

**«Αθλητική επικοινωνία μεταξύ προπονητών, αθλητών και γονέων αθλητών στον αγωνιστικό αθλητισμό».**

Του Παναγιώτη Ταγαρόπουλου

**Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στην «Σύγχρονη Αθλητική Επικοινωνία, Δημοσιογραφία και Φωτοειδησιογραφία)**

**Σπάρτη  
(2025)**

Εγκεκριμένο από την Εξεταστική Επιτροπή:

---

Επιβλέπων: Δρ Κρινάνθη Γδοντέλη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

---

2<sup>ο</sup> Μέλος: Δρ Αθανάσιος Στρίγκας, Καθηγητής

---

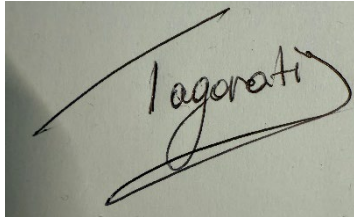
3<sup>ο</sup> Μέλος: Δρ Παναγιώτα Αντωνοπούλου, Καθηγήτρια

## Υπεύθυνη Δήλωση

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 18 (Λόγοι και διαδικασία διαγραφής από το ΠΜΣ) του Κανονισμού Λειτουργίας Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, δηλώνω υπεύθυνα ότι για τη συγγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής μου Εργασίας (ΜΔΕ) δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται αναφορά στην πηγή προέλευσης (βιβλίο, άρθρο από εφημερίδα ή περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Ημερομηνία: 04/06/2025

Ο Δηλών

A photograph of a handwritten signature in black ink on a light-colored surface. The signature is written in a cursive style and appears to read 'Tagorati'. The signature is enclosed within a large, sweeping, handwritten flourish that starts above the first letter and ends below the last letter.

(Υπογραφή)

**Copyright © Ταγαρόπουλος Παναγιώτης, 2025**

**Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.**

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη της τριμελούς εξεταστικής επιτροπής, την Δρ. Αντωνοπούλου Παναγιώτα, τον Δρ Αθάνασιο Στρίγκα για το χρόνο που αφιέρωσαν στην αξιολόγηση της εργασίας μου και κυρίως την Δρ Κρινάνθη Γδοντέλη που στάθηκε δίπλα μου όλο αυτό το διάστημα βοηθώντας με σε κάθε μικρή ή μεγάλη δυσκολία με αγάπη και υπομονή.

Θα ήθελα ακόμη να ευχαριστήσω όλους τους διδάσκοντες του μεταπτυχιακού προγράμματος για τις γνώσεις και τα εφόδια που μου προσέφεραν κατά τη διάρκεια των σπουδών. Επιπλέον, ευχαριστώ θερμά όλους τους γονείς και τους προπονητές που συνέβαλαν με τη συμμετοχή τους στην έρευνα μου.

Θα ήθελα να αφιερώσω αυτήν την διπλωματική εργασία στην κόρη μου Σωτηρία που ήταν μόλις μηνών όταν την ξεκίνησα και άκουγε όλα τα κλικ στο πληκτρολόγιο καθώς το κρεβατάκι της ήταν ακριβώς δίπλα μου και στην σύζυγο μου Πολυξένη για την βοήθεια και την υποστήριξη της.

Τέλος στην οικογένεια μου, που με έμαθε να προσπαθώ και να μην τα παρατάω ποτέ.

**... "If you're going to do something, do it now. Tomorrow is too late."** «Αν πρόκειται να κάνεις κάτι, κάν' το τώρα. Αύριο είναι πολύ αργά».

...Sir Robin Knox-Johnston, ο πρώτος ιστιοπλόος που έκανε μόνος του τον γύρο του κόσμου χωρίς στάση...

## Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	VII
ABSTRACT.....	VIII
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	12
1. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	12
1.1 Θεωρίες επικοινωνίας .....	12
1.2 Η σημασία της επικοινωνίας.....	13
1.3 Εμπόδια στην επικοινωνία.....	15
1.3.1 Τα προβλήματα από την κακή επικοινωνία.....	17
1.3.2 Επικοινωνία μεταξύ γονέων και αθλητών.....	19
1.3.3 Επικοινωνία μεταξύ προπονητών και γονέων.....	22
1.3.4 Επικοινωνία μεταξύ προπονητών και αθλητών.....	25
2. Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ .....	28
2.1. Ερασιτεχνικός αθλητισμός.....	28
2.2 Αγωνιστικός αθλητισμός.....	29
2.3 Διαφορές ερασιτεχνικού με επαγγελματικό (αγωνιστικό) αθλητισμό.....	32
2.3.1 Διαφοροποίηση της επικοινωνίας στην προπονητική σχέση μεταξύ επαγγελματιών και νέων/ερασιτεχνών αθλητών .....	36
2.4 Ψυχολογικές διαστάσεις στην επικοινωνία αθλητών με τους γονείς τους .....	39
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	42
3.1 Δείγμα.....	44
3.2 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων.....	46
3.3 Ερευνητικό Εργαλείο .....	47
3.3.1. Για τους Γονείς.....	47

3.3.2. Για τους Προπονητές.....	49
3.3.3. Πίνακας της βιβλιογραφίας από την οποία προέκυψαν τα ερωτήματα των συνεντεύξεων.....	51
4.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	52
4.1 Δημογραφικά στοιχεία προπονητών .....	52
4.2 Δημογραφικά στοιχεία γονέων.....	53
4.3 Θέματα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις με τους γονείς.....	55
4.4 Θέματα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις με τους προπονητές.....	68
ΣΥΖΗΤΗΣΗ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	80
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	98
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	100
ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ .....	103
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	105
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ .....	115
Παράρτημα 1.....	115
Παράρτημα 2.....	116
Παράρτημα 3.....	117

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η επικοινωνία αποτελεί θεμέλιο της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης και διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στον παιδικό αθλητισμό. Η σχέση μεταξύ γονέων, προπονητών και αθλητών διαμορφώνει την ψυχολογική κατάσταση και την αθλητική εμπειρία του παιδιού. Οι γονείς επηρεάζουν την αντίληψη του παιδιού για τον αθλητισμό, μέσω της υποστήριξης, των προσδοκιών και της καθοδήγησής τους. Οι προπονητές, μέσα από το προπονητικό και επικοινωνιακό τους στυλ, ενισχύουν ή αποδυναμώνουν τη σχέση εμπιστοσύνης με τους αθλητές. Οι νεαροί αθλητές βιώνουν και επεξεργάζονται αυτά τα επικοινωνιακά μηνύματα με τρόπο που επηρεάζει την απόδοση, τη δέσμευση και την αυτοαντίληψή τους. Η έρευνα υλοποιήθηκε με ποιοτική μεθοδολογία και περιλάμβανε ημιδομημένες συνεντεύξεις με οκτώ (8) γονείς και οκτώ (8) προπονητές νεαρών αθλητών ιστιοπλοΐας. Οι ερωτήσεις βασίστηκαν σε σύγχρονη βιβλιογραφική ανασκόπηση, ενώ η θεματική ανάλυση ανέδειξε τα βασικά ζητήματα που απασχολούν κάθε πλευρά. Στους γονείς εντοπίστηκαν θέματα σχετικά με την ποιότητα επικοινωνίας με τα παιδιά, τη συναισθηματική υποστήριξη, τη σχέση με τον προπονητή και την ισορροπία ανάμεσα στην απόδοση και την απόλαυση. Στους προπονητές, αναδείχθηκαν ζητήματα όπως η επικοινωνία ως μέσο εμπιστοσύνης, η προσαρμογή ανάλογα με την ηλικία και την προσωπικότητα των αθλητών, η διαχείριση διαφορετικών χαρακτήρων και οι επικοινωνιακές δυσκολίες. Η ανάλυση κατέδειξε τη σημασία της συντονισμένης, υποστηρικτικής επικοινωνίας για τη θετική αθλητική ανάπτυξη του παιδιού. Η κατανόηση και η ενσυναίσθηση από πλευράς γονέων και προπονητών αποδεικνύονται κρίσιμες. Επιπλέον, η απουσία κοινής γλώσσας και επικοινωνιακής στρατηγικής μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις και μειωμένη αθλητική ικανοποίηση. Η μελέτη μπορεί να αξιοποιηθεί για την ανάπτυξη προγραμμάτων εκπαίδευσης ενηλίκων σε ζητήματα επικοινωνίας στον παιδικό αθλητισμό.

**Λέξεις κλειδιά:** Επικοινωνία, Αθλητισμός, Προπονητής-αθλητής, Γονεϊκή υποστήριξη, Διαπροσωπικές σχέσεις

## ABSTRACT

Communication is a fundamental aspect of human interaction and plays a critical role in youth sports. The relationship between parents, coaches, and athletes significantly shapes the child's psychological state and athletic experience. Parents influence the child's perception of sports through their support, expectations, and guidance. Coaches, through their coaching and communication style, either strengthen or weaken the relationship of trust with the athletes. Young athletes receive and process these communicative messages in ways that affect their performance, engagement, and self-perception. This study adopted a qualitative methodology and included semi-structured interviews with eight (8) parents and eight (8) coaches of young sailing athletes. The interview questions were based on a thorough review of recent literature, while thematic analysis highlighted the key issues raised by each group. For parents, the emerging themes included the quality of communication with their children, emotional support, the relationship with the coach, and the balance between performance and enjoyment. For coaches, key themes involved communication as a tool for building trust, the need to adapt based on the athlete's age and personality, the management of diverse athlete profiles, and communication challenges. The analysis revealed the importance of coordinated and supportive communication in promoting the positive athletic development of the child. Understanding and empathy from both parents and coaches proved to be essential. Furthermore, the absence of a shared communication framework may lead to misunderstandings and reduced satisfaction in the sports experience. The study may contribute to the design of educational programs for parents and coaches focusing on communication practices in youth sports.

**Keywords:** Communication, Sports, Coach-athlete, Parental support, Interpersonal relationship

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Παρουσίαση του Προβλήματος και Ερευνητική Προσέγγιση

Η επικοινωνία αποτελεί θεμέλιο λίθο στην ανθρώπινη αλληλεπίδραση, ιδίως όταν εξετάζεται στο πλαίσιο του αθλητισμού, ενός πεδίου που δομείται σε διαπροσωπικές σχέσεις, καθοδήγηση, επίδοση και ψυχολογική ενίσχυση. Ειδικότερα στον παιδικό και εφηβικό αθλητισμό, η επικοινωνία μεταξύ των γονέων, των προπονητών και των νεαρών αθλητών αποκτά πολυδιάστατο χαρακτήρα και διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ομαλή ανάπτυξη και την αθλητική πορεία των παιδιών (Gould et al., 2008). Στο πλαίσιο αυτό, η συστηματική μελέτη της επικοινωνίας και των επιμέρους ψυχολογικών της διαστάσεων είναι απαραίτητη, τόσο για την κατανόηση των αναγκών των εμπλεκομένων όσο και για την ενίσχυση της θετικής αθλητικής εμπειρίας.

Η έννοια της επικοινωνίας στον αθλητισμό εξετάζεται εκτενώς στη διεθνή βιβλιογραφία, με ποικίλες θεωρητικές προσεγγίσεις να αναλύουν τον ρόλο της τόσο στη διαχείριση της απόδοσης όσο και στην ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων. Οι Jowett & Cockerill (2003) ανέπτυξαν το μοντέλο των διαπροσωπικών σχέσεων προπονητή-αθλητή, υπογραμμίζοντας ότι η εμπιστοσύνη, η δέσμευση, η εγγύτητα και η συμπληρωματικότητα αποτελούν βασικούς άξονες για την αποτελεσματική συνεργασία και επικοινωνία στον αθλητισμό. Το συγκεκριμένο μοντέλο, όπως εμπλουτίστηκε μεταγενέστερα (Jowett & Shanmugam, 2016), αποτέλεσε σημείο εκκίνησης για την κατανόηση της επικοινωνιακής δυναμικής και στις σχέσεις με τους γονείς.

Η αλληλεπίδραση μεταξύ αθλητή, γονέα και προπονητή περιγράφεται χαρακτηριστικά στο μοντέλο του “Athletic Triangle” (Wuerth et al., 2004), όπου τονίζεται ότι οι τρεις αυτοί πόλοι συνυπάρχουν, αλληλεξαρτώνται και επηρεάζουν αμοιβαία τη συνολική αθλητική εμπειρία του παιδιού. Σύμφωνα με τους Knight, Harwood & Gould (2017), η τριγωνική αυτή σχέση καθορίζεται από τα πρότυπα επικοινωνίας, τον βαθμό εμπλοκής και τις προσδοκίες που φέρει κάθε μέρος. Η έλλειψη επικοινωνιακού συντονισμού ή η σύγκρουση ρόλων μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογική

πίεση, αποπροσανατολισμό ή και πρόωρη αποχώρηση του παιδιού από τον αθλητισμό (Harwood & Knight, 2015).

Η επικοινωνία, επομένως, δεν λειτουργεί απλώς ως κανάλι μεταφοράς πληροφοριών αλλά ως βασικός ρυθμιστής της ψυχολογικής ισορροπίας των αθλητών, ειδικά στις ευαίσθητες ηλικιακές φάσεις της ανάπτυξης. Ο Deci & Ryan (2000), με τη Θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Self-Determination Theory), επισημαίνουν ότι η επικοινωνία που ικανοποιεί τις ανάγκες αυτονομίας, ικανότητας και συνδεσιμότητας ενισχύει την εσωτερική παρακίνηση του αθλητή και τη μακροπρόθεσμη αφοσίωσή του στον αθλητισμό. Η γονεϊκή υποστήριξη και η προπονητική καθοδήγηση οφείλουν να συντονίζονται έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες αυτές (Curran et al., 2015), μειώνοντας φαινόμενα άγχους, παραίτησης ή χαμηλής αυτοεκτίμησης (PISQ: Bonavolontà et al., 2021).

