη της αυτονομίας και των συμπεριφορών ελέγχου από τους προπονητές σημαίνει ότι οι προπονητές μπορεί παράλληλα να ασκούν και ελεγχόμενες συμπεριφορές αλλά και συμπεριφορές υποστηρικτικής αυτονομίας, ταυτόχρονα αλλά και σε διαφορετικό βαθμό. Για παράδειγμα, ένας προπονητής μπορεί να

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

χρησιμοποιήσει όρους όσον αφορά μία στρατηγική πειθαρχίας, αλλά μπορεί επίσης να παρέχει μια ξεκάθαρη επιλογή για ζητούμενες συμπεριφορές. Αυτό σημαίνει επίσης ότι η απουσία συμπεριφορών υποστηρικτικής αυτονομίας δεν μπορεί αυτομάτως να εξομοιωθεί με την παρουσία ελεγχόμενης συμπεριφοράς του προπονητή. Η απουσία υποστήριξης της αυτονομίας μπορεί, για παράδειγμα, απλώς να είναι μια πιο ουδέτερη ένδειξη και όχι απευθείας ελεγχόμενο στυλ (και το αντίθετο). Οι παρατηρήσεις αυτές ενισχύουν την ανάγκη να κατανοήσουμε πώς ακριβώς οι συμπεριφορές διαπροσωπικού ελέγχου σχετίζονται με τις γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις των αθλητών.

Η χρήση των ελεγχόμενων στρατηγικών παρακίνησης έχει προσελκύσει ερευνητική προσοχή στο τομέα της παιδαγωγικής και εκπαιδευτικής ψυχολογίας με αναφορά στους γονείς και τους εκπαιδευτικούς. Βασισμένοι σε αυτή τη βιβλιογραφία, οι Bartholomew, Ntoumanis, και Thogersen-Ntoumani (2009) προσπάθησαν πρώτοι να διερευνήσουν τις συμπεριφορές αυτές στο χώρο του αθλητισμού με αναφορά στον προπονητή. Η αρχική διερεύνηση αναγνώρισε ένα μεγάλο αριθμό συμπεριφορών ελέγχου στο περιβάλλον του αθλητισμού. Ανάμεσα στις πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες στρατηγικές ελέγχου είναι ο έλεγχος της χρήσης ανταμοιβών. Το γεγονός ότι οι εξωγενείς ανταμοιβές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο της συμπεριφοράς έχει από καιρό καθιερωθεί στην βιβλιογραφία της αθλητικής, αλλά και της γενικής ψυχολογίας (Skinner, 1953).

Οι Deci, Koestner, και Ryan (1999) έχουν υποστηρίξει ότι τα υλικά οφέλη που παρέχονται ως κίνητρο για την εμπλοκή και την ολοκλήρωση μιας εργασίας ή για την επίτευξη ορισμένων προτύπων απόδοσης, μπορούν να βλάψουν τα εσωτερικά κίνητρα στο πλαίσιο μιας ενδιαφέρουσας εργασίας, ιδιαίτερα όταν αναμένονται οι ανταμοιβές. Η υπονόμηση επίδρασης των ανταμοιβών για τα ουσιαστικά κίνητρα

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

έχει επίσης υποστηριχθεί στο πλαίσιο του αθλητισμού από τους Amorose και Horn, (2000) καθώς και από τους Ryan, (1980), Vansteenkiste και Deci, (2003). Επιπλέον, η χρήση των λεκτικών ανταμοιβών, όπως ο έπαινος μπορεί επίσης να καταχωρηθεί με ελεγχόμενες στρατηγικές παρακίνησης σύμφωνα με τον Deci και τους συνεργάτες του (1999). Αυτό συμβαίνει επειδή ένας πιο γενικός έπαινος δεν είναι συνδεδεμένος με την απόδοση. Για παράδειγμα η έκφραση "Μπράβο, έχετε κάνει ακριβώς αυτό που σας είπα", μπορεί να εκληφθεί ως μία μη ειλικρινής και σκηνοθετημένη προσπάθεια, που θα ενισχύσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (Henderlong & Lepper, 2002). Ως εκ τούτου, προτείνουμε ότι ελεγχόμενη συμπεριφορά των προπονητών μπορεί να χρησιμοποιεί εξωγενείς ανταμοιβές και επαίνους για να προκαλέσει την εμπλοκή ή την επιμονή σε συγκεκριμένες συμπεριφορές και να επιτευχθεί η συμμόρφωση του αθλητή.

Ένα πιεστικό αθλητικό περιβάλλον, στο οποίο η αυτοεκτίμηση και η φήμη του προπονητή ισοδυναμεί με την απόδοση των αθλητών του, μπορεί να προκαλέσει δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Αυτές περιλαμβάνουν τη χρήση της ντροπής, τη χρήση ευθυνών, και τακτικές του φόβου, οι οποίες υπονομεύουν τον δεσμό μεταξύ του προπονητή με τον αθλητή (Congroy και Coatsworth, 2007, Ryan, 1996).

Η αρνητική υπό συνθήκη αντιμετώπιση αναφέρεται, σύμφωνα με τους Assor, Roth και Deci (2004) στην άρνηση της αγάπης, της προσοχής και της στοργής από όσους είναι σε θέσεις εξουσίας, όταν δεν εμφανίζονται σε επιθυμητές ιδιότητες ή συμπεριφορές από τους ανώτερους τους. Κάποιες έρευνες έδειξαν ότι κάποιοι προπονητές χρησιμοποιούν επίσης αρνητική υπό συνθήκη αντιμετώπιση, εμφανίζοντας πλήρη αδιαφορία προς τους αθλητές τους, αφού έχουν χάσει σε έναν αγώνα, σε μια προσπάθεια να αυξήσουν τη μελλοντική προσπάθεια και τους

προτρέπουν σε υψηλότερες επιδόσεις, (D'Arripe-Longueville, Fournier, και Dubois, 1998; Fraser-Thomas και Côté, 2009). Επιπλέον οι Mageau και Vallerand (2003) πρότειναν ότι επειδή η αντιμετώπιση υπό συνθήκες καθιστά την προσοχή και την αποδοχή του προπονητή υψηλή και εξαρτάται από τις κατάλληλες σκέψεις και συμπεριφορές των αθλητών, οι αθλητές μπορεί να δουν τις δικές τους σκέψεις και τα συναισθήματα ως απειλή για το συναισθηματικό δεσμό που μοιράζονται με τον προπονητή τους. Έτσι οι αθλητές μπορεί να παραιτηθούν από την αυτονομία τους και να διατηρήσουν μια ικανοποιητική σχέση με τον προπονητή τους.

