



Αντιμετώπιση προσέγγισης και αποφυγής αγώνα αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής: Πόσο επηρεάζουν οι προπονήτριες;

Κοσμίδου, Ε.*, Ουζουνίδου, Χ., & Γιαννιτσοπούλου, Ε.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

* Διεύθυνση επικοινωνίας: Κοσμίδου Ε.
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης
54124, Θέρμη, Greece
e-mail επικοινωνίας: ekosmido@phed.auth.gr

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι αθλήτριες ρυθμικής, όπως και των άλλων αθλημάτων, για να ανταπεξέλθουν σε στρεσογόνες καταστάσεις αναπτύσσουν και ακολουθούν στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής αγώνα. Για την υιοθέτηση των στρατηγικών επηρεάζουν τόσο ατομικά χαρακτηριστικά όσο και χαρακτηριστικά της κατάστασης. Στην έρευνα συμμετείχαν 101 αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής με μέσο όρο ηλικίας 12.73 έτη. Αξιολογήθηκαν οι στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής αγώνα και η συμπεριφορά των προπονητών. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι οι αθλήτριες ρυθμικής ακολουθούν περισσότερο στρατηγικές προσέγγισης από ότι στρατηγικές αποφυγής και η αρνητική προπονητική συμπεριφορά είναι εκείνη που προβλέπει την συμπεριφορική εγκατάλειψη.

Λέξεις κλειδιά: στρατηγικές προσέγγισης, στρατηγικές αποφυγής, ρυθμική γυμναστική, αθλήτριες, προπονητική συμπεριφορά.

Approach and avoidance coping strategies in rhythmic gymnastics athletes: Do coaches effect?

Kosmidou, E.* , Ouzounidou, Ch., & Giannitsopoulou, E.

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

* Correspondence address: Kosmidou E.

D.P.E.S.S.Thessaloniki

54124, Themi, Greece

e-mail: ekosmido@phed.auth.gr

ABSTRACT

Rhythmic gymnastics athletes, as in many other sports, in order to come over stressful situations develop and maintain approach and avoidance coping strategies. The adoption of coping strategies is affected by personal characteristics as situational characteristics also. In the present study participated 101 rhythmic gymnastics athletes with mean age 12.73 years old. Approach and avoidance coping strategies by the Coping in Competition Questionnaire and coaching behavior by the Coaching Behaviour Questionnaire were assessed. Results revealed that rhythmic gymnastics athletes use more often approach coping strategies than avoidance and negative coaching behavior predicts behavioral disengagement.

Key- words: coping strategies, rhythmic gymnastics, athletes, coaching behavior.

Εισαγωγή

Η συμμετοχή στον αθλητισμό πολλές φορές αναγκάζει το άτομο να αντιμετωπίσει πρωτόγνωρες καταστάσεις στις οποίες πρέπει να ανταπεξέλθει αποτελεσματικά κάτω από ιδιαίτερα έντονες σωματικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές απαιτήσεις (Crocker & Graham, 1995). Για να το επιτύχει αυτό πρέπει να χρησιμοποιεί και να αναπτύσσει αποτελεσματικά πλήθος στρατηγικών αντιμετώπισης αυτών των απαιτήσεων (Crocker, Alderman, & Smith, 1988; Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Madden, Summers, & Brown, 1990). Για την αντιμετώπιση (διαχείριση) αντίξοων καταστάσεων που προκαλούν στρες παρουσιάστηκε στην αθλητική ψυχολογία το μοντέλο του στρες των Lazarus και Folkman (1984). Η αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων είναι οι διαρκώς μεταβαλλόμενες προσπάθειες (γνωστικές και συμπεριφορικές) ώστε να αντιπαραέλθουν απαιτήσεις που θεωρούνται από το άτομο ως απειλητικές. Η αντιμετώπιση αυτή αποτελείται από τρία βήματα: την αρχική γνωστική αποτίμηση (primary appraisal), τη δευτερεύουσα αποτίμηση (secondary appraisal) και την εκτέλεση της στρατηγικής (coping response). Στην αρχική γνωστική αποτίμηση γίνεται η προσέγγιση του προβλήματος και των στρεσογόνων ερεθισμάτων, στη δευτερεύουσα αποτίμηση γίνεται η εξέταση των πιθανών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρεσογόνου ερεθίσματος και στο τρίτο βήμα, την εκτέλεση της στρατηγικής, εκτελείται η επιλεγμένη στρατηγική (Folkman & Lazarus, 1980).