Οι Bonavolontà et al. (2021) ανέπτυξαν το εργαλείο PISQ (Parent-Initiated Sport Questionnaire) που αξιολογεί τον ρόλο της γονεϊκής εμπλοκής και επικοινωνίας στον αθλητισμό. Το εργαλείο αυτό ανέδειξε ότι η υπερβολική πίεση και οι αρνητικά φορτισμένες επικοινωνιακές στρατηγικές οδηγούν σε γνωστική και συναισθηματική δυσφορία των παιδιών, υποβαθμίζοντας τη θετική σημασία της αθλητικής συμμετοχής. Παράλληλα, ερευνητές όπως οι Dorsch et al. (2020) και Tamminen et al. (2017) τόνισαν την ανάγκη για “υποστηρικτική εμπλοκή” των γονέων, με έμφαση στη συναισθηματική σταθερότητα, την ανοιχτή επικοινωνία και την ενίσχυση της αυτονομίας του παιδιού.

Η επικοινωνία στον αθλητισμό επηρεάζεται επίσης από το ευρύτερο κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, όπως και από το επίπεδο του αθλητισμού (ερασιτεχνικό ή επαγγελματικό). Ο Krommidas et al. (2022) σημειώνουν ότι οι απαιτήσεις του αγωνιστικού αθλητισμού επηρεάζουν τη φύση της επικοινωνίας, με τους γονείς να δρουν περισσότερο ως "διαχειριστές καριέρας", ενώ στον αναπτυξιακό αθλητισμό, η έμφαση μετατοπίζεται στην υποστήριξη και την απόλαυση της συμμετοχής. Αυτή η διαφοροποίηση αναδεικνύεται και στην έρευνα των Gershgoren et al. (2011), όπου ο καθορισμός στόχων και η επικοινωνία γονέων-προπονητών-αθλητών θεωρούνται κομβικά σημεία της επιτυχίας, υπό την προϋπόθεση ότι εστιάζουν στις δυνατότητες και στις πραγματικές ανάγκες του παιδιού.

Ένας ακόμη σημαντικός άξονας που προκύπτει από τη βιβλιογραφία είναι η διάσταση της συναισθηματικής υποστήριξης. Η έρευνα των Knight (2019) και Holt et al. (2008) έδειξε ότι η συναισθηματική διαθεσιμότητα των γονέων και η ενεργητική ακρόαση από τους προπονητές

δημιουργούν ένα υποστηρικτικό πλαίσιο εντός του οποίου ο αθλητής μπορεί να εκφράσει τις ανησυχίες, τους φόβους και τις επιθυμίες του χωρίς φόβο αποδοκιμασίας. Ο τρόπος με τον οποίο απαντούν οι ενήλικοι σε στιγμές αποτυχίας ή άγχους είναι καθοριστικός για την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας (Tamminen et al., 2017).

Η ανάγκη για ουσιαστική και όχι μόνο λειτουργική επικοινωνία έχει αναδείξει το ζήτημα της «επικοινωνιακής παιδείας» των γονέων και προπονητών. Όπως σημειώνουν οι LaVoi (2007) και Knight et al. (2016), πολλοί ενήλικες συμμετέχουν στην αθλητική διαδρομή του παιδιού χωρίς επαρκή γνώση για τις επιδράσεις των συμπεριφορών και των επικοινωνιακών τους πρακτικών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε επιβολή προσδοκιών ή άσκηση ελέγχου που δε συνάδει με τις αναπτυξιακές ανάγκες του αθλητή.

Στο ίδιο πλαίσιο, ο Harwood et al. (2010) προτείνουν τη δημιουργία πλαισίων εκπαίδευσης γονέων και προπονητών, με στόχο την καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας, ενεργητικής ακρόασης, ενσυναίσθησης και συντονισμού στόχων. Τα εκπαιδευτικά αυτά πλαίσια αποκτούν μεγαλύτερη σημασία όταν αναγνωρίζεται ότι τα επικοινωνιακά μοτίβα δεν είναι ουδέτερα, αλλά ενσωματώνουν κοινωνικές αντιλήψεις για την επιτυχία, την αποτυχία, τον ανταγωνισμό και την ταυτότητα (Smith & McGannon, 2017).

Η παρούσα εργασία εστιάζει στις επικοινωνιακές σχέσεις που αναπτύσσονται στον παιδικό αθλητισμό, μέσα από τη διττή ματιά των γονέων και των προπονητών. Επιλέχθηκε η μεθοδολογία της ποιοτικής έρευνας με θεματική ανάλυση συνεντεύξεων, καθώς επιτρέπει την αναγνώριση υποκειμενικών εμπειριών και την κατανόηση των πολυπαραγοντικών δυναμικών που εμπλέκονται (Braun & Clarke, 2021). Η επιλογή της ιστιοπλοΐας ως πεδίου μελέτης επιτρέπει τη διερεύνηση αυτών των σχέσεων σε ένα άθλημα που απαιτεί υψηλή ατομική αυτορρύθμιση και ψυχική σταθερότητα, κάτι που καθιστά ακόμη πιο κρίσιμη την αποτελεσματική υποστήριξη και επικοινωνία (Knight et al., 2016).

Η παρούσα έρευνα έρχεται να καλύψει ένα σημαντικό ερευνητικό κενό, καθώς οι περισσότερες υπάρχουσες μελέτες περιορίζονται σε ποσοτικά μοντέλα ή μονοδιάστατες προσεγγίσεις. Η προσέγγιση που υιοθετείται εδώ επιδιώκει να αναδείξει με εμβάθυνση τις αλληλεπιδράσεις, τις συγκρούσεις, τις προσαρμογές και τις στρατηγικές επικοινωνίας, όπως βιώνονται από τους ίδιους τους συμμετέχοντες.

Συνοψίζοντας, η σημασία της παρούσας μελέτης έγκειται στη δυνατότητά της να προσφέρει ένα αναλυτικό και ταυτόχρονα βιωματικό πλαίσιο κατανόησης της επικοινωνίας στον

παιδικό αθλητισμό, να επισημάνει τις περιοχές δυσλειτουργίας και να ενισχύσει τις συνθήκες υποστηρικτικής ανάπτυξης. Με βάση τη θεωρητική θεμελίωση και τις σύγχρονες ερευνητικές εξελίξεις, η μελέτη φιλοδοξεί να συνεισφέρει όχι μόνο στην ακαδημαϊκή γνώση, αλλά και στην πρακτική εφαρμογή πολιτικών και πρακτικών που ενδυναμώνουν τους νεαρούς αθλητές και τους ενήλικες συνοδούς τους.

### **Σύντομη Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας**

Η επικοινωνία στο πλαίσιο του παιδικού αθλητισμού αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ομαλή ανάπτυξη των νεαρών αθλητών και την ποιότητα της αθλητικής τους εμπειρίας. Η επιστημονική βιβλιογραφία αναγνωρίζει την επικοινωνία ως θεμέλιο για τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης, υποστήριξης και συναισθηματικής ασφάλειας, τόσο ανάμεσα σε γονείς και παιδιά, όσο και μεταξύ προπονητών και αθλητών (Jowett & Cockerill, 2003). Παράλληλα, επισημαίνεται η σημασία της συνεργασίας γονέων και προπονητών, οι οποίοι καλούνται να συντονίσουν τις παρεμβάσεις τους προς όφελος της συνολικής ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού-αθλητή (Knight, Dorsch, Osai, Haderlie & Sellars, 2016).

Η έρευνα των Wuerth, Lee και Alfermann (2004) δείχνει ότι η ποιότητα της γονεϊκής υποστήριξης, καθώς και η φύση της επικοινωνίας μεταξύ γονέα και παιδιού, επηρεάζει άμεσα τη στάση του νεαρού αθλητή απέναντι στην προπόνηση, τη συνέπεια στη συμμετοχή και την ικανότητα διαχείρισης της πίεσης. Οι γονείς που υιοθετούν ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό στυλ επικοινωνίας, χωρίς υπερβολικές απαιτήσεις ή κριτική, συμβάλλουν σημαντικά στην εσωτερική παρακίνηση των παιδιών και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους (Harwood & Knight, 2015).

Αντίστοιχα, οι σχέσεις προπονητή-αθλητή διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη του αθλητή, με την αποτελεσματική επικοινωνία να σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα εμπιστοσύνης, δέσμευσης και αίσθησης ασφάλειας (Jowett, 2017). Ο προπονητής οφείλει να προσαρμόζει το επικοινωνιακό του ύφος ανάλογα με την ηλικία και την προσωπικότητα του αθλητή, υιοθετώντας πρακτικές ενεργητικής ακρόασης, ενθάρρυνσης και σαφούς ανατροφοδότησης (Horn, 2008). Παρόλα αυτά, η βιβλιογραφία αναγνωρίζει ότι συχνά οι προπονητές δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις αυξημένες επικοινωνιακές απαιτήσεις του

παιδικού αθλητισμού, ειδικά όταν δεν υπάρχει κοινό πλαίσιο συνεργασίας με τους γονείς (Smoll, Cumming & Smith, 2011).

Τέλος, η σχέση προπονητή-γονέα παραμένει συχνά ασαφής και συγκρουσιακή, καθώς οι δύο πλευρές ενδέχεται να έχουν διαφορετικές αντιλήψεις για την απόδοση, τη στόχευση και τον ρόλο τους στην αθλητική ανάπτυξη του παιδιού. Όπως επισημαίνουν οι Dorsch, Smith και Dotterer (2016), η έλλειψη επικοινωνίας ή η ύπαρξη κακοσυντονισμένων παρεμβάσεων μπορεί να οδηγήσει σε σύγκρουση ρόλων και σε αρνητική ψυχολογική επίδραση στο παιδί. Συνεπώς, προτείνεται η ανάπτυξη στρατηγικών τριμερούς επικοινωνίας, όπου γονείς και προπονητές συνεργάζονται ενεργά και με σεβασμό στους ρόλους τους.

Η βιβλιογραφία αναδεικνύει με σαφήνεια ότι η επικοινωνία μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων στον παιδικό αθλητισμό αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την επιτυχία του αθλητικού περιβάλλοντος. Ωστόσο, το ερευνητικό πεδίο εξακολουθεί να παρουσιάζει κενά, ιδίως σε σχέση με τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες του ελληνικού πλαισίου και την ανάγκη εστίασης στην τριπλή δυναμική γονέων–προπονητών–παιδιών.

### **Σημασία, Πρωτοτυπία και Σκοπός της Έρευνας**

Η μελέτη της επικοινωνίας στον παιδικό αθλητισμό αποκτά όλο και μεγαλύτερη σημασία σε μια εποχή όπου η ψυχολογική διάσταση της αθλητικής εμπειρίας αναγνωρίζεται ως εξίσου σημαντική με τη φυσική προπόνηση και την απόδοση. Ο αθλητισμός στα παιδικά και εφηβικά χρόνια δεν είναι μόνο ένα πεδίο σωματικής ανάπτυξης, αλλά και ένα σύστημα σχέσεων και αλληλεπιδράσεων που επηρεάζουν βαθιά την αυτοεικόνα, την παρακίνηση και τη συναισθηματική σταθερότητα των παιδιών. Στην καρδιά αυτών των αλληλεπιδράσεων βρίσκεται η επικοινωνία μεταξύ των δύο βασικών ενηλίκων με επιρροή στη ζωή των νεαρών αθλητών: των γονέων και των προπονητών.

Η σημασία αυτής της έρευνας προκύπτει από την ανάγκη να κατανοηθεί πώς οι ενήλικες που περιβάλλουν τον αθλητή αλληλοεπιδρούν, επηρεάζουν ο ένας τον άλλο και διαμορφώνουν, συνειδητά ή μη, τις συνθήκες μέσα στις οποίες το παιδί εξελίσσεται. Συχνά, γονείς και προπονητές έχουν διαφορετικά σημεία αναφοράς: οι πρώτοι βασίζονται στο συναίσθημα, στη φροντίδα και στη μακροχρόνια ευημερία του παιδιού, ενώ οι δεύτεροι επικεντρώνονται στην πειθαρχία, την τεχνική καθοδήγηση και την προετοιμασία για ανταγωνιστικά περιβάλλοντα. Όταν αυτές οι προσεγγίσεις δεν εναρμονίζονται, δημιουργούνται εστίες σύγκρουσης, που μπορεί να

λειτουργήσουν επιβαρυντικά για το παιδί. Η παρούσα έρευνα έρχεται να αναδείξει αυτές τις δυναμικές και να αναζητήσει τρόπους συνεργασίας, βασισμένους στην αμοιβαία κατανόηση και τον σεβασμό των ρόλων.