Άλλες συμπεριφορές που επίσης αναγνωρίστηκαν στην προσπάθεια του προπονητή να ελέγχει τους αθλητές συμπεριλαμβάνουν τον εκφοβισμό τη χρήση στρατηγικών δυναμικής επιβολής, την ταπείνωση και την προσπάθεια μείωσης, όπως η λεκτική βία και οι απειλές, οι φωνές, και η απειλή ή η χρήση της σωματικής τιμωρίας. Όλες αυτές οι στρατηγικές χρησιμοποιούνται για να ελέγχουν τη συμπεριφορά των αθλητών, προωθούν την εξωτερική ρύθμιση, με τη δημιουργία πίεσης για την εκδήλωση των επιθυμητών συμπεριφορών ώστε να αποφευχθεί η εξωτερική τιμωρία (Ryan, 1982). Η έρευνα του D'Arripe-Longueville και των συνεργατών το (1998) υποστήριξε ότι οι προπονητές μπορούν να εμπλακούν σε συμπεριφορές εκφοβισμού και έχουν αρνητικό αντίκτυπο από τις ψυχολογικές εμπειρίες των αθλητών. Για παράδειγμα, οι αθλητές αναφέρουν αισθήματα εκφοβισμού και φόβου από τον προπονητή τους αναφέρουν επίσης υψηλά επίπεδα της γνωστικού και αθλητικού σωματικού άγχους (Baker, Côté, & Hawes, 2000).

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει σε οικογένειες έχει αποδειχθεί οι γονείς λόγω του υπερβολικού προσωπικού ελέγχου μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τις αντιλήψεις των παιδιών για αυτονομία (Barber, 2001). Κατά τους Barber (1996), Kerr και Stattin (2000) ο υπερβολικός προσωπικός έλεγχος περιλαμβάνει τη χρήση

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

της παρεμβατικής παρακολούθησης (π.χ., ο βαθμός στον οποίο οι γονείς γνωρίζουν / ελέγχουν τι κάνει το παιδί τους κάνει κατά τη διάρκεια της του / της, τον ελεύθερο χρόνο) και την επιβολή αυστηρών ορίων.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι και οι προπονητές ασκούν επίσης υπερβολικό προσωπικό έλεγχο και συμμετάσχουν σε ενοχλητικές συμπεριφορές όπως να επιχειρούν να παρέμβουν σε πτυχές της ζωής των αθλητών που δεν έχουν άμεση σχέση με τη συμμετοχή τους άθλημα, για παράδειγμα, με την απαγόρευση στους αθλητές να παίζουν σε άλλα αθλήματα ή από το να μείνει έξω από το σπίτι τους μέχρι αργά (Fraser-Thomas και Côté, 2009). Ως εκ τούτου, οι αθλητές μπορούν να βιώνουν ακραίες πιέσεις από τους προπονητές ώστε να δώσουν προτεραιότητα στη συμμετοχή τους στο άθλημα τους, από ότι σε άλλες σημαντικές πτυχές της ζωής τους, όπως ο ελεύθερος χρόνος με την οικογένεια τους και τους φίλους τους. Σε ακραίες επίσης περιπτώσεις, ολόκληρη η ζωή ενός αθλητή αναμένεται να περιστρέφονται του εξ ολοκλήρου γύρω από τη συμμετοχή του στο άθλημα του (Scanlan, Stein, Ravizza, 1991, Ryan, 1996).

Είναι πιθανό ότι όταν οι προπονητές απορρίπτουν τις προοπτικές, κρίνουν και υποτιμούν τους αθλητές τους, δεν τους συμπεριφέρονται σαν να είναι άτομα με τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους, αλλά ως αντικείμενα που θα πρέπει να ελέγχονται ώστε να κατακτήσουν ορισμένα αποτελέσματα (δηλαδή, να κερδίσουν). Σε τέτοιες περιστάσεις, οι αθλητές μπορεί να παραιτηθούν από την αυτονομία τους και να φτάσουν στο σημείο να εξαρτώνται από τον προπονητή τους με τρόπο που να ανατρέπει τις δικές τους ψυχολογικές ανάγκες (Ryan & Deci, 2002).

Στην βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας η έρευνα σε σχέση με τους παράγοντες που σχετίζονται με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στον αθλητισμό έχει εστιάσει στην διερεύνηση προσωπικών και

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

περιστασιακών παραγόντων. Η διερεύνηση των παραγόντων που αφορούν το περιβάλλον της ομάδας και πιο συγκεκριμένα την συμπεριφορά του προπονητή θα εμπλουτίσει τη σχετική βιβλιογραφία καθώς και στην ανάπτυξη πρακτικών εφαρμογών για τη συμπεριφορά και την επικοινωνία του προπονητή με τους αθλητές. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει αν η συμπεριφορά και η επικοινωνία του προπονητή με τους αθλητές επηρεάζει αντιδράσεις και συμπεριφορές των αθλητών στον αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, εξετάστηκε αν οι αντιλήψεις των αθλητών σχετικά με τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος ελέγχου από τον προπονητή σχετίζεται με τον τρόπο που αυτοί αντιμετωπίζουν αντίξοες ή στρεσογόνες καταστάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά διακόσοι σαράντα εννέα αθλητές, εκ των οποίων οι 135 ήταν κορίτσια και οι 114 ήταν αγόρια, με μέσο όρο ηλικίας τα 23,53 χρόνια ($SD = 4.75$). Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε από ομαδικά αθλήματα και πιο συγκεκριμένα 80 αθλητές από το χώρο της καλαθοσφαίρισης, 70 από την πετοσφαίριση, 23 ήταν αθλητές χειροσφαίρισης, 47 από την υδατοσφαίριση και 29 από το χώρο του ποδοσφαίρου. Ο μέσος όρος της διάρκειας συμμετοχής των αθλητών σε αγώνες ήταν τα 8,91 χρόνια ($SD = 5.10$). Όσον αφορά την προπόνηση των αθλητών ο μέσος όρος προπόνησης τους την εβδομάδα είναι 4,30 φορές ($SD = 1.25$) και ο μέσος όρος ωρών προπόνησης ανά βδομάδα είναι 7,96 ώρες ($SD = 3.53$). Αναφορικά με το χρονικό διάστημα που είναι μέλη της ομάδας τους, ο μέσος όρος ήταν τα 4,75 χρόνια ($SD = 3.11$) ενώ ο μέσος όρος της αθλητικής εμπειρίας ήταν τα 10,52 χρόνια ($SD = 5.27$). Από τους συμμετέχοντες οι 148 αγωνίζονταν σε τοπικό επίπεδο και οι 101 σε εθνικό.