Η μελέτη των στρατηγικών οδήγησε στη διαφορετική ομαδοποίησή τους σε κατηγορίες από τους ερευνητές. Για παράδειγμα οι Lazarus και Folkman (1984) τις ομαδοποίησαν σε δύο κατηγορίες. Σε αυτές που έχουν προσανατολισμό στο πρόβλημα και σε αυτές με προσανατολισμό στο συναισθηματικό. Στην πρώτη κατηγορία περιλαμβάνονται οι ενέργειες που έχουν στόχο την αλλαγή ή τη διαχείριση του προβλήματος που δημιουργεί στρες, και στη δεύτερη περιλαμβάνονται οι ενέργειες που έχουν στόχο την καλύτερη ρύθμιση των συναισθημάτων που προκύπτουν από την κατάσταση. Από την άλλη πλευρά, οι Tobin, Holroyd, Reynolds και Wigal (1989) πρότειναν τη διάκριση σε στρατηγικές αντιμετώπισης με

προσέγγιση και σε στρατηγικές αντιμετώπισης με αποφυγή. Το διαχωρισμό αυτό προτείνουν και οι Anshel και Kaissidis (1997). Σύμφωνα με αυτόν το διαχωρισμό στην αντιμετώπιση προσέγγισης περιλαμβάνονται ενεργητικές προσπάθειες του αθλητή στο να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της κατάστασης και του συναισθηματικού του επιπέδου, ενώ στην αντιμετώπιση αποφυγής περιλαμβάνονται προσπάθειες απεμπλοκής του αθλητή. Αυτή η απεμπλοκή αφορά σκέψεις και συμπεριφορές που τραβούν την προσοχή του από τα στρεσογόνα ερεθίσματα (Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2003). Τέλος, οι Endler και Parker (1990) τις οργάνωσαν σε τρεις κατηγορίες (εστίαση στο πρόβλημα, εστίαση στο συναίσθημα, αποφυγή της κατάστασης). Οι στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής αξιολογούν έξι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξωων καταστάσεων. Τρεις προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμό, αυτοδιάλογο) και τρεις αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη, άρνηση) (Carver, Scheier, & Weintraud, 1989; Holahan, Moos, & Schaefer, 1996). Έρευνα έδειξε ότι έλληνες αθλητές χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές προσέγγισης και λιγότερο εγκατάλειψης (Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2003). Μάλιστα παρατηρήθηκε, στην ίδια έρευνα, ότι οι στρατηγικές προσέγγισης υιοθετήθηκαν περισσότερο σε ελεγχόμενες καταστάσεις, ενώ σε μη ελεγχόμενες καταστάσεις υιοθετήθηκαν περισσότερο στρατηγικές αποφυγής. Θα πρέπει όμως να επισημανθεί ότι στην έρευνά τους συμμετείχαν μόνο κολυμβητές, ένα άθλημα στο οποίο δεν υπάρχει σωματική επαφή μεταξύ αντιπάλων και οι αθλητές δεν έχουν επαφή κατά τη διάρκεια της κούρσας.

Για την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης υπάρχουν στοιχεία προδιάθεσης (Carver et al., 1989; Krohe & Hindel, 1988), ενώ κατά άλλους ερευνητές η επιλογή δεν εξαρτάται από ατομικά χαρακτηριστικά αλλά από τα χαρακτηριστικά της κατάστασης (Cox & Ferguson, 1991; Folkman, 1992; Lazarus & Folkman, 1984). Η άποψη των τελευταίων στηρίζεται στην παρατήρηση ότι φαίνεται η αντιμετώπιση αντίξωων καταστάσεων να είναι μια διαδικασία που αλλάζει ανάλογα με την κατάσταση (Folkman, 1992; Gaudreau, Blondin, & Lapierre, 2002). Τέλος, υπάρχει και η μέση άποψη σύμφωνα με την οποία στην επιλογή στρατηγικών

αντιμετώπισης αντίξωων καταστάσεων επηρεάζουν και ατομικά χαρακτηριστικά και χαρακτηριστικά της κατάστασης (Bouffard & Crocker, 1992). Ένας ατομικός παράγοντας που μελετήθηκε είναι το άγχος. Συγκεκριμένα έρευνες έδειξαν ότι όταν οι αθλητές έρχονται αντιμέτωποι με μη ελεγχόμενους έντονους παράγοντες άγχους υιοθετούσαν περισσότερο στρατηγικές αποφυγής (Anshel, 1996; Anshel, Jamieson, & Ravi, 2001). Επίσης, όταν οι αθλητές αντιλαμβάνονταν το άγχος ως θετικό στοιχείο χρησιμοποιούσαν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης που επικεντρώνονταν στο πρόβλημα και το συναίσθημα (Eubank & Collins, 2000). Όμοια, ενήλικοι αθλητές που θεωρούσαν θετικό το άγχος χρησιμοποίησαν στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα (Ntoumanis & Biddle, 2000).