Η πρωτοτυπία της έρευνας έγκειται αφενός στην επιλογή εστίασης σε ένα τριμερές επικοινωνιακό σύστημα (γονέας, προπονητής, παιδί) και αφετέρου στη σύνδεση των αφηγήσεων των γονέων και των προπονητών με βάση ποιοτική ανάλυση εμπειρικών δεδομένων. Σε αντίθεση με ποσοτικές έρευνες που περιορίζονται σε ερωτηματολόγια ή αριθμητικά δεδομένα, εδώ αξιοποιείται η ημιδομημένη συνέντευξη ως εργαλείο συλλογής πλούσιων, βιοματικών περιγραφών που αποκαλύπτουν στάσεις, συναισθήματα και αντιλήψεις. Μέσα από την ανάλυση αυτών των αφηγήσεων, προκύπτουν θεματικές που δεν είναι προσχηματικές αλλά αναδύονται από το ίδιο το υλικό, προσδίδοντας αυθεντικότητα και βάθος στα ευρήματα.

Επιπλέον, η μελέτη πραγματοποιείται στο ελληνικό αθλητικό πλαίσιο, όπου η γονεϊκή εμπλοκή διακρίνεται από έντονα χαρακτηριστικά προσωπικής εμπλοκής, άμεσης παρουσίας σε αγώνες και συχνά άτυπης παρέμβασης στη διαδικασία προπόνησης. Το στοιχείο αυτό προσδίδει ιδιαίτερο βάρος στην ανάγκη οριοθέτησης και καθορισμού επικοινωνιακών πλαισίων, ώστε να αποφεύγονται παρερμηνείες και συγκρουσιακές καταστάσεις. Οι πολιτισμικές συνθήκες της ελληνικής κοινωνίας (που συχνά ευνοούν την έντονη συμμετοχή των γονέων στις επιλογές των παιδιών) καθιστούν την παρούσα μελέτη ιδιαίτερα χρήσιμη και απαραίτητη.

Η έρευνα αυτή φιλοδοξεί να συμβάλει στην κατανόηση του πώς οι επικοινωνιακές πρακτικές μεταξύ γονέων και προπονητών επηρεάζουν, έμμεσα ή άμεσα, την αθλητική πορεία του παιδιού. Φέρνει στο φως τις αθέατες πτυχές της συνεργασίας ή της αποτυχίας συνεργασίας των δύο ενηλίκων και παρέχει το ερευνητικό υπόβαθρο για την ανάπτυξη νέων παιδαγωγικών μοντέλων στον παιδικό αθλητισμό. Απώτερος στόχος είναι η ενίσχυση της συνεργατικής κουλτούρας ανάμεσα στους βασικούς παράγοντες που παισιώνουν τον νεαρό αθλητή, ώστε να ενισχυθεί όχι μόνο η απόδοσή του αλλά και η ψυχική του ισορροπία και η διατήρηση της θετικής σχέσης με τον αθλητισμό μακροπρόθεσμα.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει σε βάθος τις εμπειρίες και τις στάσεις γονέων και προπονητών σχετικά με την επικοινωνία τους στο πλαίσιο του παιδικού αθλητισμού, να εντοπίσει τις προκλήσεις που προκύπτουν στην καθημερινή πρακτική και να αναδείξει καλές πρακτικές συνεργασίας.

Οι επιμέρους στόχοι συνοψίζονται ως εξής:

- ✓ Να αναλυθεί ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς και οι προπονητές αντιλαμβάνονται τον ρόλο τους στην επικοινωνία.
- ✓ Να εντοπιστούν μοτίβα αποτελεσματικής ή δυσλειτουργικής επικοινωνίας.
- ✓ Να εξεταστεί η επίδραση αυτών των επικοινωνιακών μοτίβων στη συμμετοχή και την ψυχολογική εμπειρία των παιδιών.
- ✓ Να διατυπωθούν προτάσεις για τη βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας γονέων και προπονητών, με απώτερο σκοπό την προαγωγή της υγιούς αθλητικής ανάπτυξης.

### **Ερευνητικές Ερωτήσεις**

Η διαμόρφωση των ερευνητικών ερωτημάτων προέκυψε μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και την ανάγκη να καταγραφούν οι βασικές πτυχές της επικοινωνίας στον παιδικό αθλητισμό από την πλευρά δύο βασικών εμπλεκομένων: των γονέων και των προπονητών.

Για τους γονείς, τα ερευνητικά ερωτήματα ήταν:

- 1) Πώς αντιλαμβάνονται οι γονείς τη σημασία της επικοινωνίας με το παιδί τους στο πλαίσιο της αθλητικής του ενασχόλησης;
- 2) Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν για να υποστηρίξουν ψυχολογικά το παιδί τους σε περιόδους δυσκολιών;
- 3) Σε ποιο βαθμό και με ποιο τρόπο παρεμβαίνουν στην καθοδήγηση της αθλητικής πορείας του παιδιού;
- 4) Πώς διαχειρίζονται την ισορροπία μεταξύ απόδοσης και απόλαυσης και τις συγκρούσεις προσδοκιών στον παιδικό αθλητισμό;

Για τους προπονητές, τα ερευνητικά ερωτήματα ήταν:

- 1) Πώς προσαρμόζουν το επικοινωνιακό τους στυλ με βάση την ηλικία και την προσωπικότητα των αθλητών;
- 2) Πώς αξιολογούν τη σημασία της επικοινωνίας για τη διαμόρφωση σχέσεων εμπιστοσύνης;

- 3) Ποιες είναι οι βασικές επικοινωνιακές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και πώς τις διαχειρίζονται;
- 4) Πώς αντιλαμβάνονται τον ρόλο των γονέων και ποια στρατηγική ακολουθούν για τη συνεργασία μαζί τους;

Η επιλογή αυτών των ερωτημάτων έγινε με βάση τη θεματολογία της σύγχρονης βιβλιογραφίας που αφορά στις σχέσεις προπονητών-αθλητών και γονέων με αθλητές, όπως είναι η συναισθηματική υποστήριξη (Bonavolontà et al., 2021), η καθοδήγηση και παρακίνηση (Krommidas et al., 2022), η σχέση προπονητή-γονέα (Knight & Gould, 2017), καθώς και οι προκλήσεις της επικοινωνίας στον ερασιτεχνικό αθλητισμό (Gershgoren et al., 2011).

### **Περιορισμοί και Οριοθετήσεις της Έρευνας**

Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να διερευνήσει τις επικοινωνιακές σχέσεις μεταξύ γονέων και προπονητών στο πλαίσιο του παιδικού αθλητισμού, εστιάζοντας στην αλληλεπίδρασή τους και στον τρόπο με τον οποίο αυτή επηρεάζει την αθλητική εμπειρία των παιδιών. Αν και προσφέρει χρήσιμα συμπεράσματα και συμβάλλει στη βιβλιογραφία για το συγκεκριμένο πεδίο, είναι σημαντικό να επισημανθούν οι περιορισμοί και οι οριοθετήσεις της, προκειμένου να αξιολογηθεί το εύρος και η εγκυρότητα των ευρημάτων της.

Ένας βασικός περιορισμός της έρευνας σχετίζεται με το μέγεθος και τη σύνθεση του δείγματος. Η μελέτη βασίζεται σε οκτώ συνεντεύξεις γονέων και οκτώ συνεντεύξεις προπονητών, γεγονός που αν και επιτρέπει εις βάθος ανάλυση, περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Το μικρό δείγμα είναι χαρακτηριστικό της ποιοτικής έρευνας, ωστόσο οι εμπειρίες που καταγράφηκαν ενδέχεται να μην αντικατοπτρίζουν την πλήρη ποικιλομορφία των αντιλήψεων που υπάρχουν σε διαφορετικά αθλήματα, ηλικιακές ομάδες ή πολιτισμικά συμφραζόμενα. Επιπλέον, όλοι οι συμμετέχοντες σχετίζονται με το άθλημα της ιστιοπλοΐας, το οποίο διαφέρει σημαντικά ως προς τη δομή και τη φύση της προπόνησης από άλλα ομαδικά ή ατομικά αθλήματα, γεγονός που ορίζει εκ των προτέρων τα όρια της μεταφοράς των συμπερασμάτων σε άλλα αγωνιστικά περιβάλλοντα.

Επιπρόσθετα, η γεωγραφική οριοθέτηση της έρευνας εντοπίζεται εντός του ελληνικού πλαισίου, με έμφαση σε συγκεκριμένους ομίλους και περιοχές. Οι πολιτισμικές και κοινωνικές

ιδιαιτερότητες της ελληνικής κοινωνίας, όπου η γονεϊκή εμπλοκή είναι συχνά εντονότερη από άλλες δυτικές χώρες, επηρεάζουν σημαντικά τις σχέσεις και τις επικοινωνιακές πρακτικές. Συνεπώς, τα αποτελέσματα της έρευνας δεν μπορούν να εφαρμοστούν απευθείας σε άλλες χώρες ή πολιτισμικά περιβάλλοντα, χωρίς να ληφθούν υπόψη οι πολιτισμικές παραλλαγές.

Ένας άλλος περιορισμός αφορά τη μέθοδο συλλογής δεδομένων, καθώς η ερευνητική διαδικασία βασίστηκε αποκλειστικά σε ημιδομημένες συνεντεύξεις. Αν και αυτή η μεθοδολογία προσφέρει σημαντικό βάθος και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις εμπειρίες τους με αυθεντικό τρόπο, ελλοχεύει ο κίνδυνος υποκειμενικότητας τόσο από την πλευρά του ερωτώμενου όσο και από την πλευρά του ερευνητή. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων ενδέχεται να έχουν επηρεαστεί από κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις, ενώ ο ερευνητής μπορεί, παρά τις προσπάθειες αντικειμενικότητας, να επηρεαστεί ερμηνευτικά από τις προσωπικές του προκαταλήψεις ή από το ερευνητικό πλαίσιο μέσα στο οποίο κινείται.

Επιπλέον, η επιλογή του ερευνητικού εργαλείου (οδηγού συνέντευξης με προκαθορισμένους θεματικούς άξονες) ενδέχεται να λειτούργησε περιοριστικά, περιορίζοντας τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων σε συγκεκριμένα πεδία και αποτρέποντας την ανάδυση απρόβλεπτων θεμάτων ή βαθύτερων εμπειριών. Παρότι υπήρχε πρόβλεψη για ευελιξία και ανοιχτή έκφραση, η ίδια η δομή της συνέντευξης και η στοχοθεσία της έρευνας έθεσαν εκ των προτέρων συγκεκριμένα εννοιολογικά όρια.

Ένας ακόμη περιορισμός σχετίζεται με την απουσία της οπτικής των ίδιων των αθλητών. Η μελέτη επικεντρώνεται στις εμπειρίες και στις αντιλήψεις των ενηλίκων (γονέων και προπονητών), παραλείποντας τη φωνή των ίδιων των παιδιών, οι οποίοι είναι τελικά και οι άμεσοι αποδέκτες των επικοινωνιακών πρακτικών. Η ενσωμάτωση των αντιλήψεων των παιδιών θα μπορούσε να προσφέρει μια πιο σφαιρική και ισορροπημένη προσέγγιση της δυναμικής της τριμερούς σχέσης, ενισχύοντας την εγκυρότητα των ερμηνειών.

Από την πλευρά των οριοθετήσεων, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η παρούσα εργασία επιλέγει να εστιάσει αποκλειστικά στην επικοινωνία μεταξύ γονέων και προπονητών, χωρίς να επεκτείνεται συστηματικά στην άμεση σχέση γονέα-παιδιού ή προπονητή-παιδιού, παρά μόνο στο μέτρο που επηρεάζονται από την αλληλεπίδραση των πρώτων. Η επιλογή αυτή έγινε συνειδητά, προκειμένου να εντοπιστούν πιο καθαρά οι επικοινωνιακές πρακτικές, οι συγκλίσεις και οι αποκλίσεις μεταξύ των δύο ενήλικων ρόλων, αφήνοντας το υπόλοιπο πεδίο για πιθανή μελλοντική ερευνητική επέκταση.

Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η παρούσα εργασία δεν επιδιώκει να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα συγκεκριμένων επικοινωνιακών τεχνικών ή να εφαρμόσει συγκριτικά πειραματικά πρωτόκολλα. Αντιθέτως, παραμένει σε ένα περιγραφικό και ερμηνευτικό επίπεδο, προκειμένου να κατανοήσει και να αναλύσει τις εμπειρίες των συμμετεχόντων.

Συμπερασματικά, η έρευνα αυτή οριοθετείται εντός του πλαισίου της ποιοτικής διερεύνησης και φέρει τους αντίστοιχους περιορισμούς. Ωστόσο, οι περιορισμοί αυτοί δεν αναιρούν τη συμβολή της, αλλά αντίθετα υπογραμμίζουν τη σημασία της ερμηνείας των αποτελεσμάτων με κριτικό πνεύμα και τη δυνατότητα αξιοποίησης των ευρημάτων ως εφαλτήριο για περαιτέρω μελέτη.

## **Θεωρητικοί και λειτουργικοί ορισμοί της σημαντικότερης ορολογίας**

### **Επικοινωνία**

**Θεωρητικός ορισμός:** Η επικοινωνία ορίζεται ως μια πολυδιάστατη διαδικασία ανταλλαγής πληροφοριών, ιδεών και συναισθημάτων, η οποία συνδέεται άμεσα με την κατανόηση και τη δημιουργία σχέσεων (Akin et al., 2013; Van Ruler, 2020). Στο πλαίσιο των ανθρώπινων σχέσεων, η επικοινωνία περιλαμβάνει τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά στοιχεία, τα οποία διαμορφώνουν τη συμπεριφορά και την αλληλεπίδραση (Zamfir, 2017; Σταμάτης, 2005).