Όργανα αξιολόγησης

Ερωτηματολόγιο στρατηγικών αντιμετώπισης.

Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων χρησιμοποιήσαμε το ερωτηματολόγιο “Coping strategies were assessed using the Coping in competition questionnaire” (Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 24 θέματα και αξιολογεί έξι στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων, από τις οποίες, τρεις προσέγγισης και τρεις αποφυγής. Ως στρατηγικές προσέγγισης εξετάζουμε: α) την αύξηση της προσπάθειας, β) το σχεδιασμό, γ) τον αυτοδιάλογο και εμφανίζονται με κάποιες από τις παρακάτω

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

προτάσεις: « Αυξάνω την προσπάθειά μου», «Σκέφτομαι τρόπους να αντιμετωπίσω την κατάσταση», «Μιλώ θετικά στον εαυτό μου για να ανεβάσω την αυτοπεποίθησή μου». Οι στρατηγικές αποφυγής διακρίνονται: α) συμπεριφορική εγκατάλειψη, β) γνωστική εγκατάλειψη, και γ) άρνηση (αρνούμαι πως υπάρχει πρόβλημα) : « Απασχολώ το μυαλό μου με διάφορες σκέψεις προκειμένου να μην σκέφτομαι τον αγώνα», «παραδέχομαι ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση και σταμάτησα να προσπαθώ», « Αρνούμαι να πιστέψω τι συμβαίνει». Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βαθμιαία κλίμακα και ζητήθηκε απ' τους συμμετέχοντες να αναφέρουν πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις αναγραφόμενες στρατηγικές (1 = καθόλου, 5 = πάρα πολύ).

Ερωτηματολόγιο συμπεριφοράς προπονητή.

Για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς του προπονητή χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο “Coaching Controlling Interpersonal Style (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen, 2010). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 θέματα τα οποία αξιολογούν 4 διαστάσεις προπονητικής συμπεριφοράς: α) προσβολή, « Μου φωνάζει μπροστά στους άλλους προκειμένου να κάνω αυτά που θέλει, β) έλεγχος εκτός αθλήματος, « Προσπαθεί να ελέγχει τον ελεύθερο χρόνο μου» γ) χρήση ανταμοιβών για παρακίνηση, «Χρησιμοποιεί μόνο ανταμοιβές προκειμένου να με κάνει να προπονηθώ πιο σκληρά» και τέλος δ) αδιαφορία ή κατά συνθήκη στήριξη, « Είναι λιγότερο προσιτός όταν τον έχω απογοητεύσει». Οι απαντήσεις δίνονται σε 7-βάθμια κλίμακα (1= διαφωνώ απόλυτα, 7 συμφωνώ απόλυτα).

Ερευνητική Διαδικασία

Η παρούσα έρευνα είχε την έγκριση της Επιτροπής Βιοηθικής και Δεοντολογίας του ΓΕΦΑΑ, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Μετά από επικοινωνία με τις διοικήσεις και τους προπονητές των αθλητικών συλλόγων στην περιοχή της Αθήνας κανονίστηκαν συναντήσεις για την ενημέρωση του σκοπού της έρευνας. Στο πρώτο στάδιο δόθηκαν όλες οι απαραίτητες διευκρινήσεις όσον αφορά το σκοπό και την διαδικασία συλλογής των δεδομένων τόσο στους προπονητές όσο και στους αθλητές. Ακόμη, διευκρινίστηκε ότι τα δεδομένα της έρευνας θα ήταν εμπιστευτικά και τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν μόνο στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, ενώ δεν θα υπάρξουν αναφορές σε αθλητικούς συλλόγους ή σε αθλητές. Πριν την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες ενημερώθηκαν ότι η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική και ανώνυμη και υπέγραψαν την φόρμα αποδοχής συμμετοχής. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε είτε πριν είτε μετά από την προπόνηση των αθλητών και αυτό εξαρτήθηκε από το χρόνο που μπορούσε να διαθέσει κάθε ομάδα. Επίσης επισημάνθηκε το γεγονός ότι ο προπονητής δεν θα είχε καμία ανάμειξη στην διαδικασία συλλογής των δεδομένων. Τέλος, τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν κάτω από την επίβλεψη της ερευνήτριας και συγκεντρώθηκαν από την ίδια, πριν ή μετά από την προπόνηση των νεαρών αθλητών και αθλητριών. Η ερευνήτρια ήταν στην διάθεση των αθλητών και αθλητριών για να απαντήσει σε τυχόν απορίες και ερωτήσεις τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφικά στατιστικά

Τα περιγραφικά στατιστικά και ο δείκτης alpha του Cronbach για όλες τις μεταβλητές παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά και δείκτες εσωτερικής συνοχής άλφα του Cronbach.