Ο προπονητής είναι σημαντικός ανθρώπινος παράγοντας που γενικά έχει επίδραση στην εξελικτική πορεία των αθλητών (Jowett & Ntoumanis, 2004) και ιδιαίτερα στη φυσική και ψυχοκοινωνική τους εξέλιξη (Jowett & Cockerill, 2002). Η θετική προσέγγιση του προπονητή φαίνεται να τείνει τους αθλητές να υιοθετήσουν στρατηγικές προσέγγισης, ενώ η αρνητική προσέγγισή του στρατηγικές αποφυγής (Anshel & Delay, 2001). Σχετική έρευνα πραγματοποιήθηκε με συμμετέχοντες Έλληνες καλαθοσφαιριστές, όμως οι συμμετέχοντες δεν ήταν αριθμητικά πολλοί με αποτέλεσμα να μην μπορούν να γενικευθούν τα συμπεράσματα (Γκόλτσιου, 2009). Συγκεκριμένα εξετάστηκε η σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και των στρατηγικών αντιμετώπισης. Βρέθηκε ότι γενικά η θετική προσέγγιση του προπονητή είχε μέτριες θετικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές προσέγγισης και χαμηλές αρνητικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές αποφυγής, ενώ η αρνητική προσέγγιση του προπονητή δε σχετιζόταν με τις στρατηγικές αντιμετώπισης.

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα με μεγάλη ανάπτυξη στην Ελλάδα την τελευταία εικοσαετία. Αποτέλεσμα αυτής της ανάπτυξης είναι να δημιουργηθούν αθλητικοί σύλλογοι που καλλιεργούν σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Μεγάλος αριθμός κοριτσιών ασχολούνται σε επίπεδο πρωταθλητισμού από πολύ μικρή ηλικία και για μεγάλο χρονικό διάστημα της

παιδικής και εφηβικής τους ηλικίας (Giannitsopoulou, Kosmidou, & Zisi, 2010). Η ερευνητική κοινότητα στρέφει ολοένα και συχνότερα το βλέμμα της στο συγκεκριμένο άθλημα και τις συνέπειές του, θετικές ή αρνητικές, στην εξέλιξη των κοριτσιών-αθλητριών. Θέματα και προβληματισμοί που είχαν στο παρελθόν μελετηθεί σε άλλα αθλήματα πρέπει να διερευνηθούν και στο συγκεκριμένου αθλήματος, έτσι ώστε η ενασχόληση με αυτό σε επίπεδο άθλησης ή σε επίπεδο πρωταθλητισμού να έχει θετική επίδραση στην ανάπτυξη και την εξέλιξη των κοριτσιών. Οι αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής ξεκινούν την άσκηση σε πολύ μικρή ηλικία, προπονούνται για μεγάλο χρονικό διαστήματα πολλές ημέρες ανά εβδομάδα λόγω της πρόωρης εξειδίκευσης, αρκετές ώρες σε κάθε προπόνηση και με έντονη καταπόνηση (Bobo-Arce & Méndez-Rial, 2013). Σε αυτήν την πορεία τα άτομα με τα οποία έρχονται σε επαφή είναι οι προπονήτριές τους που επιδρούν σημαντικά στην αθλητική, και όχι μόνο, εξέλιξή τους.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση των στρατηγικών αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής αγώνα σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής και η συμπεριφορά των προπονητριών τους. Συγκεκριμένα διερευνήθηκαν οι διαφορές στις στρατηγικές μεταξύ των αθλητριών διαφορετικής αγωνιστικής κατηγορίας, αθλητριών που προπονούνταν στα μεγάλα αστικά κέντρα ή την περιφέρεια, η σχέση μεταξύ των στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής αγώνα με την προπονητική συμπεριφορά και αν ήταν δυνατή η πρόβλεψη των στρατηγικών από την προπονητική συμπεριφορά.

Μέθοδος

Συμμετέχουσες

Στην έρευνα συμμετείχαν 101 αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής. Από αυτές οι 65 (64.4%) ανήκαν σε συλλόγους των δύο μεγάλων αστικών κέντρων (Αθήνα- Θεσσαλονίκη) και οι 36 σε συλλόγους της περιφέρειας (35.6%). Το 50.4% ανήκε στην αγωνιστική κατηγορία των

κορασίδων, το 42.6% στην κατηγορία των νεανίδων και μόλις το 6.9% στην κατηγορία των γυναικών. Ο μέσος όρος ηλικίας για το σύνολο των συμμετεχουσών ήταν 12.73 έτη (SD=1.57). Αναλυτικά ανά αγωνιστική κατηγορία ο μέσος όρος της ηλικίας των κορασίδων ήταν M=11.49 (SD=.61), των νεανίδων ήταν M=13.63 (SD=.76) και των γυναικών M=16.29 (SD=.75).