**Λειτουργικός ορισμός:** Στην παρούσα μελέτη, η επικοινωνία αναφέρεται στις λεκτικές και μη λεκτικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ γονέων και προπονητών στο πλαίσιο του παιδικού αθλητισμού, που επηρεάζουν την αθλητική εμπειρία και την ψυχολογική ασφάλεια των παιδιών (Davis et al., 2024; Pothitou, 2020).

### **Παιδικός Αθλητισμός**

**Θεωρητικός ορισμός:** Ο παιδικός αθλητισμός περιλαμβάνει οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην ανάπτυξη σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών, σε συνθήκες καθοδήγησης από ενήλικες (Holt, 2016; Παπαδόπουλος, 2023).

**Λειτουργικός ορισμός:** Εδώ, ο παιδικός αθλητισμός αναφέρεται στη συστηματική συμμετοχή παιδιών ηλικίας 7–15 ετών σε προπονητικές δραστηριότητες (π.χ. ιστιοπλοΐα), υπό την επίβλεψη προπονητή και την υποστήριξη των γονέων, με σκοπό την ψυχοσωματική ανάπτυξη και την κοινωνική ενσωμάτωση.

### **Γονεϊκή Εμπλοκή**

**Θεωρητικός ορισμός:** Η γονεϊκή εμπλοκή αφορά τη συμμετοχή των γονέων στην αθλητική ζωή του παιδιού, τόσο σε πρακτικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο, και επηρεάζει τη διαμόρφωση της εμπειρίας και των κινήτρων του νεαρού αθλητή (Bonavolontà et al., 2021; Harwood & Knight, 2015).

**Λειτουργικός ορισμός:** Η γονεϊκή εμπλοκή, στην παρούσα εργασία, περιλαμβάνει την παρουσία σε προπονήσεις/αγώνες, τη συμμετοχή σε αποφάσεις που αφορούν τον αθλητισμό του παιδιού, αλλά και την ποιότητα επικοινωνίας με τον προπονητή (Κονάcs et al., 2022; Krommidas et al., 2022).

### **Σχέση Προπονητή–Γονέα**

**Θεωρητικός ορισμός:** Η σχέση μεταξύ προπονητή και γονέα περιγράφεται ως μια συνεργατική ή συγκρουσιακή αλληλεπίδραση, που βασίζεται στην ανταλλαγή πληροφοριών, στη διαχείριση προσδοκιών και στην αμοιβαία κατανόηση του ρόλου του καθενός (Blom et al., 2013; Horne, Woolf & Green, 2022).

**Λειτουργικός ορισμός:** Η σχέση αυτή, όπως αναλύεται στην παρούσα μελέτη, αφορά τις πρακτικές, τα πρότυπα και τις δυσκολίες επικοινωνίας που αναπτύσσονται μεταξύ προπονητών και γονέων στον χώρο του παιδικού αθλητισμού και επηρεάζουν άμεσα τον αθλητή.

### **Ποιοτική Έρευνα**

**Θεωρητικός ορισμός:** Η ποιοτική έρευνα επιδιώκει την εις βάθος κατανόηση κοινωνικών φαινομένων μέσα από τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων. Εστιάζει στην ερμηνεία και όχι στη μέτρηση (Creswell & Poth, 2018; Charmaz, 2020).

**Λειτουργικός ορισμός:** Στην παρούσα μελέτη, η ποιοτική προσέγγιση υλοποιείται μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων με γονείς και προπονητές, με σκοπό την ανάδειξη θεματικών που αφορούν την επικοινωνία, τις συγκρούσεις και τις προσδοκίες τους στον παιδικό αθλητισμό.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### 1. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

#### 1.1 Θεωρίες επικοινωνίας

Η επικοινωνία είναι ουσιαστικά μια βασική κοινωνική υπόθεση. Ο άνθρωπος έχει αναπτύξει πολλούς και διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας για να μπορέσει να επιβιώσει που με την πάροδο των χρόνων έχουν εξελιχθεί τροποποιηθεί και βελτιωθεί. Ο λόγος που υπήρξε η ανάγκη της επικοινωνίας είναι για να μπορέσουν οι πρώτοι άνθρωποι να μπορούν να κυνηγάνε τα ζώα και όχι όπως αρχικά πιστεύαμε για να μπορούν να κυνηγάνε σε ομάδες ή για να κάνουν πολέμους μεταξύ τους. Η ομιλία και η γλώσσα είναι ο πιο σημαντικός τρόπος επικοινωνίας ανάμεσα σε όλα τα συστήματα επικοινωνίας και μπορούν να εκφράσουν οτιδήποτε σκεφτεί το μυαλό μας (Cherry,1966).

Σύμφωνα με τον Van Ruler (2020) ο όρος θεωρία της επικοινωνίας αναφέρεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο που μας βοηθάει να κατανοήσουμε καλύτερα τις διαδικασίες επικοινωνίας. Αυτές οι θεωρίες είναι σχετικές γιατί έχουν να κάνουν πάντα από ποια οπτική γωνία τις αναλύει ο κάθε ερευνητής (Littlejohn, 1983) και υπάρχει μεγάλη απόκλιση για το αν υπάρχει μια, αντιπροσωπευτική και αποδεκτή θεωρία επικοινωνίας. Σύμφωνα με τον Rosengren (2000), η επικοινωνία σχετίζεται πρωτίστως με τη διαδικασία διαμόρφωσης νοήματος. Αυτό περιλαμβάνει ερωτήματα όπως: με ποιους τρόπους οι άνθρωποι παράγουν νόημα σε ψυχολογικό, κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο, πώς τα μηνύματα γίνονται κατανοητά σε διανοητικό επίπεδο και με ποιον τρόπο δημιουργείται και επιλύεται η αμφισημία.

Ο Σταμάτης (2011) υπογραμμίζει ότι η επικοινωνία αποτελεί ένα σύνθετο φαινόμενο της ανθρώπινης ύπαρξης, στο οποίο το άτομο συντονίζει την ψυχή και το σώμα του μέσω των περιβαλλοντικών ερεθισμάτων. Μέσω της ενεργής συμμετοχής όλων των αισθήσεων του, είναι σε θέση να αποκωδικοποιήσει αυτά τα ερεθίσματα και να συμμετάσχει σε μια διαδικασία ανταλλαγής μηνυμάτων, συναισθημάτων και δραστηριοτήτων, επηρεάζοντας όλες τις πτυχές της ζωής του, όπως η οικογενειακή, η προσωπική και η επαγγελματική. Με αυτή την αντίληψη, ο

άνθρωπος δημιουργεί πολιτισμό ανά τους αιώνες. Η πνευματική, η καλλιτεχνική και η τεχνολογική πρόοδος είναι αποτέλεσμα αυτής της συνεχιζόμενης και αδιάλειπτης διαδικασίας.

Επιπροσθέτως επικοινωνία για να υπάρξει χρειάζονται δύο άτομα για να μπορέσουν να ανταλλάξουν πληροφορίες μεταξύ τους και αναφέρονται συχνά ως πομπός και δέκτης και πρέπει να μπορούν να έχουν κατανόηση ο ένας για τον άλλον βελτιώνοντας έτσι τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Έτσι λοιπόν η επικοινωνία είναι μια αμφίδρομη διαδικασία που απαιτεί ανάλυση και σωστή ερμηνεία του μηνύματος από τον εκάστοτε δέκτη και όχι απλά μια απλή έκφραση και μεταφορά σκέψεων και γνώσεων και αναλύσεων (Σταμάτης, 2005).

Η Κιρκιγιάννη (2012) σημειώνει ότι ανάλογα με τον τρόπο που μεταφέρεται η πληροφορία υπάρχουν δύο διαφορετικές μορφές επικοινωνίας. Η προφορική επικοινωνία αυτή δηλαδή όπου δύο άνθρωποι έχουν άμεση επαφή (δια ζώσης, από το τηλέφωνο, βιντεοκλήση) και η γραπτή επικοινωνία αυτή που συμβαίνει με τα γραπτά μηνύματα, ανακοινώσεις και σημειώματα. Κατά τον Berger (2004) μια επικοινωνία έχει επιτευχθεί σωστά εφόσον ο δέκτης αντιληφθεί σωστά το μήνυμα που ήθελε ο πομπός να μεταδώσει και ανταποκριθεί θετικά.

Στη θεωρία της επικοινωνίας, υπάρχουν τουλάχιστον τρεις διαφορετικές οπτικές γωνίες για την κατανόηση του τρόπου λειτουργίας αυτής της διαδικασίας. Η επικοινωνία ως μονόδρομη διαδικασία δημιουργίας νοήματος, όπου ο αποστολέας επιχειρεί να κατασκευάσει ή να ανακατασκευάσει το νόημα που έχει αναπτύξει ο δέκτης. Η επικοινωνία ως αμφίδρομη διαδικασία δημιουργίας νοήματος, στην οποία δύο ή περισσότερα άτομα συνδιαμορφώνουν νέα νοήματα από κοινού. Η επικοινωνία ως πολυκατευθυντική και διαχρονική διαδικασία δημιουργίας νοήματος, όπου η έμφαση δίνεται στη συνεχή εξέλιξη και διαμόρφωση του ίδιου του νοήματος. (Van Ruler, 2020)

## 1.2 Η σημασία της επικοινωνίας

Η επικοινωνία έχει ζωτική σημασία για τον άνθρωπο αλλά και για τους οργανισμούς διότι με αυτό τον τρόπο έρχονται σε σύνδεση με τους άλλους ανθρώπους, αλληλοεπιδρούν και μπορούν τελικά να κατανοήσουν ο ένας τον άλλον. (Josien & Βαγιάτης, 1995). Κατά τους Naumovski, Dana, Pesakovic και Fidanoski (2017) η επικοινωνία μπορεί να οριστεί ως ένας αμφίδρομος

μηχανισμός αλληλεπίδρασης, που διαμορφώνει συνδέσεις μεταξύ των ατόμων. Παράλληλα, αποτελεί το σύνολο των εργαλείων και τεχνικών που χρησιμοποιούνται για τη μετάδοση πληροφοριών, με σκοπό την επίδραση στη συμπεριφορά των ανθρώπων. Σύμφωνα με τους ίδιους, μπορεί να περιγραφεί ως η διαδικασία μετάδοσης και ερμηνείας πληροφοριών από έναν άνθρωπο ή οργανισμό σε έναν άλλο άνθρωπο ή οργανισμό. Κεντρικός πυλώνας σε αυτή τη διαδικασία είναι η σημασία που αποδίδεται στο μήνυμα διότι ο βασικός σκοπός της επικοινωνίας είναι η ανταλλαγή και κατανόηση νοημάτων. Έτσι λοιπόν, θα πρέπει να γίνει μεγάλη προσπάθεια για να έχουμε τελικά μια αποτελεσματική επικοινωνία και όχι απλά μια επικοινωνία. (Al-Fedaghi, Alsaqa & Fadel, 2009).

Η επικοινωνία είναι πολύ σημαντική διότι μέσω της διαδικασίας δημιουργίας, αναπαραγωγής, λήψης και επεξεργασίας των μηνυμάτων σε διάφορα επίπεδα (προσωπικά, ομαδικά, δημόσια, εργασιακά κ.ά.) μπορούν να οργανωθούν καλύτερα πρωτοβουλίες που αργότερα θα συμβάλουν στην πραγματοποίηση των προκαθορισμένων στόχων. (Gramatnikovski, Stoilkovska & Serafimovic, 2015)

Οι ικανότητες έκφρασης και αλληλεπίδρασης μπορούν να συμβάλουν αισθητά στην επαφή των ατόμων για να μπορέσουν να φέρουν σε πέρας προβλήματα που απαιτούν προσαρμοστικότητα, ικανότητα να εκφράζουν την γνώμη τους και το χάρισμα να μπορούν σκεφτούν και να δώσουν λύσεις (Mutuku & Mathooko, 2014).

Η μεταφορά των γνώσεων και των μηνυμάτων μπορεί να γίνει με δύο τρόπους, την λεκτική και την μη λεκτική επικοινωνία. Αυτοί οι δυο τρόποι είναι πολύ σημαντικοί και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλές και διαφορετικές περιπτώσεις. Η λεκτική επικοινωνία μπορεί να γίνει είτε γραπτά, είτε προφορικά. Η προφορική επικοινωνία κατά τον Kaul (2015) εμπεριέχει την συνέντευξη, την ομιλία, την παρουσίαση, την ανατροφοδότηση, την διαχείριση συναντήσεων και κάποιες δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης. Η γραπτή επικοινωνία περιλαμβάνει την ανάγνωση και την γραφή. Κατά τον ίδιο ερευνητή θα πρέπει η λεκτική και η μη λεκτική επικοινωνία να συνεργάζονται μεταξύ τους για να μπορέσει να είναι αποδοτικότερη η επικοινωνία.

Ο Verderber (2000) αναφέρει πως ο ρόλος την επικοινωνίας είναι σημαντικός στην αποδοχή ή την πρόκληση του κοινωνικού κατεστημένου. Όταν η ικανότητά μας στην επικοινωνία διαμορφώνεται από το περιβάλλον στο οποίο εξελίσσεται, τότε και οι διαπροσωπικές μας σχέσεις επηρεάζονται από τις συνθήκες του χώρου και του χρόνου όπου αναπτύσσονται, καθώς και από τους στόχους και τα κίνητρα των ατόμων που συμμετέχουν.