	M	SD	Alpha
Ελεγχόμενο Προπονητικό Περιβάλλον			
<i>Χρήση Ανταμοιβών</i>	3.26	1.35	.80
<i>Κατά συνθήκη στήριξη</i>	3.47	1.45	.81
<i>Χρήση προσβολών</i>	3.01	1.55	.85
<i>Έλεγχος εκτός προπόνησης</i>	2.16	1.25	.69
Στρατηγικές αντιμετώπισης			
Στρατηγικές προσέγγισης			
<i>Προσπάθεια</i>	4.30	.57	.69
<i>Σχεδιασμός</i>	4.11	.65	.75
<i>Αυτοδιάλογος</i>	3.82	.82	.82
Στρατηγικές αποφυγής			
<i>Γνωστική εγκατάλειψη</i>	2.16	.86	.72
<i>Συμπεριφορική εγκατάλειψη</i>	1.88	.72	.60
<i>Άρνηση</i>	1.73	.75	.70

Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι οι συμμετέχοντες είχαν μέτρια σκορ στις μεταβλητές του ελεγχόμενου προπονητικού περιβάλλοντος. Όσον αφορά τις

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

μεταβλητές των στρατηγικών αντιμετώπισης, οι συμμετέχοντες εμφάνιζαν μέτρια σκορ στις μεταβλητές των στρατηγικών προσέγγισης (προσπάθειας, σχεδιασμού και αυτοδιαλόγου), και χαμηλά σκορ στις μεταβλητές των στρατηγικών αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη και αρνηση). Οι δείκτες alpha του Cronbach έδειξαν ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια για όλες τις μεταβλητές.

Αναλύσεις συσχετίσεων

Εκτελέστηκαν αναλύσεις συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών του ελεγχόμενου προπονητικού περιβάλλοντος και των στρατηγικών αντιμετώπισης των αθλητών κατά την διάρκεια του αγώνα (Πίνακας 2). Οι αναλύσεις έδειξαν ότι οι ανταμοιβές δεν συσχετίζονται σημαντικά με την προσπάθεια και τον σχεδιασμό των στρατηγικών προσέγγισης, ενώ υπάρχει χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ των ανταμοιβών και του αυτοδιαλόγου ($r=.16, p<.05$). Υπάρχει χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ των ανταμοιβών και των στρατηγικών αποφυγής και πιο συγκεκριμένα της γνωστικής εγκατάλειψης ($r=.17, p<.05$) και της άρνησης ($r=.16, p<.05$). Δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην μεταβλητή της κατά συνθήκη στήριξης και στις στρατηγικές προσέγγισης, ενώ υπάρχει θετικά χαμηλή συσχέτιση μεταξύ της κατά συνθήκη στήριξης και των στρατηγικών αποφυγής και συγκεκριμένα της συμπεριφορικής εγκατάλειψης ($r=.15, p<.05$) και της άρνησης ($r=.16, p<.05$). Στη συνέχεια δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης προσβολών από τον προπονητή και της προσπάθειας, του σχεδιασμού και του αυτοδιαλόγου, ενώ βλέπουμε ότι υπάρχει χαμηλή θετική συσχέτιση της παραπάνω μεταβλητής του ελεγχόμενου προπονητικού περιβάλλοντος με την συμπεριφορική εγκατάλειψη ($r=.17, p<.05$) και με την άρνηση ($r=.15, p<.05$). Τελειώνοντας, τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπάρχει χαμηλή αρνητική συσχέτιση μεταξύ του ελέγχου εκτός

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

προπόνησης και του σχεδιασμού ($r = .19$, $p < .05$), ενώ δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση με την προσπάθεια και τον αυτοδιάλογο. Επιπλέον προκύπτει από τις αναλύσεις μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ του ελέγχου εκτός προπόνησης και των μεταβλητών στρατηγικών αποφυγής, αναλυτικότερα με την γνωστική εγκατάλειψη ($r = .28$, $p < .05$), με την συμπεριφορική εγκατάλειψη ($r = .31$, $p < .05$) και με την άρνηση ($r = .32$, $p < .05$).

Πίνακας 2 Συσχετίσεις των στρατηγικών αντιμετώπισης των αθλητών κατά την διάρκεια του αγώνα και του ελεγχόμενου προπονητικού περιβάλλοντος

	<i>Χρήση ανταμοιβών</i>	<i>Στήριξη κατά συνθήκη</i>	<i>Χρήση Προσβολών</i>	<i>Έλεγχος εκτός προπόνησης</i>
Στρατηγικές αντιμετώπισης				
Στρατηγικές προσέγγισης				
Προσπάθεια	-.07	-.04	.10	-.05
Σχεδιασμός	.03	-.10	-.01	-.19**
Αυτοδιάλογος	.17**	-.01	-.04	.03
Στρατηγικές αποφυγής				
Γνωστική εγκατάλειψη	.18**	.12	.10	.28**
Συμπεριφορική εγκατάλειψη	.09	.16**	.18**	.31**
Άρνηση	.17**	.17**	.15*	.33**

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

Αναλύσεις παλινδρόμησης

Τέλος, εκτελέστηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο το ελεγχόμενο προπονητικό περιβάλλον συνολικά μπορούσε να προβλέψει την υιοθέτηση στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής από τους αθλητές στον αγώνα. Για τις στρατηγικές προσέγγισης η ανάλυση έδειξε ότι το ελεγχόμενο προπονητικό περιβάλλον είχε μηδενική πρόβλεψη (0.01%), $F(1, 247) = 0.10, p = .76$. Για τις στρατηγικές αποφυγής η ανάλυση έδειξε ότι το ελεγχόμενο προπονητικό περιβάλλον μπορούσε να προβλέψει το 10% της διακύμανσης ($\beta = .31$), και η πρόβλεψη ήταν στατιστικά σημαντική, $F(1, 247) = 25.72, p < .01$.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Κάθε άνθρωπος στη διάρκεια της ζωής του καλείτε να πάρει σημαντικές αποφάσεις για να μπορέσει να αντιμετωπίσει κάποιες καταστάσεις που προκύπτουν. Η διαχείριση τέτοιων συνθηκών μπορεί να έχει άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά αποτελέσματα για τον ίδιο. Σίγουρο επίσης είναι, ότι ο τρόπος με τον οποίο κάθε άτομο προσπαθεί να ανταπεξέλθει σε όποιες αντίξοες συνθήκες χρειαστεί να αντιμετωπίσει, επηρεάζεται από την προσωπικότητά του, από το οικογενειακό και το κοινωνικό του περιβάλλον (Lazarus & Folkman, 1984).