Εργαλεία μέτρησης

Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια αυτό-περιγραφής. Οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν δημογραφικά στοιχεία (χρονολογία γέννησής τους, προπονητική ηλικία, αν ήταν μέλη σε σωματείο της Αθήνας –Θεσσαλονίκης, ή σε άλλη περιοχή). Στη συνέχεια συμπλήρωσαν τις κλίμακες «Αντιμετώπιση προσέγγισης και αποφυγής αγώνα» και «Συμπεριφορά προπονήτριας». Συγκεκριμένα:

Η Κλίμακα Αντιμετώπιση Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα (Coping in Competition) (Hatzigeorgiadis, 2006; Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007; Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2004) αποτελείται από 24 προτάσεις, οι απαντήσεις των οποίων δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (1: ποτέ, 5:πάντα). Οι προτάσεις αυτές αποτελούν λίστα από διάφορες αντιδράσεις που συχνά έχουν οι αθλητές και αθλήτριες κατά τη διάρκεια του αγώνα όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες και πίεση. Για κάθε πρόταση η συμμετέχουσα καλείται να προσδιορίσει πόσο συχνά είχε τέτοιες σκέψεις ή αντιδράσεις. Υψηλότερα σκορ δηλώνουν συχνότερη πραγματοποίηση σκέψεων ή αντιδράσεων. Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση κύριων συνιστωσών έδειξε ότι τα θέματα αποτελούσαν 6 υποκλίμακες που εξηγούσαν το 65.60% της συνολικής διακύμανσης. Ομαδοποιούνται σε δύο κατηγορίες: τις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης που ήταν οι παράγοντες προσπάθεια, σχεδιασμός και αυτοδιάλογος, και τις στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής που ήταν οι παράγοντες γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη και άρνηση. Η εσωτερική συνοχή των

παραγόντων εξετάστηκε με το δείκτη Cronbach's α και ήταν σε αποδεκτά επίπεδα ($.60 < \alpha < .82$).

Η Κλίμακα συμπεριφορά προπονητών (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2004) βασίζεται στο ερωτηματολόγιο Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ) του Williams και των συνεργατών του (Williams, Jerome, Kenow, Rogers, Sartain, & Darland, 2003). Περιλαμβάνει 13 ερωτήσεις που αντιστοιχούν σε 2 υποκλίμακες (υποστηρικτική προπονητική συμπεριφορά, αρνητική προπονητική συμπεριφορά). Οι απαντήσεις δίνονταν σε 4-βάθμια κλίμακα Likert και η εσωτερική συνοχή των δύο υπο-κλιμάκων εξετάστηκε με το δείκτη Cronbach's α και ήταν σε αποδεκτά επίπεδα αν και ελαφρώς χαμηλά ($.58 < \alpha < .62$).

Διαδικασία μέτρησης

Ζητήθηκε η απαραίτητη άδεια τόσο από τους γονείς όσο και από τους υπεύθυνους των συλλόγων. Στη συνέχεια έγινε προσέγγιση των παιδιών στους χώρους προπόνησης, και συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια σε μέρη-χώρους όπου προηγουμένως διασφαλίστηκε μια ήρεμη ατμόσφαιρα. Η υπεύθυνη ερευνήτρια ήταν πάντα παρούσα για να εξηγήσει ότι η συμμετοχή στην έρευνα ήταν οικειοθελής και ανώνυμη, να εξηγήσει τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων και να δίνει τις απαραίτητες απαντήσεις-διευκρινήσεις σε τυχόν απορίες.

Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS 25. Εξετάστηκε η αξιοπιστία των παραγόντων με ανάλυση εσωτερικής συνοχής Cronbach's α . Στη συνέχεια εξετάστηκαν οι πιθανές διαφορές των μέσων όρων μεταξύ των αθλητριών των αστικών κέντρων και της περιφέρειας και μεταξύ των διαφορετικών αγωνιστικών κατηγοριών. Με ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων εξετάστηκε σε ποια στρατηγική δηλώθηκε υψηλότερος μέσος όρος, ενώ με ζευγαρωτή ανάλυση εξετάστηκε η διαφορά μεταξύ θετικής

και αρνητικής προπονητικής συμπεριφοράς. Έγινε συσχέτιση των στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής αγώνα με την προπονητική συμπεριφορά με το δείκτη Pearson. Τέλος, διερευνήθηκε η δυνατότητα πρόβλεψης των στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής αγώνα από προσωπικούς παράγοντες (χρονολογική, προπονητική ηλικία) και την προπονητική συμπεριφορά (θετική, αρνητική) με ιεραρχική παλινδρόμηση δύο βημάτων. Στο 1^ο βήμα τοποθετήθηκαν ως παράγοντες πρόβλεψης οι προσωπικοί παράγοντες (χρονολογική, προπονητική ηλικία) και στο 2^ο βήμα η προπονητική συμπεριφορά (θετική και αρνητική).

Αποτελέσματα

Περιγραφικά στατιστικά

Στον Πίνακα 1. παρουσιάζονται όλοι οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων για το σύνολο των συμμετεχουσών και για κάθε υπο-ομάδα.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) όλων των παραγόντων για το σύνολο των συμμετεχουσών και για κάθε ομάδα ξεχωριστά.