Σύμφωνα με την Κόντζηλα (2019) η σημαντικότητα της ανθρώπινης επικοινωνίας έγκειται στο γεγονός ότι είναι ο κύριος πυλώνας που εκεί πάνω χτίζονται οι διαπροσωπικές σχέσεις. Η ποιότητα της επικοινωνίας που έχουν οι άνθρωποι καθημερινά με τα μέλη της οικογένειας τους, τους φίλους και τους συναδέλφους τους παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην συναισθηματική τους κατάσταση και την εσωτερική τους γαλήνη επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τον τρόπο σκέψης τους. Οι άνθρωποι εφαρμόζουν εναλλακτικούς κώδικες επικοινωνίας ανάλογα με τα διαφορετικά βιώματα που έχουν στην ζωή και το περιβάλλον τους αλλά και με τα βιώματα που έχουν με την πάροδο των χρόνων.

Μπορούμε να συναντήσουμε δύο διαφορετικούς τύπους ανθρώπων ανάλογα με το πόσο εύκολα ή δύσκολα μπορεί να επικοινωνήσει κάποιος μαζί τους. Ο πρώτος τύπος είναι εκείνοι οι άνθρωποι που έχουν γνήσια, θετική, φυσιολογική και αρμονική επικοινωνία με κύρια χαρακτηριστικά τους την εύκολη έκφραση των συναισθημάτων τους, ξέρουν τις αληθινές ανάγκες τους και θέλω τους, έχουν μεγάλη αυτοεκτίμηση, γνωρίζουν τα όρια τους και αποφεύγουν τα ψέματα στον τρόπο που επικοινωνούν.

Αντίθετα υπάρχει και ο τύπος των ανθρώπων που επιλέγουν την κοινωνική απομόνωση και την αποφυγή της επικοινωνίας γιατί με αυτόν τρόπο αισθάνονται πιο ασφαλής. Είναι εσωστρεφής, αγχωτικοί και όταν βρεθούν σε μέρη με κόσμο και πρέπει να επικοινωνήσουν αισθάνονται αμήχανα. Για αυτόν το λόγο προτιμούν να στέλνουν γραπτά μηνύματα όταν πρέπει να επικοινωνήσουν με κάποιον γιατί γνωρίζουν ότι δεν τους βλέπει κάποιος και αισθάνονται καλυμμένοι. (Κόντζηλα, 2019)

Τέλος σύμφωνα με τους Griffin, και Moorhead (2014) η σημασία της επικοινωνίας είναι μεγάλη διότι χάρη σε αυτήν οι άνθρωποι μπορούν να έχουν συνδυασμένες προσπάθειες για την επίτευξη των στόχων τους, να διαμοιράζονται τις γνώσεις τους επάνω σε ένα αντικείμενο ή θέμα καθώς και να μπορούν να εξωτερικεύσουν το πως αισθάνονται.

### 1.3 Εμπόδια στην επικοινωνία

Η Βαρδακώστα (2001) επισημαίνει πως τα εμπόδια στην επικοινωνία είναι πολλά και για αυτόν λόγο πολλές φορές υπάρχει κακή επικοινωνία. Αντιθέτως είναι πολύ ωραίο να

αντιλαμβάνεται κανείς τα οφέλη από την σωστή και απρόσκοπτη επικοινωνία και από την καθαρή μετάδοση ενός μηνύματος χωρίς διαστρεβλώσεις και παρερμηνείες. Τα κυριότερα εμπόδια στην επικοινωνία είναι τα παρακάτω:

1. Όταν κάποιος ακούει αυτό που θα ήθελε να ακούσει. Δηλαδή όταν δεν ακούμε πραγματικά αυτόν που μας μιλάει αλλά βασιζόμαστε σε δικές εμπειρίες και γνώσεις έχοντας προκαταλήψεις που εμποδίζουν την πραγματική επικοινωνία.
2. Όταν μια νέα πληροφορία έρχεται στην αντίληψη μας υπάρχει η τάση να το ταυτίζουμε με κάτι που έχουμε βιώσει στο παρελθόν προβλέποντας ουσιαστικά και εκλογικεύοντας μια πληροφορία.
3. Πολύ συχνά αν μια πληροφορία συγκρούεται με πράγματα που ήδη γνωρίζουμε την αγνοούμε. Δηλαδή αν κάτι δεν συμπίπτει με τις δικές μας πεποιθήσεις ή την απορρίπτουμε την διαστρεβλώνουμε ή διαμορφώνουμε το νόημα της ώστε να ταιριάζει με τις δικές μας προκαταλήψεις
4. Ανάλογα με τον πομπό που δεχόμαστε μια πληροφορία αξιολογούμε την εκάστοτε πληροφορία. Δηλαδή δίνουμε περισσότερη έμφαση στο ποιος μα δίνει την πληροφορία παρά στην ίδια την πληροφορία και την σημαντικότητα της. Είναι δύσκολο να μπορέσει κανείς να διαχωρίσει την πληροφορία με τα συναισθήματα που τρέφει για το πρόσωπο που τα λέει.
5. Το γεγονός ότι οι λέξεις εκλαμβάνονται αλλιώς από διαφορετικούς ανθρώπους. Για παράδειγμα κάποιες λέξεις έχουν μια συμβολική αξία για κάποιους ανθρώπους με αποτέλεσμα ο δέκτης να αντιλαμβάνεται εντελώς διαφορετικά το μήνυμα που θέλει να δώσει ο πομπός. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι δεν θα πρέπει κάποιος να θεωρεί δεδομένο ότι κάτι που για αυτόν έχει σημαντικό νόημα ότι έχει και για κάποιον άλλον άνθρωπο το ίδιο νόημα.
6. Σε πολλά επαγγέλματα οι άνθρωποι έχουν επινοήσει μια δική τους διάλεκτο που μπορούν πολύ εύκολα και γρήγορα να επικοινωνήσουν μεταξύ τους χωρίς να ξοδεύουν χρόνο και ενέργεια. Όμως αυτή η διάλεκτος δεν είναι το ίδιο κατανοητή στους ανθρώπους που δεν ανήκουν στα συγκεκριμένα επαγγέλματα και αυτό αποτελεί σοβαρό εμπόδιο για αυτούς.
7. Πολλές φορές τα συναισθήματα των ανθρώπων εμποδίζουν την υποδοχή ή την μεταβίβαση των αληθινών μηνυμάτων. Όταν υπάρχει ανασφάλεια ή φόβος το μήνυμα μπορεί να φανεί περισσότερο απειλητικό από όταν υπάρχει ηρεμία και το αίσθημα της ασφάλειας. Όταν κάποιος άνθρωπος είναι εξοργισμένος θα τείνουν να απορρίπτουν ένα μήνυμα χωρίς δεύτερη σκέψη που σε διαφορετική περίπτωση θα μπορούσαν να το λάβουν ως κάτι καλό.

8. Τέλος υπάρχει ο λεγόμενος «θόρυβος» που ουσιαστικά αναφέρεται σε εξωτερικά ερεθίσματα που εμποδίζουν την σωστή ερμηνεία ενός μηνύματος. Αυτός μπορεί να είναι ο πραγματικός θόρυβος με την έννοια ότι δεν μπορούμε να ακούσουμε καλά ή με την μεταφορική του σημασία κατά την οποία το μήνυμα μπορεί να αλλοιωθεί ή να διαγραφεί εντελώς. Πηγές που μπορούν να προκαλέσουν θόρυβο κατά τον Χυτήρη (1996) είναι και η μορφή που μπορεί να έχει ένα μήνυμα εμπεριέχοντας μέσα ασάφειες, μεγάλα και δυσνόητα κείμενα και κακή σύνταξη

### 1.3.1 Τα προβλήματα από την κακή επικοινωνία

Όπως αναφέρουν οι Akin, Goldberg, Myers και Stewart (2013) στην μελέτη που κάνανε επάνω στο βιβλίο του Elwood Murray με τίτλο "Language Behavior: A Book of Readings in Communication", υπάρχουν προβλήματα από την κακή επικοινωνία και κάποια από αυτά είναι πολλοί άνθρωποι την αντιμετωπίζουν ως κάτι διαφορετικό και ανεξάρτητο. Αυτό μπορεί να εξηγηθεί με το γεγονός ότι η επικοινωνία θεωρείται ως κάτι το ανεξάρτητο από τους υπόλοιπους τομείς των ανθρωπίνων στάσεων και συμπεριφορών με αποτέλεσμα να επηρεάζει την συναίσθηση τους.

Προβλήματα επίσης από την κακή επικοινωνία μπορούν να θεωρηθούν και οι ξεπερασμένες αντιλήψεις για την αιτιότητα. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι οι άνθρωποι απλοποιούν τις προσεγγίσεις τους αναζητώντας αιτίες και εξηγήσεις αντί να προσπαθήσουν να κατανοήσουν καλύτερα την διαδικασία της επικοινωνίας. Επιπροσθέτως, γίνονται υποθέσεις ότι συνήθως η επικοινωνία είναι μια ελεγχόμενη εξέλιξη και παραμελούν τις υποσυνείδητες και αυτοματοποιημένες πτυχές της.

Η υπερβολική έμφαση στην γλώσσα είναι ένα ακόμη σημαντικό πρόβλημα που καταδεικνύει την κακή επικοινωνία. Αυτό συμβαίνει όταν οι άνθρωποι δίνουν μεγαλύτερη σημασία στην γλωσσική επικοινωνία από τη λεκτική επικοινωνία τις κοινωνικές δομές και τα πολιτισμικά πλαίσια. Ακόμη, τα μηνύματα αντιμετωπίζονται ως ανεξάρτητες οντότητες επηρεάζοντας τους ανθρώπους χωρίς τελικά να υπολογιστεί ότι οι άνθρωποι αναλύουν, αντιλαμβάνονται και δίνουν έννοιες στα μηνύματα πάντα μέσα από το δικό τους προσωπικό πρίσμα, βάση των δικών τους γνώσεων και του κοινωνικού υπόβαθρου τους.

Τελικά οι άνθρωποι υποθέτουν πως η επικοινωνία μεταξύ τους είναι εντελώς ορθολογική και αντικειμενική αλλά στον αληθινό κόσμο την βρίσκουμε να επηρεάζεται από συναισθηματικούς, πολιτισμικούς και κοινωνικούς παράγοντες.

Υπάρχουν όμως και κάποιες άλλες ανθρώπινες συμπεριφορές που μπορούν να δυσχεραίνουν την επικοινωνία και να δημιουργήσουν προβλήματα όπως αναφέρει η Ποθητού (2020). Αυτά μπορεί να είναι η προσταγή: όταν δηλαδή αυτός που μιλάει προσπαθεί να δώσει εντολές στον δέκτη που ακούει, οι απειλές: όταν ο ομιλητής προσπαθεί να εκφοβίσει τον συνομιλητή του λέγοντας του ότι θα έχει μεγάλες επιπτώσεις αν κάνει κάποιες πράξεις, το κήρυγμα: όταν ο ομιλητής κατευθύνει τον συνομιλητή του για το τι πρέπει να κάνει και πως πρέπει να κάνει κάτι παριστάνοντας τον ηθικό, η εκλογίκευση: όταν προσπαθεί να παρακάμψει τα συναισθήματα του συνομιλητή του απευθύνοντας του μόνο λογικά επιχειρήματα, η συμβουλή: όταν προτείνει δικές του λύσεις κάνοντας τις δικές του συστάσεις χωρίς να υπάρχει ανταλλαγή απόψεων και από τις δύο μεριές, η κριτική: όταν χαρακτηρίζει αρνητικά τον συνομιλητή του, ο έπαινος: όταν δηλαδή δείχνει στον συνομιλητή του επιβράβευση που όμως αγνοεί το τι συμβαίνει πραγματικά και το αν δεν αισθάνεται καλά ο άνθρωπος που έχει απέναντι του, η παρηγοριά: εκφράζει δηλαδή μια συμπόνια προς τον συνομιλητή του αλλά χωρίς να το αφήνει να επικοινωνήσει τα πραγματικά του συναισθήματα εκείνη τη στιγμή, η γελιοποίηση: όταν προσβάλει τον συνομιλητή για αυτό που είναι και όχι αποκλειστικά για το αντικείμενο της συζήτησης, η αποφυγή: όταν χρησιμοποιεί το χιούμορ για να κατευθύνει αλλού την συζήτηση και όχι στο κυρίως θέμα που τους απασχολεί και τέλος οι πάρα πολλές άβολες ερωτήσεις που μεταφέρουν στον συνομιλητή το αίσθημα ότι έχει κάνει κάτι κακό και περνάει από ανάκριση.