Στον αθλητικό τομέα ένας αθλητής πρέπει να είναι σε εγρήγορση καθ' όλη την διάρκεια ενός αγώνα για να πάρει τις σωστές αποφάσεις, όταν χρειαστεί να έρθει αντιμέτωπος με άσχημες καταστάσεις οι οποίες μπορεί να του στερήσουν την πρόκριση ή κάποιο μετάλλιο. Ειδικά ένας αθλητής υψηλού επιπέδου δουλεύει σκληρά για μεγάλο χρονικό διάστημα ώστε να εφαρμόσει τις τακτικές και τις τεχνικές που έχει μάθει με την συνεργασία του προπονητή του, σε μία μόνο στιγμή (αγώνας), οι οποίες αν δεν είναι οι κατάλληλες μπορεί να του κοστίσουν τη διάκριση, (Hardy, Jones, & Gould, 1996).

Σκοπός λοιπόν της έρευνας ήταν να εξετάσουμε πως συμπεριφέρονται και αντιδρούν οι αθλητές σε αντίξοες καταστάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα ανάλογα με διαστάσεις της συμπεριφοράς του προπονητή τους. Ειδικότερα, θέλαμε να διερευνήσουμε αν οι συμπεριφορές ελέγχου του προπονητή, (ανταμοιβές, αδιαφορία κατά συνθήκη, προσβολές και έλεγχος εκτός προπόνησης) σχετίζονται με την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων στρεσογόνων καταστάσεων. Συνοπτικά τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, πως το ελεγχόμενο περιβάλλον που δημιούργησε ο προπονητής με τη συμπεριφορά του, γύρω από τους αθλητές του, σχετίζεται θετικά με τη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης αποφυγής, δηλαδή

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

στρατηγικών που δεν εστιάζουν στην αντιμετώπιση της κατάστασης, αλλά στρατηγικών που απομακρύνουν τον αθλητή από τη λύση του προβλήματος που προκύπτει, και συνεπώς μη αποτελεσματικών για την απόδοση στρατηγικών.

Εξέταση των μέσων όρων έδωσε μια θετική εικόνα σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι αθλητές. Πιο αναλυτικά, οι αθλητές ανέφεραν κυρίως στρατηγικές προσέγγισης, για την αντιμετώπιση των καταστάσεων και προς την επίτευξη των στόχων τους κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, και κυρίως αυξάνοντας την προσπάθειά τους, αλλά και με το σχεδιασμό για την αντιμετώπιση της κατάστασης και τη χρήση θετικής αυτό-ομιλίας. Αντίθετα, οι συμμετέχοντες είχαν χαμηλά σκορ στη χρήση στρατηγικών αποφυγής (γνωστικής εγκατάλειψης, συμπεριφορικής εγκατάλειψης και άρνησης του προβλήματος).

Επιπλέον, παρατηρήθηκε πως σύμφωνα με τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων, οι προπονητές χρησιμοποιούν σχετικά συχνά κάποιες από τις συμπεριφορές ελέγχου, όπως τη χρήση ανταμοιβών για επίτευξη στόχου, την κατά συνθήκη στήριξη αλλά και τη χρήση προσβολών. Κάτι τέτοιο όμως μάλλον έχει αρνητικές συνέπειες αφού επηρεάζει τη συμπεριφορά και την τακτική των αθλητών κυρίως με τη χρήση αρνητικών στρατηγικών.

Από τις αναλύσεις των συσχετίσεων παρατηρήθηκε πως υπάρχει θετική σχέση των ανταμοιβών με μία αντιμετώπιση προσέγγισης, τον αυτοδιάλογο, αλλά και με τις στρατηγικές αποφυγής και κυρίως με τη γνωστική εγκατάλειψη και την άρνηση. Επίσης, παρατηρήθηκε χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ των συμπεριφορών του προπονητή, της κατά συνθήκη στήριξης και της χρήσης προσβολών με τις αρνητικές στρατηγικές, συμπεριφορικής εγκατάλειψης και άρνησης. Τέλος προέκυψε θετική συσχέτιση μεταξύ του ελέγχου εκτός προπόνησης και των στρατηγικών αποφυγής.

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

Γενικά, η συνολική εικόνα έδειξε ότι η συμπεριφοράς ελέγχου από τον προπονητή σχετίζονταν με μη παραγωγικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Παρόμοιες έρευνες που να έχουν εξετάσει την αντίδραση και τη συμπεριφορά των αθλητών σε σχέση με το ελεγχόμενο περιβάλλον που δημιουργεί ο προπονητής, έχουν λάβει χώρα και τα ευρήματα αυτών θα τα αναφέρουμε παρακάτω. Για παράδειγμα, έχει υποστηριχτεί ότι οι προπονητές που χρησιμοποιούν την επιβράβευση και τους επαίνους για την εξασφάλιση της συμμόρφωσης ενός αθλητή, μπορεί να ενισχύσουν την εξωτερική αντίληψη του ελέγχου και να υπονομεύσουν το αίσθημα αυτονομίας των αθλητών (Amorose & Horn, 2000). Επιπλέον, χαμηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα μπορεί να προκύψει όταν οι ανταμοιβές και οι έπαινοι χρησιμοποιούνται ανάρμοστα και αυτό στερεί την βελτίωση της απόδοσης (Hollembeak & Amorose, 2005). Ακόμη ευρήματα από βιβλιογραφία που αφορά τη γονική συμπεριφορά δείχνουν επίσης ότι οι γονείς που προσπαθούν να ελέγξουν και να περιορίσουν τη συμπεριφορά των παιδιών τους τους μπορεί να υπονομεύσουν την υπευθυνότητα και την ικανοποίηση των βασικών αναγκών τους (Kerr & Stattin, 2000). Ομοίως, η χρήση υπερβολικού προσωπικού ελέγχου από τον προπονητή επιβάλλει μια εξωτερική πίεση στους αθλητές να δώσουν προτεραιότητα στην συμμετοχή τους στο άθλημα σε σχέση με άλλες πτυχές της ζωής τους, όπως είναι οι φίλοι και η οικογένεια.