	ΣΥΝΟΛΟ M (SD)	Αγωνιστικές κατηγορίες			Τόπος άθλησης	
		Κορασίδες M (SD)	Νεανίδες M (SD)	Γυναίκες M (SD)	Κέντρο M (SD)	Περιφέρεια M (SD)
Προσπάθεια	4.38 (.64)	4.43 (.66)	4.40 (.60)	3.39 (.57)	4.41 (.57)	4.33 (.75)
Σχεδιασμός	3.50 (.91)	3.48 (.96)	3.49 (.88)	3.76 (.72)	3.59 (.89)	3.35 (.94)
Αυτοδιάλογος	4.01 (.81)	4.04 (.90)	4.03 (.69)	3.61 (.72)	4.17 (.73)	3.72 (.86)
Γνωστική εγκατάλειψη	2.05 (.97)	2.10 (.92)	1.96 (.95)	2.18 (1.49)	1.89 (.88)	2.32 (1.08)
Συμπεριφορική εγκατάλειψη	1.31 (.55)	1.32 (.61)	1.25 (.47)	1.50 (.50)	1.24 (.46)	1.42 (.66)
Άρνηση	1.74 (.71)	1.76 (.74)	1.73 (.68)	1.61 (.63)	1.68 (.77)	1.85 (.58)
Θετική προπονητική συμπεριφορά	2.95 (.34)	2.92 (.32)	2.96 (.36)	3.16 (.36)	2.98 (.31)	2.89 (.40)
Άρνητική προπονητική συμπεριφορά	1.87 (.58)	1.88 (.46)	1.91 (.73)	1.57 (.32)	1.80 (.49)	2.00 (.71)

Διερεύνηση των διαφορών στις στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής αγώνα και την προπονητική συμπεριφορά

Διαφορές μεταξύ των αθλητριών διαφορετικής αγωνιστικής κατηγορίας (κορασίδες, νεάνιδες, γυναίκες) δεν παρατηρήθηκαν σε κανένα παράγοντα. Μεταξύ των αθλητριών που προπονούσαν σε συλλόγους των δύο κέντρων (Αθήνας και Θεσσαλονίκης) και της περιφέρειας παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στον παράγοντα «αυτοδιάλογος» ($F_{1,98}=7.73, p<.01$) και τον παράγοντα «γνωστική εγκατάλειψη» ($F_{1,98}=4.55, p<.05$). Από την εξέταση των μέσων όρων παρατηρήθηκε ότι οι αθλήτριες των αστικών κέντρων δήλωσαν υψηλότερο αυτοδιάλογο και χαμηλότερη γνωστική εγκατάλειψη (Πίνακας 1).

Για να ελεγχθεί ποια στρατηγική είναι ισχυρότερη στις αθλήτριες ρυθμικής έγινε ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων με τη μέθοδο Bonferroni. Παρατηρήθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής ($F_{5,495}=300.72, p<.001, \eta^2=.75$). Οι ζευγαρωτές αναλύσεις έδειξαν ότι όλες οι διαφορές ήταν στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $p<.001$, εκτός από το ζεύγος «γνωστική εγκατάλειψη-άρνηση» που ήταν σε επίπεδο $p=.004$. Η ζευγαρωτή ανάλυση μεταξύ των δύο προπονητικών συμπεριφορών έδειξε ότι οι αθλήτριες ρυθμικής αντιλαμβάνονταν συχνότερα θετική συμπεριφορά από τις προπονήτριές τους από ότι αρνητική ($t_{100}= 13.57, p<.001$).

Συσχέτιση των στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής αγώνα με την προπονητική συμπεριφορά

Παρουσιάστηκαν χαμηλές συσχετίσεις μεταξύ της θετικής προπονητικής συμπεριφοράς και της προσπάθειας, ενώ μέτριες συσχετίσεις μεταξύ της αρνητικής προπονητικής συμπεριφοράς και της συμπεριφορικής εγκατάλειψης και της άρνησης (Πίνακας 2.)

Πίνακας 2. Συσχετίσεις στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής αγώνα και προπονητικής συμπεριφοράς.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Προσπάθεια	1							
2. Σχεδιασμός	.22*	1						
3. Αυτοδιάλογος	.40**	.44**	1					
4. Γνωστική εγκατάλειψη	-.16	.12	.06	1				
5. Συμπεριφορική εγκατάλειψη	-.60**	-.11	-.36**	.26**	1			
6. Άρνηση	-.19	.17	.07	.24*	.16	1		
7. Θετική προπονητική συμπεριφορά	.21*	-.01	.13	-.05	-.16	-.05	1	
8. Αρνητική προπονητική συμπεριφορά	-.10	.04	.10	.19	.35**	.24*	-.44**	1

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

Πρόβλεψη των στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής αγώνα από και ατομικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες

Η πρόβλεψη ελέγχθηκε για το σύνολο των αθλητριών που συμμετείχαν καθώς από τις αναλύσεις διακύμανσης δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές. Σημαντική ήταν η πρόβλεψη μόνο για τον παράγοντα «συμπεριφορική εγκατάλειψη». Συγκεκριμένα η πρόβλεψη της «συμπεριφορικής εγκατάλειψης» στο 1^ο βήμα δεν ήταν σημαντική ($p = .91$), ενώ ήταν στο 2^ο βήμα ($R = .35$, $R^2 = .13$, $F_{4,95} = 3.42$, $p < .01$). Ο παράγοντας που συνεισέφερε σημαντικά στην πρόβλεψη ήταν η αρνητική προπονητική συμπεριφορά ($B = .34$, $t = 3.18$, $p < .005$).

Συζήτηση

Οι στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής αγώνα αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής είναι ένα θέμα που δεν έχει μελετηθεί διεθνώς, παρά το γεγονός ότι ως άθλημα γνωρίζει ραγδαία συμμετοχή μικρών κοριτσιών. Οι αθλήτριες ανεξάρτητα της αγωνιστικής τους

κατηγορίας (που καθορίζεται αποκλειστικά με κριτήριο την ηλικία) παρουσιάζουν κοινά στοιχεία στην υιοθέτηση των στρατηγικών καθώς ακολουθούν περισσότερο στρατηγικές προσέγγισης από ότι στρατηγικές αποφυγής. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες και συγκεκριμένα η αρνητική προπονητική συμπεριφορά είναι εκείνη που προβλέπει την συμπεριφορική εγκατάλειψη.

Η μεγάλη ανάπτυξη του αθλήματος έχει οδηγήσει δειλά-δειλά τους επιστήμονες να στρέψουν το ενδιαφέρον τους σε αυτό, λόγω των ιδιαιτεροτήτων του. Δύο τέτοια ιδιαίτερα στοιχεία είναι ότι η μεν ενασχόληση ξεκινά από την ηλικία των 5 ετών, η δε αγωνιστική δραστηριότητα από την ηλικία των 7 ετών. Αυτά μπορεί να επηρεάζουν ψυχολογικούς παράγοντες των αθλούμενων- και μετέπειτα αθλητριών- όπως την παρακίνηση, την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, αλλά και πολλούς άλλους, που δεν έχουν- ακόμη- μελετηθεί.

Οι αθλήτριες ρυθμικής ακολουθούν περισσότερο στρατηγικές προσέγγισης παρά αποφυγής, όπως παρατηρήθηκε και σε Έλληνες κολυμβητές και κολυμβήτριες (Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2003). Και στα δύο αθλήματα ο αθλητής ή η αθλήτρια αγωνίζεται κατ' ουσία εναντίον του χρονομέτρου ή της μη εκτέλεσης τεχνικού λάθους. Στην κολύμβηση μπορεί να αγωνίζονται ταυτόχρονα 8 αθλητές-τριες, χωρίς να υπάρχει μεταξύ τους επαφή και στη ρυθμική οι αθλήτριες προσπαθούν να εκτελέσουν το αγωνιστικό τους πρόγραμμα όσο το δυνατόν σωστότερα. Όμοιες είναι και οι συνθήκες της προπόνησης.

Σε επίπεδο πρωταθλητισμού φαίνεται ότι οι αθλήτριες ρυθμικής παρουσιάζουν υψηλότερο προαγωνιστικό επίπεδο σωματικού και γνωστικού άγχους στον αγώνα παρά στην προπόνηση ενώ αντίστοιχα μειώνονται η αυτοπεποίθηση και η συγκέντρωσή τους (Nassib, Mkaouer, Nassib, Riahi, & Arfa, 2014). Αν η αύξηση του άγχους συνδέεται με την άποψη ότι οι συνθήκες είναι μη ελεγχόμενες από τις αθλήτριες τότε θα μπορούσαν οι παράμετροι αυτοί να σχετίζονται με την επιλογή των στρατηγικών που ακολουθούνται. Αξίζει να επισημανθεί ότι αθλήτριες ενόργανης (ενός «συγγενικού» αθλήματος) δήλωσαν ότι

η επιτυχία εξαρτάται περισσότερο από εξωτερικούς παράγοντες παρά από εσωτερικούς και άρα μη ελεγχόμενους (Kerr & Goss, 1997). Η ενόργανη είναι ένα άθλημα στο οποίο η αξιολόγηση γίνεται επίσης από σώμα κριτών χωρίς υποστηρικτικά μέσα αξιολόγησης (πχ. χρονόμετρο ή μεζούρα), όπως ακριβώς στη ρυθμική. Μπορεί λοιπόν η φύση του αθλήματος της ρυθμικής γυμναστικής να οδηγεί τις αθλήτριες στην αντίληψη ότι οι καταστάσεις του αγώνα δεν είναι ελεγχόμενες από τις ίδιες. Επίσης οι προπονήτριες ρυθμικής γυμναστικής πιστεύουν ότι από αυτές εξαρτάται αν θα νικήσουν οι αθλήτριές τους (Kosmidou, Giannitsopoulou, & Proios, 2003). Πιθανά η πεποίθηση αυτή να μεταδίδεται και στις αθλήτριες, που πιστεύουν ότι άλλοι παράγοντες επηρεάζουν το αποτέλεσμα και όχι οι ίδιες.