Στην αθλητική επικοινωνία υπάρχουν πολλές έρευνες που αναδεικνύουν προβλήματα από την κακή επικοινωνία. Όπως αναφέρει ο Carron (1982), η κακή επικοινωνία εντός μια ομάδας μπορεί να χαλάσει τις σχέσεις μεταξύ των παιχτών, της ηγεσίας της ομάδας αλλά και το ίδιο το περιβάλλον της. Επιπροσθέτως οι κακές σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας γίνονται εμφανής και στην επικοινωνία μεταξύ τους. Σύμφωνα με τους Feltz και Lirgg (1998), η επικοινωνία που δεν είναι αποδοτική μεταξύ των συμπαιχτών μέσα σε μια ομάδα μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση στην αυτό-εμπιστοσύνη της ομάδας αυτής, το πόσο καλά αποδίδει στις προπονήσεις (Feltz, Chase, Moritz, & Sullivan, 1999) και τελικά την εμπιστοσύνη και την πίστη της προπονητικής ομάδας προς του παίχτες (Chase, Feltz, και Lirgg, 1997). Οι Sullivan και Feltz (2006). σε έρευνα τους αναφέρουν πως υπάρχει μεγάλη συνοχή στην ομάδα όταν υπάρχει καλή επικοινωνία μεταξύ των

μελών της ενώ η ατομική απόδοση μέσα σε μια ομάδα μπορεί να ταυτιστεί με πόσο καλά επικοινωνούν τα μέλη της (Williams, 1991). Επιπροσθέτως οι Dale και Wrisberg (1996) χρησιμοποίησαν μια έρευνα μέσω των αθλητών που ανήκαν σε ομάδες ρωτώντας τους να απαντήσουν στην ερώτηση ποια ομάδα και προπονητή θεωρούν εκείνοι ως πετυχημένη. Οι απαντήσεις που έλαβαν ήταν ότι θα πρέπει τα μέλη της ομάδας να επικοινωνούν πολύ καλά μεταξύ τους, ενώ ο προπονητής θα πρέπει να κατέχει πολύ καλά το επικοινωνιακό μέρος με την ομάδα.

Είναι ολοφάνερο πως υπάρχουν προβλήματα σοβαρά από την κακή επικοινωνία στον αθλητισμό, παρόλα αυτά δεν έχουν γίνει ουσιαστικές έρευνες που να μπορέσουν να μετρήσουν τα μη λεκτικά μηνύματα όπως τα κινητικά, της αίσθησης στον χώρο και τα παραγωγιστικά. Τα μηνύματα αυτά χρησιμοποιούνται πολύ συχνά σε μια αθλητική ομάδα, ωστόσο δεν έχουν μετρηθεί και προσδιοριστεί για να μπορέσουν να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα για την εμπλοκή τους ή όχι στην αποτελεσματική επικοινωνία.

### 1.3.2 Επικοινωνία μεταξύ γονέων και αθλητών

Οι γονείς διαδραματίζουν αναμφισβήτητα ένα πολύ μεγάλο και σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της πορείας ενός αθλητή από τις πολύ μικρές ακόμη ηλικίες. Οι γονείς ουσιαστικά είναι εκείνοι οι οποίοι αρχικά θα δώσουν το πρώτο ερέθισμα στα παιδιά τους (Neely, McHugh, Dunn & Holt, 2017) για να μπορέσουν εκείνα να δοκιμάσουν κάποιο άθλημα. Στη συνέχεια θα πρέπει να δούνε αν το παιδί τους ανταποκρίνεται και τελικά αν θα αγαπήσει το συγκεκριμένο άθλημα και να ακολουθήσει ένα πιο αγωνιστικό μονοπάτι.

Οι γονείς έχουν ενεργό συμμετοχή στην επιτυχία ενός αθλητή και οι ίδιοι μεταλλάσσονται ως άνθρωποι καθώς τα παιδιά τους μετατρέπονται σε αθλητές που κυνηγούν ενεργά μια επιτυχία. Ο ρόλος τους είναι να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και τους απαραίτητους οικονομικούς και υλικοτεχνικούς πόρους για την επίτευξη της εξέλιξης του παιδιού τους. Η βοήθεια τους διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις συμμετοχές και τις διακρίσεις του αθλητή-παιδιού τους και περικλείει μέσα της τον ενθουσιασμό, την προσήλωση και την ηθική ικανοποίηση για τον αγώνα που δίνουν έξω από τα γήπεδα και τους αγωνιστικούς χώρους για την κάλυψη των αναγκών των παιδιού τους. (Harwood & Knight, 2009).

Θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι εκείνοι που παίζουν τον ρόλο του «κυματοθραύστη» ή διαφορετικά θα μπορούσαμε να τους παρομοιάσουμε με έναν σάκο του μποξ στην σχέση τους

με τα παιδιά, καθώς είναι εκείνοι που θα αναλάβουν μέσω τις επικοινωνίας που θα παρέχουν, την ψυχολογική υποστήριξη των νεαρών αθλητών αντιμετωπίζοντας καθημερινά αμέτρητες προκλήσεις και δυσκολίες. Οι Neely et al. (2017) αναφέρουν πως οι γονείς μέσω της σωστής επικοινωνίας με τα παιδιά τους, μπορούν να τα παρηγορήσουν και να τα ηρεμήσουν μετά από μια δύσκολη ήττα, να τους υπενθυμίζουν τα πόσα έχουν πετύχει μετά από μια μεγάλη νίκη που θα σημειώσουν, και πόσα έχουν κερδίσει στον αγώνα για την αληθινή ζωή τους έξω από τον αθλητισμό. Τέλος θα πρέπει συνέχεια να θυμίζουν στα παιδιά τους, τις δεξιότητες και τα οφέλη που τους παρέχει ο αθλητισμός όπως είναι ο αυτοέλεγχος, το πάθος η συνεργασία και πολλά άλλα.

Παρόλο όμως που εμπλοκή των γονέων μπορεί να βοηθήσει και να δώσει ώθηση στους αθλητές, υπάρχουν φορές που η ανιδιοτελής υποστήριξη και η υπερβολική προσωπική τους ανάγκη για να πετύχει το παιδί τους μπορεί να αποβεί μοιραία, καθώς μπορεί να διαπραχθεί σημαντικά η ισορροπία και να βρεθούν στην δυσάρεστη θέση να ασκήσουν πίεση στο ίδιο τους παιδί, θέτοντας οι ίδιοι πολύ υψηλούς και μη ρεαλιστικούς στόχους (Knight & Newport 2018). Σύμφωνα με τους Harwood και Knight (2015) θα πρέπει να βρεθεί μια ισορροπία ανάμεσα στα πραγματικά κίνητρα και στην εφαρμογή της πίεσης και άγχους στους αθλητές για να μπορούν να χαίρονται και να θέλουν να επαναλαμβάνουν την συμμετοχή τους στην άθληση. Σε διαφορετική περίπτωση μπορεί να επέλθει η εξάντληση, κυρίως στους έφηβους αθλητές, το αίσθημα της δυσφορίας κάθε φορά που θα συμμετέχουν στο συγκεκριμένο αθλητικό δρώμενο και τέλος κακή συμπεριφορά απέναντι στους συναθλητές του.

Υπάρχουν αρκετές έρευνες που εστιάζουν στην συμπεριφορά των γονέων και τον τρόπο που επικοινωνούν με τα παιδιά τους, όχι μόνο κατά την διάρκεια μιας αθλητικής εκδήλωσης που συμμετέχει το παιδί τους αλλά πριν και μετά από αυτήν. Συχνά οι γονείς εμπλέκονται σε διαδικασία αξιολόγησης της αθλητικής επίδοσης του παιδιού τους (Elliott & Drummond, 2017), πρακτική που σίγουρα δεν είναι αυτό που περιμένουν και προτιμούν από τους γονείς τους οι νεαροί αθλητές. Κατά τους Knight, Neely και Holt (2011) αυτό που περιμένουν ως επικοινωνία τα παιδιά από τους γονείς τους κατά την διάρκεια των αγώνων, είναι το να είναι χαλαροί και να μεταφέρουν την θετική τους ενέργεια μέσω επιβραβευτικών σχολίων χωρίς να προσβάλουν τους αντίπαλους ή τους διαιτητές και τους κριτές των αγώνων.

Μετά τον αγώνα, αυτό που ιδανικά επιθυμούν οι περισσότεροι αθλητές, είναι οι γονείς τους να αφήσουν την ομάδα να διαχειριστεί μόνη της το αποτέλεσμα και να υποστηρίξουν την προσπάθεια της έτσι ώστε να βοηθήσουν άμεσα στην καλύτερη προετοιμασία για τον επόμενο

αγώνα που θα έρθει (Knight et al., 2011). Οι Tamminen, Poucher και Povilaitis (2017) σε έρευνα τους αναφέρουν πως υπήρχαν δύο περιπτώσεις ανατροφοδότησης από τους γονείς κατά την διάρκεια της επιστροφής από έναν αθλητικό αγώνα του παιδιού τους με το αυτοκίνητο. Σε πολλές περιπτώσεις οι γονείς με την θετική τους συμπεριφορά και ανατροφοδότηση βοήθησαν στο μέγιστο στο να χαρούν και να απολαύσουν περισσότερο τα παιδιά τον αγώνα που μόλις είχαν δώσει ενώ υπήρχαν και περιπτώσεις που από τα αρνητικά σχόλια και την κακή ανατροφοδότηση, τα παιδιά δήλωσαν ότι υπέφεραν στο αυτοκίνητο και απλώς ανεχόντουσαν τους γονείς τους μέχρι να φτάσουν στον προορισμό τους. Οι ίδιοι ερευνητές σημειώνουν πως οι γονείς θα μπορούσαν να βοηθήσουν με την συμπεριφορά τους τα παιδιά τους, έχοντας ένα πιο υποστηρικτικό τρόπο, αφήνοντας τα να σκεφτούν μόνο τους την ατομική τους επίδοση και της ομάδας χωρίς να δώσουν σημασία στο αποτέλεσμα καθαυτό και κάνοντας απλές ερωτήσεις με ένα συγκαταβατικό και υποστηρικτικό ύφος. Είναι πραγματικά πολύ σημαντικό για την βελτίωση της θετικής αθλητικής εμπειρίας οι γονείς να συμμετέχουν μεν αλλά μόνο με υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό τρόπο.

Οι Lisinskiene, Guetterman, και Sukys (2018 ) επισημαίνουν την σημασία που έχει η επικοινωνία μεταξύ των γονέων και των αθλητών μέσα από μια έρευνα που διεξήγαγαν μεταξύ οκτώ αθλητριών και επτά αθλητών. Αυτό που προέκυψε από την έρευνα είναι ότι η επικοινωνία είχε άμεση σχέση με την προσκόλληση των εφήβων με τους γονείς τους και με τους συνομήλικους τους. Επιπροσθέτως, φαίνεται ότι οι αθλητές θέλουν και επιδιώκουν την ανοιχτή επικοινωνία με τους γονείς τους και θεωρούν ότι έρχονται πιο κοντά τους όταν συζητάνε τα θέματα που σχετίζονται με τις αθλητικές τους δραστηριότητες όπως είναι αποτυχίες και τα επιτεύγματα τους σε αυτές.

Όπως προαναφέρθηκε αρκετές φορές οι γονείς θα πρέπει να έχουν θετική και υποστηρικτική συμπεριφορά απέναντι στα παιδιά τους που είναι αθλητές. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να διερευνηθεί το κατά πόσο μπορούν οι γονείς να εκπαιδευτούν στο να έχουν τέτοιες συμπεριφορές επικοινωνίας. Ένας από τους τρόπους με τους οποίους οι γονείς φαίνεται να αποκτούν γνώση σχετικά με την επικοινωνία με τα παιδιά τους σε αθλητικά περιβάλλοντα είναι μέσω της αλληλεπίδρασης και της κοινωνικής τους επαφής με άλλους γονείς (Dorsch, Smith & McDonough, 2009).

Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές, οι γονείς που διαμορφώνουν την συμμετοχή τους και την κοινωνικοποίηση τους σε ένα άθλημα για πρώτη φορά, επηρεάζονται άμεσα από τα χαρακτηριστικά των άλλων γονέων και το αθλητικό πλαίσιο των νέων. Έτσι λοιπόν στα πρώτα

βήματα της εξέλιξης των νεαρών αθλητών, οι γονείς μπορούν να αξιοποιήσουν τον αθλητισμό ως έναν διαφορετικό τρόπο για να επικοινωνήσουν με τα παιδιά τους και να αφιερώσουν πιο πολλές ώρες με την οικογένεια τους, καθώς και να εμπλακούν με άλλες οικογένειες που επίσης έχουν τα παιδιά τους στον αθλητισμό. (Dorsch, Smith, Wilson & McDonough, 2015).

Υπάρχουν και άλλες έρευνες που υποστηρίζουν πως η επίδραση της επικοινωνίας των γονέων στην αυτό-αποτελεσματικότητα των φοιτητών-αθλητών για πολλά και διαφορετικά αθλήματα όπως ποδόσφαιρο, σόφτμπολ, στίβο και γκολφ, σχετίστηκε με αρνητικά αποτελέσματα (Erdner & Wright, 2018). Αντίστροφα στην ίδια έρευνα βρέθηκε ότι η ενθάρρυνση της θετικής ομιλίας από τους γονείς ήταν μια αποτελεσματική τεχνική για να κατευθύνουν τους αθλητές να πετύχουν πιο εύκολα τους στόχους τους και να έχουν μεγαλύτερες επιτυχίες.

### 1.3.3 Επικοινωνία μεταξύ προπονητών και γονέων

Η επικοινωνία μεταξύ των γονέων και των προπονητών μέσα σε μια αθλητική ομάδα, είναι ένα πάρα πολύ σημαντικό γρανάζι που θα βοηθήσει πολύ στην μετέπειτα αθλητική τους εξέλιξη, αλλά παρόλα αυτά δεν υπάρχουν επαρκείς έρευνες που να έχουν μελετήσει το συγκεκριμένο θέμα εκτενώς (Yabe, et al.2021). Οι συγκεκριμένοι ερευνητές αναφέρουν πως εφόσον οι προπονητές μπορούν να επηρεάζουν είτε θετικά είτε αρνητικά τους νεαρούς αθλητές τότε και οι γονείς θα πρέπει να συνδέονται με τις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών τους και να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν θετικές σχέσεις και μια καλή επικοινωνία με τους προπονητές αυτούς.