Τα συναισθήματα της αυτονομίας λοιπόν θα υπονομευθούν εάν η εξωτερική παρακολούθηση (έλεγχος) και η πίεση από τον προπονητή επικρατήσουν και έχουν πρωταρχικό ρόλο στη προσπάθεια ρύθμισης της συμπεριφοράς των αθλητών, σε αντίθεση με την ελεύθερη βούληση του αθλητή (Deci & Ryan, 2000). Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε πως οι προπονητές θα πρέπει να αποφεύγουν να δημιουργούν ένα περιβάλλον ελέγχου γύρω από τους αθλητές γιατί όπως προέκυψε

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

από τη συγκεκριμένη έρευνα, αλλά και από ευρήματα άλλων ερευνητών, οι συμμετέχοντες συμπεριφέρονται αρνητικά σε έναν αγώνα και η δράση τους έχει να κάνει με την εγκατάλειψη της προσπάθειάς τους με την άρνηση τους να συνεχίζουν να προσπαθούν. Αυτό έρχεται σε πλήρη συμφωνία με τους Bartholomew, Ntoumanis και Thogersen-Ntoumani (2009), οι οποίοι υποστήριξαν πως όσοι βρίσκονται σε θέση εξουσίας μπορεί να παρουσιάζουν ένα στυλ συμπεριφοράς που να σκοπεύει στον διαπροσωπικό έλεγχο. Για παράδειγμα, οι προπονητές μπορεί να συμπεριφέρονται καταναγκαστικά, να πιέζουν, ο τρόπος με τον οποίο ζητούν κάποια πράγματα να γίνεται με αυταρχικό τρόπο, ώστε να επιβάλουν ένα συγκεκριμένο τρόπο σκέψης και συναισθήματος.

Αντίθετα, για να επιτύχει ο αθλητής τους στόχους του θα πρέπει να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης με τον προπονητή, ο οποίος θα τον βοηθήσει να πιστέψει στον εαυτό του, στις δυνάμεις του και στις ικανότητές του. Παρόμοια αναφορά εμφανίζεται στην ίδια έρευνα των Bartholomew και των συνεργατών της (2011) όπου τόσο σε γενικό επίπεδο όσο και στην καθημερινότητα των αθλητών, οι αντιλήψεις για συμπεριφορά του προπονητή να υποστηρίζει την αυτονομία των αθλητών, προέβλεψε κυρίως την ανάγκη ικανοποίησης η οποία, με τη σειρά της, οδηγεί σε βέλτιστα αποτελέσματα.

Επίσης έχει παρατηρηθεί από τους Hatzigeorgiadis και Chroni (2003) σε έρευνα που έγινε σε κολυμβητές ότι κατά πόσο οι αθλητές ελέγχουν την κατάσταση στην οποία βρίσκονται, παίζει σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης. Οι κολυμβητές ανέφεραν πως χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές προσέγγισης σε ελεγχόμενες καταστάσεις, ενώ χρησιμοποιούν στρατηγικές αποφυγής σε μη ελεγχόμενες καταστάσεις. Επίσης ο Carver με τους συνεργάτες του το (1989) βρήκε πως υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ του ελέγχου

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

και της θετικής αντιμετώπισης ενώ δημιουργείται αρνητική συσχέτιση μεταξύ του ελέγχου και των αρνητικών στρατηγικών. Η έρευνα εξέτασε τη σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενου εσωτερικού ελέγχου (σε αντιδιαστολή με τον εξωτερικό από τον προπονητή) και των τρόπων αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων.

Η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει τη χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης σε σχέση με την ικανοποίηση βασικών αναγκών. Ενδιαφέρον θα ήταν και ταυτόχρονα πολύ χρήσιμο στην αθλητική βιβλιογραφία να εξετάσουμε τις συμπεριφορές και τις αντιδράσεις των αθλητών/τριών ανάλογα με την αντίληψη αυτονομίας που απολαμβάνουν από τον προπονητή, αλλά και κάτω από τον έλεγχο ενός οικογενειακού ή κοινωνικού περιβάλλοντος.

Ακόμη πρέπει να αναφέρουμε πως στην συγκεκριμένη έρευνα η συλλογή των στοιχείων ίσως και να μην έχει την πιο αντιπροσωπευτική εικόνα, διότι οι συμμετέχοντες απάντησαν τα ερωτηματολόγια κατά την διάρκεια της προπόνησής τους και αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα στην επιλεκτική μνήμη των αθλητών και οι απαντήσεις τους να στηρίζονται σε πιο πρόσφατα γεγονότα και όχι σε παλαιότερα. Συνεπώς, θα είχε ενδιαφέρον να ερευνηθούν οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές στον αγώνα με αξιολόγηση αυτών κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά από τον αγώνα.

Συνοψίζοντας η παρούσα έρευνα υποστήριξε πως η χρήση συμπεριφορών ελέγχου από τον προπονητή δημιουργεί αρνητικές αντιδράσεις στην αντιμετώπιση αντίξοων συνθηκών. Η σημαντική συνεισφορά της συγκεκριμένης προσπάθειας έγκειται στο γεγονός πως βάση των αποτελεσμάτων οι προπονητές πρέπει να αναπτύξουν ένα μοντέλο εμπιστοσύνης με τους αθλητές τους, να τους παρακινήσουν στην επίτευξη των στόχων τους με βάση τις δικές τους δυνάμεις και να τους βοηθήσουν στην διαχείριση της αυτονομίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aldwin, C. (1994). *Stress coping and development*. New York: Guilford.
- Amorose, A.J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654–670.
- Amorose, A.J., & Horn, T.S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63–84.
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E.L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72, 47–88.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of model for coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 24, 329- 353.
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 13, 1-26.
- Baker, J., Crti, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviors and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3, 110–119.
- Barber, B.K. (1996). Parental psychological control: revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67, 3296–3319.