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα όπως όλα τα αθλήματα υψηλών επιδόσεων, θα πρέπει να αναζητά και να προσδοκεί τη βοήθεια του επιστημονικού κόσμου, πχ. των αθλητικών ψυχολόγων, των εργοφυσιολόγων. Η πρόσβαση σε αυτούς τους κλάδους είναι ευκολότερη στα μεγάλα αστικά κέντρα, γιατί υπάρχουν οι ανάλογες υποδομές. Ωστόσο αυτό δεν αποτυπώνεται στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Ίσως οι προπονήτριες βασίζονται αποκλειστικά στις γνώσεις που έχουν οι ίδιες και να μην προτρέπουν ή επιδιώκουν την εμπλοκή εξειδικευμένων επιστημόνων στην προπονητική διαδικασία.

Οι αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής ανεξάρτητα από τον τόπο στον οποίο αθλούνται παρουσιάζουν κοινά στοιχεία. Η μοναδική διαφορά που παρουσιάστηκε στην παρούσα έρευνα ήταν η υψηλότερη τιμή στον αυτοδιάλογο, διαφορά που μπορεί να οφείλεται στην εκμάθηση και υιοθέτηση τις συγκεκριμένης ψυχολογικής τεχνικής κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση της ηλικίας των προπονητριών και του εκπαιδευτικού τους επιπέδου, αν δηλαδή ήταν απόφοιτες ΤΕΦΑΑ ή σχολών της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, αν ήταν μόνο παλιές αθλήτριες, ή είναι απόφοιτες κάποιας άλλης σχολής.

Οι περισσότερες αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής είναι μικρής ηλικίας. Οι στρατηγικές που φαίνεται να προτιμούν είναι εκείνες της προσέγγισης και όχι της αποφυγής. Όμοια

παρατηρήθηκε και στους κολυμβητές να προτιμούν τις στρατηγικές προσέγγισης. Το γεγονός αυτό είναι θετικό για τις ίδιες τις αθλήτριες καθώς ο Carver και οι συνεργάτες του (1989) υποστηρίζουν ότι οι στρατηγικές αποφυγής μπορεί να είναι αποτελεσματικές για το άτομο βραχυπρόθεσμα, όμως αν η χρήση τους είναι συχνή και εκτεταμένη τότε μπορεί να μετατραπούν σε αναποτελεσματικές στρατηγικές.

Γενικά στόχος στον αθλητισμό είναι η επίτευξη στόχων, αγωνιστικών και μη. Στη διαδικασία αυτή πολύ σημαντική είναι η σχέση προπονητή- αθλητή (Baker, Yardley, & Cote, 2003), με το μεγαλύτερο μέρος της ευθύνης να «πέφτει» στον προπονητή (Hahn, 2001). Η προπονητική συμπεριφορά στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής είναι ένας επιπλέον παράγον που δεν έχει μελετηθεί. Οι προπονήτριες παίζουν σημαντικότερο ρόλο στην επίδραση των αθλητριών τους εξαιτίας των πολλών ωρών προπόνησης εβδομαδιαία (Bobo-Arce & Méndez-Rial, 2013). Οι αθλήτριες περνούν ένα πολύ μεγάλο μέρος της παιδικής και εφηβικής τους ηλικίας στα προπονητήρια και επηρεάζεται η προσωπικότητά τους. Η σχέση προπονητών-αθλητών ξεπερνά το αθλητικό πεδίο (Hahn, 2001). Τις περισσότερες φορές οι προπονητές ενδιαφέρονται για τα προσωπικά, τα σχολικά, ή τα επαγγελματικά προβλήματα, προσπαθώντας να τα λύσουν σε συνεργασία με γονείς, καθηγητές ή επαγγελματικούς φορείς (Hahn, 2001). Η συμπεριφορά των προπονητών παίζει κυρίαρχο ρόλο στο αθλητικό πεδίο, και επηρεάζουν την απόδοση, την κατάκτηση δεξιοτήτων, τη διασκέδαση, την ομαδικότητα και την ψυχολογική ανάπτυξη των αθλητών (Cumming, Smith, & Smoll, 2006). Η προπονητική συμπεριφορά έχει συνέπειες στην ανάπτυξη και εξέλιξη του αθλητή-παιδιού. Αν και είναι κοινή παραδοχή ότι ακόμη και στον παιδικό αθλητισμό εμπεριέχεται η «νίκη», κυρίαρχο μέλημα θα πρέπει να είναι η ανάπτυξη επιθυμητών ψυχολογικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών, ταυτόχρονα με δεξιότητες φυσικής κατάστασης και υγείας (Cumming, Smoll, Smith, & Grossbard, 2007).