Οι Blom, Visek, και Harris (2013) σημειώνουν πως οι σχέσεις και η καλή επικοινωνία μεταξύ του προπονητή και των γονιών μπορεί να έχει σημαντική επιρροή στο αθλητικό περιβάλλον των νέων αθλητών. Οι γονείς μπορούν πιο εύκολα να κατανοήσουν και να αισθανθούν τις ανάγκες των παιδιών τους και την αντίληψη τους σχετικά με το εκάστοτε σπορ και θα πρέπει να τις μοιράζονται με τους προπονητές, διευκολύνοντας αισθητά το έργο τους, για γρηγορότερη και αποδοτικότερη εξέλιξη των παιδιών τους. (Harwood and Knight 2015).

Ο Steward (1994) αναφέρεται στο γεγονός ότι, η σημαντικότητα της επικοινωνίας μεταξύ γονέων και προπονητών έγκειται στο γεγονός του ότι κανένα αθλητικό πρόγραμμα, ομάδα ή προπονητής μπορούν να επιβιώσουν χωρίς αυτήν. Για να πετύχει η ανάπτυξη αυτής της σχέσης

θα πρέπει να έχουν προκαθοριστεί κοινές φιλοσοφίες , στόχοι και επιδιώξεις για το πρόγραμμα που θα ακολουθήσουν τα παιδιά τους έτσι ώστε να αποφευχθούν διάφορες παρερμηνεύσεις και παρεξηγήσεις. Ωστόσο θα πρέπει και οι διοργανωτές των αθλημάτων και οι προπονητές να μπορούν να κατανοήσουν ποιες είναι οι προσδοκίες και τα προγράμματα των παιδιών για να μπορέσουν να εντοπίσουν κοινά σημεία υποστήριξης και αποφυγή πιθανόν πηγών διαφωνίας. Οι διαφωνίες είναι πολύ συχνά πηγές συγκρούσεων και παρεξηγήσεων που όμως αν βρεθεί ο σωστός διάυλος επικοινωνίας και καταλήξουν όλα τα μέρη σε μια συμφωνία για τους στόχους των αθλητικών προγραμμάτων θα διασφαλιστεί ένα θετικό περιβάλλον για τους αθλητές και την εξέλιξη τους.

Οι Harwood και Knight (2015) εστιάζουν στο γεγονός ότι οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές πάρα πολύ εφόσον αποδεχτούν την εξουσία που έχουν οι δεύτεροι βοηθώντας παράλληλα τα παιδιά τους να διαχειριστούν τις περιοδικές συγκρούσεις ή απογοητεύσεις που έχουν μαζί τους. Ωστόσο οι Yabe et al. (2021) σε έρευνα που διεξήγαγαν βρήκαν πως το 29,4% των γονέων ένιωθαν πως δεν είχαν καλή επικοινωνία με τους προπονητές της αθλητικής ομάδας των παιδιών τους. Είναι επόμενο λοιπόν αυτή η έλλειψη επικοινωνίας μεταξύ γονέων και προπονητών να επηρεάσει αρνητικά τις σχέσεις τους αλλά και το αθλητικό περιβάλλον των νέων αθλητών.

Σύμφωνα με κάποιους άλλους ερευνητές το ενδιαφέρον των γονιών για τις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών τους είναι ποικίλο και έχει να κάνει με το πόσο εκείνοι ασχολούνται με το συγκεκριμένο άθλημα (Blom et al., 2013). Είναι λοιπόν πολύ λογικό οι γονείς που δεν είναι ενημερωμένοι σχετικά με το άθλημα των παιδιών τους να μην έχουν το ανάλογο ενδιαφέρον, πράγμα που θα οδηγήσει σε έλλειψη επικοινωνίας με τους προπονητές των παιδιών τους. Ακόμη οι ίδιοι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η έλλειψη επικοινωνίας των γονιών με τους προπονητές είχε ως αποτέλεσμα την δυσαρέσκεια των πρώτων με την στάση που είχαν τα παιδιά τους για τις αθλητικές δραστηριότητες.

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τους Smoll, Cumming και Smith (2011) οι γονείς μπορούν να ευχαριστηθούν τις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών τους όταν μπορούν να αντιληφθούν το άθλημα που εκείνα κάνουν κατανοώντας τους βασικούς κανονισμούς, τις ικανότητες που χρειάζεται το άθλημα και τις στρατηγικές που μπορούν να αναπτυχθούν κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Οι ίδιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι όταν παρέχονται (από την πλευρά της ομάδας ή του προπονητή) πολύτιμες ενημερωτικές δράσεις προς τους γονείς, για θέματα που αφορούν το

άθλημα, αυξάνεται το ενδιαφέρον τους για αυτό, αυξάνοντας παράλληλα το ενδιαφέρον τους για να επικοινωνήσουν με τους προπονητές. Κατά τους Blom et al. (2013) είναι σημαντικό να καθιερωθούν αφορμές για συγκεντρώνονται οι γονείς με τους προπονητές τακτικά έτσι ώστε να καλλιεργηθεί ένα καλό κλίμα και να προωθηθεί η πιο αποτελεσματική επικοινωνία.

Η επίγνωση της λεκτικής και σωματικής βίας από τους προπονητές σε παιδικές ομάδες έχει συνδεθεί με το γεγονός ότι οι γονείς αισθάνονται ότι δεν υπάρχει καλή επικοινωνία με τους προπονητές. Σε μελέτη που έγινε βρέθηκε ότι το 21,5% των γονιών θεώρησε ότι οι κακοποιητικές συμπεριφορές των προπονητών ήταν απαραίτητες για να βελτιωθούν οι δυνατότητες των παιδιών τους ενώ άλλοι γονείς δεν αποδέχονταν αυτές τις συμπεριφορές (Yabe et al., 2019a).

Σε μια άλλη έρευνα τους, οι Yabe et al. (2021) διαπίστωσαν ότι ορισμένοι γονείς απέφευγαν να αναπτύξουν ουσιαστική επικοινωνία με τον προπονητή, εξαιτίας της κακής ή κακοποιητικής συμπεριφοράς που εκείνος είχε επιδείξει προς το παιδί τους. Γενικότερα, οι γονείς που δεν ήταν ικανοποιημένοι από τη στάση των παιδιών τους στις αθλητικές δραστηριότητες, δεν επικοινωνήσαν με τον προπονητή σχετικά με τις ανησυχίες τους, αλλά αντίθετα ανέχονταν τέτοιες προβληματικές συμπεριφορές. Επιπλέον, η ευαισθητοποίηση των γονέων ως προς τον εκφοβισμό που υφίστανται τα παιδιά τους από συμπαίκτες, βρέθηκε να σχετίζεται με ένα γενικότερο αίσθημα έλλειψης επικοινωνίας με τους προπονητές.

Κάποιοι προπονητές χρησιμοποιούν κάποια στυλ προπονητικής που εμπεριέχουν λεκτική και σωματική κακοποίηση για να μπορέσουν να κάνουν τους αθλητές τους πιο δυνατούς και πιο σκληρούς (Kerr & Stirling, 2012) και είναι γνωστό ότι αυτό έχει πολύ αρνητικό αντίκτυπο στους αθλητές αυτούς (Mountjoy et al., 2016). Ο εκφοβισμός από τους συμπαίκτες των αθλητών είναι επίσης μια αρνητική πτυχή του αθλητισμού (Stafford, Alexander & Fry, 2013, 2015). Σε έρευνα των Yabe et al. (2021), διαπιστώθηκε πως οι γονείς σε ποσοστά 29.7%, 4.1%, και 7.2% γνώριζαν για την λεκτική κακοποίηση, την σωματική κακοποίηση και τον εκφοβισμό από τους συμπαίκτες των παιδιών τους αντίστοιχα.

Ενώ ο ρόλος των γονέων είναι να υποστηρίξουν τα παιδιά τους και να δώσουν λύσεις τα προβλήματα τους με τις συμβουλές τους, αποσβένοντας τα αρνητικά αισθήματα τους (O'Rourke, Smith, Smoll, & Cumming, 2014; Harwood and Knight 2015), η έρευνα έδειξε ότι ενώ γνώριζαν για την κακοποίηση των παιδιών τους, δεν έκαναν κάτι για αυτό, αποδεικνύοντας ότι υπήρχε έλλειψη επικοινωνίας με τους προπονητές και με αυτόν τον τρόπο τελικά μπορεί να ενθάρρυναν τέτοιου είδους συμπεριφορές επειδή δεν έπαιρναν θέση (Kerr & Stirling, 2012).

#### 1.3.4 Επικοινωνία μεταξύ προπονητών και αθλητών

Στη σύγχρονη εποχή τα πάντα κινούνται με μεγάλες ταχύτητες και έχουν φτάσει σε τέτοιο σημείο όπου ένα αθλητικό γεγονός ή ένας αγώνας μπάσκετ για παράδειγμα εξελίσσεται πλέον τόσο γρήγορα που αθλητές και προπονητές θα πρέπει να λαμβάνουν γρήγορες αποφάσεις αφού έχουν επικοινωνήσει μεταξύ τους. Για αυτόν τον λόγο κρίνεται άκρως απαραίτητο να έχουν αναπτυχθεί κώδικες επικοινωνίας μεταξύ της προπονητικής ομάδας και των αθλητών έτσι ώστε να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα.

Κατά τους Males, Kerr και Hudson (2021) οι επιτυχίες που φέρουν οι αθλητές είτε αγωνίζονται με τις εθνικές τους ομάδες ή με τους σωματειακούς συλλόγους είναι άμεσα συνδεδεμένες με την κατεύθυνση που δίνει ο προπονητής στο επίπεδο της επικοινωνίας και της ψυχολογικής υποστήριξης. Ο Jowett (2017) σημειώνει πως προπονητής και αθλητής έχουν μια σχέση αλληλεξάρτησης γιατί κανείς από τους δύο δεν μπορεί να πετύχει κάποιο στόχο χωρίς τον άλλο και για αυτόν τον λόγο θα πρέπει να έχουν άριστη συνεργασία και επικοινωνία μεταξύ τους. Αν παρόλα αυτά αυτοί οι δύο δεν καταφέρουν να χτίσουν μια ομάδα ενωμένη, που θα στηριχτεί στην αμοιβαία εμπιστοσύνη και στήριξη για την πραγματοποίηση των στόχων της, τότε είναι πολύ πιθανόν να υπάρξουν προβλήματα που ως αποτέλεσμα θα έχουν την αρνητική ψυχολογία και την εξάντληση σωματικά του αθλητή. Για αυτόν τον λόγο ο προπονητής θα πρέπει να είναι πολύ προσεχτικός στην έναρξη της συνεργασίας με τον εκάστοτε αθλητή του ώστε να μπορέσει να δημιουργήσει σχέση εμπιστοσύνης που θα αποτελέσει τον πυλώνα για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που θα προκύψουν κατά την μετέπειτα κοινή τους πορεία. (Jowett, 2017).

Ένα ακόμη στοιχείο στην σχέση ανάμεσα στον προπονητή και τον αθλητή όσον αφορά τα προβλήματα από την κακή επικοινωνία και αξίζει να αναφερθεί είναι το αν υπάρχουν εντάσεις και διαφωνίες μεταξύ τους και πόσο μεγάλη διάρκεια έχουν αυτές, πράγμα που μπορεί να μας δώσει την αληθινή εικόνα της ποιότητας της σχέσης μεταξύ τους. Είναι σχεδόν σίγουρο ότι με την συνεχόμενη επαφή των δύο σχεδόν καθημερινά και για πολλές ώρες στην διάρκεια των προπονήσεων καθώς και το περιβάλλον και οι συνθήκες που επικρατούν μπορούν να αποτελέσουν αιτία για διαφορετικά συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα. Αυτό μπορεί να συμβεί γιατί και τα δύο αυτά άτομα έχουν συνδέσει την επιτυχία τους ο ένας με τον άλλον και δεν είναι μόνο η μεριά του αθλητή που θέλει να πετύχει και νιώθει την πίεση και το άγχος αλλά και η μεριά του

προπονητή που η καταξίωση του στον χώρο της προπονητικής, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την επιτυχία του εκάστοτε αθλητή του. Έτσι λοιπόν χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια και από τους δύο έτσι ώστε να διατηρηθεί το καλό κλίμα και η καλή συνεργασία για την επίτευξη των στόχων τους. (Males et al., 2021).

Ο Marcone (2017) αναφέρει ότι οι προπονητές θα πρέπει να είναι ενημερωμένοι και να παρακολουθούν τις εξελίξεις στον χώρο του αθλήματος τους ενώ παράλληλα θα πρέπει να δίνουν στους αθλητές τους την ελευθερία και την ευελιξία στη μεταξύ τους επικοινωνία για να διατηρήσουν την καλή σχέση μεταξύ τους. Επιπροσθέτως θα πρέπει να προσπαθήσουν να μειώσουν και να εξαλείψουν χειριστικές συμπεριφορές (αυτό μπορεί να συμβεί και από την μεριά των αθλητών) την έντονη κριτική και τις εγωιστικές συμπεριφορές που πολλές φορές καταλήγουν σε εμμονές.