Barber, B.K. (2001). *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents*. Washington, DC: American Psychological Association.

Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., & Thogersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 215–233.

Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., & Thogersen-Ntoumani, C. (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 193-216 Human Kinetics, Inc.

Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., & Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and the darker side of athletic experience: The role of interpersonal control and need thwarting. *Sport & Exercise Psychology Review*, 7, 23-28

Blanchard, C.M., Amiot, C.E., Perreault, S., Vallerand, R.J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 545–551.

Bouffard, M. & Crocker, P.R.E. (1992). Coping by individuals with physical disabilities with perceived challenge in physical activity: Are people consistent? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 410-417.

Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Conroy, D.E., & Coatsworth, J.D. (2007). Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: Changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality*, 75, 383–419.

Cox, T. & Ferguson, E. (1991). Individual differences stress and coping. In C.L. Cooper & P. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process*, pp. 7-30. Chichester: Wiley.

Crocker, P.R.E., & Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.

Dale, G.A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances . *The Sport Psychologist*, 14, 17-41.

D'Arripe-Longueville, F., Fournier, J.F., & Dubois, A. (1998). The perceived effectiveness of interactions between expert French judo coaches and elite female athletes. *The Sport Psychologist*, 12, 317–332.

Deci, E.L., Koestner, R., & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627–668.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of Goal Pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.
- Endler, N.S., Kantor, L. & Parker, J.D.A. (1994). State-trait coping, state-trait anxiety and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 16, 663–670.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B.N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application*, pp.31-46. Westport, Conn: Praeger.
- Fraser-Thomas, J., & Crtt, J. (2009). Understanding adolescents’ positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23, 3–23.
- Gaudreau, P., & Blondin, J.-P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- Gould, D. Eklund, R.C., & Jacson, S. A. (1993). Coping Strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453- 468.
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and used of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Development Psychology*, 19, 469-486.

- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Approach and avoidance coping during task performance in young men: The role of goal attainment experiences. *Journal of Sports Sciences, 24*, 299-307.
- Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2007). Development and validation of the Coping In Competition Questionnaire. *Proceedings, 12th European Congress of Sport Psychology* (p. 332), Halkidiki, Greece.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sports: Are men and women from Venus? *Journal of Applied Social Psychology, 27*, 148-164.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological preparation*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Henderlong, J., & Lepper, M.R. (2002). The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin, 128*, 774–795.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist, 16*, 251- 271.
- Kaisidis-Rodafinos, A., Anshel, M.A., & Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences, 15*, 427-436.
- Kerr, M., & Stattin, H. (2000). What parents know, how they know it, and several forms of adolescent adjustment: Further support for a reinterpretation of monitoring. *Developmental Psychology, 36*, 366–380.

- Krohne, H.W. & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research, 1*, 225-234.
- Krohne, H.W. (1996). *Individual differences in coping*. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications*, pp. 381- 409. NY: John Wiley.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotion influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229- 252.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer-Verlag.
- Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*, 883–904.
- Mallet, C.J. (2005). Self-Determination Theory: A case study of evidence-based coaching. *The Sport Psychologist, 19*, 417_429.
- Nicholls, A.R. & Polman, R.C.J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*, 11-31.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist, 14*, 360-371.
- Parkes, K.R. (1986). Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1277-1292.

- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., & Brière, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306.
- Pelletier, L.G., Tuson, K.M., & Haddad, N.K. (1997). The client motivation for therapy scale (CMOTS): A measures of intrinsic motivation, forms of extrinsic motivation, and a motivation for therapy. *Journal of Personality Assessment*, 68, 414–435.
- Raffety, B.D., Smith, R.E. & Ptacek, J.K. (1997). Facilitating and debilitating trait anxiety, situational anxiety, and coping with an anticipated stressor: A process analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 892-906.
- Ryan, E.D. (1980). Attribution, intrinsic motivation, and athletics: A replication and extension. In C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, & G.C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (pp. 19–26). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Ryan, J. (1996). *Little girls in pretty boxes: The making and breaking of elite gymnasts and figure skaters*. London: The Women's Press.
- Ryan, R.M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450–461.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.),

Handbook of self-determination research (pp. 3–33). Rochester, NY:
University of Rochester Press.

Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *13*, 103–120.

Skinner, B.F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.

Smoll, F.L., & Smith, R.E. (2002). Coaching behavior research and intervention in youth sports. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed., pp. 211–133). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Tessier, D., Sarrazin, P., & Ntoumanis, N. (2008). The effects of an experimental programme to support students' autonomy on the overt behaviours of physical education teachers. *European Journal of Psychology of Education*, *23*, 239–253.

Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, *13*, 343-361.

Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, *32*, 290-303.

Vallerand, R.J. & Losier, G.F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*, 142–169.

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ο ρόλος του προπονητή

Vansteenkiste, M., & Deci, E.L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated. *Motivation and Emotion*, 27, 273–299.

Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ. (2003). Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στην κολύμβηση: Έλεγχος και επιλογές στρατηγικών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 1(1), 19-26.

Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ. (2004). Αντιμέτωπιση προσέγγισης και αποφυγής σε αγώνα. Πρακτικά, 3ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας σελ. 56-57, Τρίκαλα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο Έρευνας

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Στις επόμενες σελίδες σας ζητείτε να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγιο που αναφέρονται σε απόψεις και σκέψεις που κάνεις σχετικά με την ομάδα σου, τον προπονητή σου και τη συμμετοχή σου στον αθλητισμό.

Είναι πολύ σημαντικό για εμάς οι απαντήσεις σου να είναι ειλικρινείς. Οι απαντήσεις σου θα είναι ανώνυμες και συνεπώς απολύτως εμπιστευτικές (ούτε ο προπονητής, αλλά ούτε και κάποιος άλλος θα δει τις απαντήσεις σου).