Όμοια και στην παρούσα έρευνα επιβεβαιώθηκε η σχέση της αρνητικής προπονητικής συμπεριφοράς και των στρατηγικών αποφυγής αγώνα, όπως είναι η εγκατάλειψη. Κατά

επέκταση οι προπονήτριες επηρεάζουν πολυδιάστατα την αθλητική εξέλιξη των αθλητριών και για αυτό πρέπει να υιοθετούν περισσότερο θετικές συμπεριφορές παρά αρνητικές. Η συμπεριφορά τους είναι ένας παράγοντας που ενισχύει τη συμπεριφορική εγκατάλειψη ως στρατηγική διαχείρισης του άγχους και πιθανά αυτό να οδηγεί και σε αποδέσμευση-εγκατάλειψη από τον αθλητισμό.

Οι αθλήτριες ρυθμικής παρά το νεαρό της ηλικίας τους έχουν να αντιμετωπίσουν όλες τις προκλήσεις που επιφέρει ο αγωνιστικός αθλητισμός. Όπως είναι η δομή του αθλήματος, η ηλικία έναρξης της αγωνιστικής δραστηριότητας, η συχνότητα της προπόνησης καθώς και οι ώρες διάρκειας της κάθε προπόνησης. Είναι ευκαιρία μέσα από την ενασχόλησή τους να υιοθετήσουν περισσότερο θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων και στη συνέχεια αυτές να οδηγήσουν σε αποτελεσματικές δεξιότητες ζωής.

Βιβλιογραφία

Anshel, M. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *The Journal of Social Psychology, 136*(3), 311-323.

Anshel, M. H., & Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior, 24*(4).

Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology, 88*(2), 263-276.

Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(1), 1-24.

Anshel, M., Jamieson, J., & Ravi, S. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior, 24*, 128-134.

Baker, J., Yardley, J., & Cote, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual sports. *International Journal of Sport Psychology*, 34(1), 226-239.

Bobo-Arce, M., & Méndez-Rial, B. (2013). Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. A review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3), 711-727.

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(4), 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(2), 267-283.

Coping: Theory, research and application, pp. 31-46. Westport, CT: Praeger

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

Cumming, S. P., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2006). Athlete-perceived coaching behaviors: Relating two measurement traditions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(2), 205-213.

Cumming, J., Smoll, F., Smith, R., & Grossbard, J. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322-336.

Endler, N. S., & Parker, D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping : A critical evaluation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 114-131.

Eubank, M., & Collins, D. (2000). Coping with pre-and in-event fluctuations in competitive state anxiety: A longitudinal approach. *Journal of Sports Sciences*, 18(2), 121-131.

Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal*

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle age community sample. *Journal of Health & Social Behavior*, 21, 219-239.

Gaudreau, P., Blondin, J.P., & Lapierre, A.M. (2002). Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125-150.

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.

Hahn, E. (2001). *Ψυχολογική Προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό. Ένα εγχειρίδιο για προπονητές και αθλητές*. Θεσσαλονίκη: ΤΥΠΟ-ΕΚΔΟΣΕΙΣ.

Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M.Zeinder & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 24-43). New York: Wiley & Sons.

Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. *Solutions in Sport Psychology*, 16-31.

Jowett, S. & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 245-257.

Kerr, G. A., & Gross, J. D., 69. (1997). Personal control in elite gymnasts: The relationships between locus of control, self-esteem, and trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 69-82.

Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 9, 225-234.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer-Verlag.

Nassib, S., Mkaouer, B., Nassib, S., Riahi, S., & Arfa, Y. (2014). Precompetitive anxiety effect in concentration and performance on elite rhythmic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 6(1), 23-33.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14(4), 360-371.

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(4), 343-361.

Williams, J., Jerome, G. J., Kenow, L. J., Rogers, T., Sartain, T., & Darland, G. (2003). Factor structure of the Coaching Behavior Questionnaire and its relationship to athlete variables *The Sport Psychologist*, 17, 16-34.

Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2004, November). Coaching Behaviour Questionnaire (in Greek). In Y. Theodorakis (Ed.), *Proceedings of the 3rd International Congress of Sport Psychology* (pp. 54-55). Trikala, Greece: University of Thessaly.

Γκόλτσιου, Γ. (2009). *Ο ρόλος της συμπεριφοράς του προπονητή στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης στον αγώνα σε αθλητές καλαθοσφαίρισης*. Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία. Τρίκαλα: ΤΕΦΑΑ.

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