Στις ερωτήσεις που καλείστε να απαντήσετε, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με απόλυτη ειλικρίνεια. Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση ξεχωριστά και απαντήστε χωρίς να ξοδέψετε πολύ χρόνο. Μπορεί να βρείτε κάποιες ερωτήσεις που να μοιάζουν. Παρακαλούμε μην ενοχληθείτε και απαντήστε την κάθε μία ξεχωριστά. Προσέξτε να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις.

Σας ευχαριστούμε.

Δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετάσχω σε αυτή την έρευνα.

Ηλικία:		
Φύλο:		
Τι άθλημα κάνεις;		
Για πόσα χρόνια είσαι μέλος σε κάποιο σύλλογο/ομάδα συνολικά;		
Πόσα χρόνια είσαι στο σύλλογο/ομάδα που είσαι τώρα;		
Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι;		
Πόσες ώρες την εβδομάδα προπονείσαι;		
Συμμετέχεις σε αγώνες;	Όχι	Ναι
Αν ναι , εδώ και πόσα χρόνια συμμετέχεις σε αγώνες		
Αν ναι , σε τι επίπεδο αγωνίζεσαι;	Τοπικό / Περιφερειακό	
	Εθνικό	
	Διεθνές	
Στο σύλλογο/ομάδα έχουμε	Προπονητή	Προπονήτρια

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ **ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**
ΠΡΙΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΘΕ ΣΕΛΙΔΑ

Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και απάντησε με βάση την παρακάτω κλίμακα κατά πόσο η συμπεριφορά αυτή ταιριάζει με την συμπεριφορά του προπονητή σου.

1 = διαφωνώ απόλυτα

7 = συμφωνώ απόλυτα

Ο Προπονητής μου ...	Διαφωνώ απόλυτα							Συμφωνώ απόλυτα						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1. ... είναι λιγότερο φιλικός όταν δεν προσπαθώ να δω τα πράγματα με τον δικό του τρόπο	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2. ... μου φωνάζει μπροστά στους άλλους προκειμένου να κάνω αυτά που θέλει	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3. ... χρησιμοποιεί μόνο επιβράβευση/ανταμοιβές ώστε να παραμένω συγκεντρωμένος κατά τη διάρκεια της προπόνησης	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4. ... είναι λιγότερο υποστηρικτικός όταν δεν τα πάω καλά στην προπόνηση και στον αγώνα	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5. ... προσπαθεί να ελέγχει τι κάνω στον ελεύθερο χρόνο μου	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6. ... απειλεί ότι θα με τιμωρήσει προκειμένου να κάνω αυτά που πρέπει κατά τη διάρκεια της προπόνησης	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7. ... προσπαθεί να με παρακινήσει υποσχόμενος ότι θα με επιβραβεύσει/ανταμοίψει αν τα πάω καλά	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8. ... μου δίνει λιγότερη προσοχή όταν κάνω πράγματα που δεν τον ικανοποιούν	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9. ... με κάνει να αισθάνομαι άσχημα προκειμένου να κάνω τα πράγματα που θέλει αυτός να κάνω	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10. ... προσπαθεί να παρεμβαίνει σε θέματα της ζωής μου που δεν αφορούν τον αθλητισμό	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11. ... χρησιμοποιεί μόνο επιβράβευση/ανταμοιβές προκειμένου να ολοκληρώνω αυτά που μας βάζει να κάνουμε στην προπόνηση	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12. ... είναι λιγότερο προσιτός όταν τον έχω απογοητεύσει	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13. ... με προσβάλλει μπροστά στους άλλους όταν δεν κάνω τα πράγματα που θέλει να κάνω	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14. ... χρησιμοποιεί μόνο επιβράβευση/ανταμοιβές προκειμένου να με κάνει να προπονηθώ πιο σκληρά	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
15. ... θεωρεί ότι όλη μου η ζωή πρέπει να είναι επικεντρωμένη γύρω από τη συμμετοχή μου στα σπορ	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα από διάφορες αντιδράσεις που συχνά έχουν οι αθλητές κατά την διάρκεια του αγώνα **όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες και πίεση**. Διάβασε κάθε πρόταση και να προσδιόρισε **πόσο συχνά** έχεις τέτοιες σκέψεις ή αντιδράσεις **κατά τη διάρκεια του αγώνα με βάση την παρακάτω κλίμακα**. Σου υπενθυμίζουμε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και σας παρακαλούμε να είστε ειλικρινείς.

1 = ποτέ

5 = πάντα

Όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες και πίεση στους αγώνες	Ποτέ					Πάντα				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. αυξάνω τις προσπάθειες μου για να πετύχω το στόχο μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. απασχολώ το μυαλό μου με διάφορες σκέψεις προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. εμψυχώνω με λέξεις και σκέψεις τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. σκέφτομαι τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. παραδέχομαι ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση και σταμάτησα να προσπαθώ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. αρνούμαι να πάρω την κατάσταση στα σοβαρά	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. προσπαθώ περισσότερο	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. σκέφτομαι την αγαπημένη μου ασχολία προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. δίνω στον εαυτό μου οδηγίες για να επηρεάσω θετικά την απόδοση μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. σκέφτομαι πως μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση αποτελεσματικότερα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. σταματάω να προσπαθώ να πετύχω το στόχο μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. αρνούμαι να πιστέψω τι συμβαίνει	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. προσπαθώ πιο σκληρά	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. σκέφτομαι τι θα κάνω αργότερα προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. μιλάω θετικά στον εαυτό μου για να αποδώσω όσο το δυνατόν καλύτερα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. σκέφτομαι τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. αποδέχομαι τι είχε συμβεί και δεν προσπάθησα να το αλλάξω	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. λέω στον εαυτό μου ότι δεν είναι αλήθεια	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. βάζω όλες μου τις δυνάμεις για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. σκέφτομαι κάτι ευχάριστο για να απασχολώ το μυαλό μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. μιλάω θετικά στον εαυτό μου για να ανεβάσω την αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. ψάχνω πιθανούς τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. σταματάω να δίνω το 100% της προσπάθειας	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. προσποιούμαι ότι δεν συμβαίνει τίποτα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