Σύμφωνα με μαρτυρίες των αθλητών μια επικοινωνιακή συμπεριφορά που πρέπει να αντιμετωπίσουν όσον αφορά την σχέση τους με τον προπονητή τους είναι η άσκηση έντονης ψυχολογικής πίεσης η οποία μπορεί να στοχεύει στην αύξηση της απόδοσης και εν τέλει της επίδοσης του αθλητή, ωστόσο όμως πετυχαίνει τα άκρως αντίθετα αποτελέσματα. Αυτή η πίεση μπορεί να αποβεί καταστροφική για ορισμένους αθλητές που δεν μπορούν να την διαχειριστούν κατάλληλα και μαζί με το άγχος του αγώνα μπορεί να τον οδηγήσει σε αρνητικά συναισθήματα μέσα και έξω από τον αγωνιστικό χώρο. (Stirling & Kerr, 2013).

Στην επικοινωνία του προπονητή με τους αθλητές συμπεριλαμβάνονται και οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας των δεύτερων. Οι προπονητές πολύ συχνά τις υποτιμούν σύμφωνα με έρευνα των Stephen, Habeeb και Arthur (2022) ενώ η τεχνική που χρησιμοποιείται για να μπορέσουν να ισορροπήσουν οι πεποιθήσεις των προπονητών και των αθλητών είναι η συνεχής επικοινωνία μεταξύ τους και η ενημέρωση για την ψυχολογική κατάσταση που βρίσκονται οι αθλητές κάθε φορά.

Οι Jackson, Knapp και Beauchamp (2009) επισημαίνουν πως αυτή η επικοινωνία μπορεί να είναι πολύ σημαντική γιατί έτσι οι αθλητές μπορούν να ενημερώσουν για τους προβληματισμούς που έχουν κάθε φορά σχετικά με τις ικανότητες τους ενώ ταυτόχρονα οι προπονητές έχουν πολύ καλύτερη και σαφή εικόνα της αυτοαποτελεσματικότητας των αθλητών τους και μπορούν να γνωρίζουν πως ακριβώς μπορούν να τους βοηθήσουν.

Επιπροσθέτως οι Isoard-Gautheur, Trouilloud, Gustafsson και Guillet-Descas (2016) σημειώνουν πως όταν η συνεργασία προπονητή και αθλητών είναι σε καλό επίπεδο, τότε

αυτομάτως μειώνεται η αίσθηση των αθλητών για εξουθένωση, γίνεται ενδυνάμωση του αθλητικού πνεύματος και παράλληλα οι αθλητές καταφέρνουν να ωφεληθούν στο μέγιστο μέσα από την συμμετοχή τους στον αθλητισμό.

Έχει αποδειχθεί ότι οι αθλητές μπορούν μέσω τις επικοινωνίας να αυξήσουν τις ηγετικές τους ικανότητες, τις σχέσεις που έχουν με τους συναθλητές τους αλλά και την δεξιότητες τους στην επικοινωνία. Αυτά είναι πολύ σημαντικά τόσο για τους προπονητές όσο και για τους αθλητές επειδή μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό το πόσο καλή και αποδοτική μπορεί να γίνει μια προπόνηση ή ένας αγώνας. Οι Shimazaki και Kikkawa (2015) αναφέρουν πως η επικοινωνία του προπονητή με τους αθλητές μπορεί να βοηθήσει το παιχνίδι τους και τα συναισθήματα τους και όρισαν ως δεξιότητες στην επικοινωνία, την σωστή αποστολή μηνυμάτων, την ικανότητα να μπορεί κάποιος να αποστέλλει αλλά και να μπορεί να ακροαστεί τα μηνύματα που στέλνονται από ένα άτομο σε ένα άλλο, από έναν αθλητή μέσα σε μια ομάδα και τέλος από μια ομάδα σε μια άλλη.

Μέσα σε ένα αγώνα που τα πράγματα συμβαίνουν γρήγορα, ο Zamfir (2017) πιστεύει πως πρέπει να υπάρχουν σταθερά επικοινωνιακά μηνύματα που θα πρέπει να είναι κωδικοποιημένα ανάμεσα στον προπονητή και τους παίκτες για να μπορέσουν να συγχρονιστούν κατάλληλα και να πιάσουν την επιθυμητή απόδοση χρησιμοποιώντας μέσα σε αυτό πλαίσιο και την τεχνική της μη λεκτικής επικοινωνίας. Ο Holt (2016) υποστηρίζει πως οι προπονητές χρησιμοποιούν πολύ την μη λεκτική επικοινωνία με σκοπό να παρακινήσουν, να εμπυχώσουν και δώσουν σωστές πληροφορίες στους αθλητές τους. Επιπροσθέτως, αυτού του είδους επικοινωνία μπορεί να επηρεάσει κατά πολύ την αυτοπεποίθηση των αθλητών, την απόδοση τους και να τους οδηγήσει να εκτελέσουν τις προπονητικές οδηγίες ευκολότερα. Οι εκφράσεις στο πρόσωπο, η οπτική επικοινωνία και η γλώσσα του σώματος κατά τους Jowett και Cockerill (2001) βοηθάνε στο να χτιστεί μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ προπονητών και αθλητών, ενισχύοντας τον αλληλοσεβασμό μεταξύ τους και την υγιή συνεργασία. Ακόμη, μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της ώθησης, της αφοσίωσης και τις επιδόσεις αυτών των αθλητών.

Επιπροσθέτως η προπονητική διαδικασία θεωρείται ένα σύνθετο και διαρκώς μεταβαλλόμενο σύνολο συμπεριφορικών ενεργειών, το οποίο διαμορφώνεται ανάλογα με τις συνθήκες κάθε περίπτωσης. Η φύση της είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το εκάστοτε περιβάλλον, καθώς και με τις ιδιαίτερες απαιτήσεις ή παραμέτρους που επικρατούν σε κάθε πλαίσιο, όπως ορίζεται από τις περιστάσεις, τη δυναμική του χώρου και τις συνθήκες του περιβάλλοντος (Anthi, Kipreos, Antonopoulou, Gdonteli, Kakkos, & Stavrou, 2024a).

Το πλαίσιο της προπονητικής πρακτικής περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα στοιχείων, τα οποία επηρεάζουν την υλοποίησή της. Πέρα από τον φυσικό χώρο διεξαγωγής της προπόνησης, σημαντικό ρόλο παίζουν και παράγοντες όπως το είδος και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αθλήματος, η ηλικιακή ομάδα και το επίπεδο ανταγωνισμού των αθλητών, οι πολιτισμικές και προσωπικές ιδιαιτερότητες όλων των εμπλεκομένων, αλλά και οι συγκεκριμένες ανάγκες και στόχοι των αθλητών (Anthi et al., 2024b).

## 2. Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

### 2.1. Ερασιτεχνικός αθλητισμός

Ο ερασιτεχνικός αθλητισμός είναι εκείνη η μορφή άθλησης από οποιοδήποτε άνθρωπο χωρίς να υπάρχει κάποια αμοιβή για αυτό που κάνει. Σύμφωνα με την Διαμαντέα (2017) ερασιτεχνικός αθλητισμός σημαίνει όλες οι ενέργειες που κάνουν οι αθλητικοί φορείς που δεν ανήκουν στο επαγγελματικό φάσμα και οι αθλητές που αγωνίζονται σε ανώνυμες αθλητικές εταιρίες (Α.Α.Ε.) ή σε τμήματα αμειβομένων αθλητών ενός αθλητικού σωματείου. Ο Παπαδόπουλος (2023) σημειώνει ότι ο ερασιτεχνικός αθλητισμός είναι μια ενασχόληση στην οποία οι άνθρωποι συμμετέχουν λόγω του πάθους τους για τον αθλητισμό, χωρίς να αποσκοπούν σε επαγγελματικά οφέλη. Ο βασικός ρόλος του αθλητισμού είναι η ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας, καθώς και η προαγωγή της κοινωνικής αλληλεγγύης και συνοχής

Κατά την Διαμαντέα (2017), ο ερασιτεχνικός αθλητισμός με την ιδιότητα ενός σωματείου ή μέσω του σχολικού και πανεπιστημιακού αθλητισμού θα πρέπει να είναι η πηγή της διακήρυξης της καθαρής ιδεολογίας του αθλητισμού μακριά από πολιτικές και σκοπιμότητες. Το αθλητικό ιδεώδες θα πρέπει να πρωταγωνιστεί στον ερασιτεχνικό αθλητισμό αναδεικνύοντας αξίες όπως το ήθος και ο σεβασμός απέναντι σε όλους τους αθλητές. Ο αθλητισμός αυτού του είδους έχει ως πρωταρχικό του στόχο να προσφέρει χαρά στους αθλούμενους, υγεία και ευεξία, καθώς έχει αποδειχθεί ότι αποφέρει θετικές επιδράσεις στον οργανισμό τους και μπορεί να βελτιώσει αισθητά την ποιότητα ζωής τους, την κατάσταση της υγείας τους και την λειτουργική τους ικανότητα ενώ μπορεί να προλάβει ή να περιορίσει την εμφάνιση χρόνιων ασθενών όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης. (Asimakopoulou, & Scammell, 2007; Ματσούκα, 2015;). Επιπροσθέτως, μπορεί να προάγει πολλά και διαφορετικά συναισθήματα όπως ο ανθρωπισμός και

η αγάπη για τον συνάνθρωπο και να βοηθήσει αισθητά στην σωστή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου. Όλα τα παραπάνω καλλιεργούνται και προωθούνται από τα σωματεία και τους ανθρώπους τους, από τους προπονητές, τους διαιτητές και τους αθλητές τους ίδιους.

Σύμφωνα με τον νόμο 2725/99 ο οποίος αναφέρεται ως "Ερασιτεχνικός και επαγγελματικός αθλητισμός και άλλες διατάξεις", καθορίζεται η διάρθρωση και λειτουργικές διαδικασίες του. Εκεί αναφέρεται πως ένας αθλούμενος ερασιτέχνης αθλητής δεν θα θεωρείται ότι ασκείται επαγγελματικά, ενώ οι χρηματικές αποδοχές που λαμβάνει από τα σωματεία και τις ομοσπονδίες τους δεν αποτελούν χρηματικά οφέλη. Ακόμη, αναγράφεται πως οι προπονητές ανάλογα με το ποια κατηγορία δραστηριοποιούνται λαμβάνουν τίτλους όπως, σωματειακοί προπονητές, ομοσπονδιακοί προπονητές κ.ά.

Τέλος, ο φορέας που είναι υπεύθυνος για τον αθλητισμό υπό την γενικότερη έννοια του στην χώρα μας είναι η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, η οποία ανήκει στο υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού. Από εκεί ξεκινάει ο σχεδιασμός, ο προγραμματισμός και η υλοποίηση προγραμμάτων ανάπτυξης και ευημερίας για όλους τους τομείς αθλητισμού στην Ελλάδα ενώ παράλληλα έχει την εποπτεία και την παροχή των κατάλληλων διευκολύνσεων για την εφαρμογή τους.

## 2.2 Αγωνιστικός αθλητισμός

Ο αγωνιστικός αθλητισμός είναι το σύνολο των αθλημάτων και δραστηριοτήτων που οι άνθρωποι συμμετέχουν σε αγώνες με κύριο σκοπό τους την επιτυχία. Όπως αναφέρουν και οι Harwood και Knight (2015) αυτοί οι αγώνες έχουν αυστηρούς κανονισμούς που οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ακολουθήσουν εξασφαλίζοντας έτσι την ισότητα και την δικαιοσύνη στην διεκδίκηση της νίκης.

Στον αγωνιστικό αθλητισμό οι αθλητές προσπαθούν να βελτιωθούν ατομικά ή ομαδικά ενώ έχουν μέσα τους μεγάλες φιλοδοξίες να μεγιστοποιήσουν την απόδοση τους και να καταφέρουν να νικήσουν τους αντιπάλους τους. Δεν έχει σημασία αν είναι ατομικό ή ομαδικό το αγώνισμα που συμμετέχει ένα άτομο διότι ο στόχος στο τέλος είναι πάντα η συνεχής προσπάθεια επίτευξης όλων των υψηλών, ατομικών ή ομαδικών στόχων. (Κονάcs, Földi, Géczi & Gyömbér, 2022).

Κατά τους Zhang και Liu (2008) η έννοια του αγωνιστικού αθλητισμού περιλαμβάνει την πλήρη αξιοποίηση των αθλητικών ικανοτήτων ενός ατόμου ή μιας ομάδας, μέσω ειδικής προπόνησης και συμμετοχής σε αγώνες, με στόχο την επίτευξη εξαιρετικών επιδόσεων και την υπέρβαση προσωπικών ή αντιπάλων ρεκόρ.

Ο δομημένος ανταγωνιστικός αθλητισμός διακρίνεται από την έντονη επιδίωξη κορυφαίων επιδόσεων, την ανάπτυξη εξαιρετικών ικανοτήτων και την αυξημένη αντοχή στην προπόνηση, ενώ παράλληλα λαμβάνονται υπόψη παράγοντες όπως η υγεία, η ευημερία και η αποφυγή τραυματισμών. Παρόλα αυτά, ένα βασικό στοιχείο στην ανάλυση της ψυχολογίας του αθλητισμού υψηλού επιπέδου είναι η ανταγωνιστική φύση του, η οποία βασίζεται στην κοινωνική σύγκριση ως μηχανισμό αξιολόγησης (Hanin & Stambulova, 2004).

Η απόδοση του κάθε αθλητή είναι μια διαδικασία που αναλαμβάνουν οι κριτές που αφού μετρήσουν τα αποτελέσματα με βάση την επίδοση και την σύγκριση μεταξύ των αθλητών, τους κατατάσσουν σε θέσεις. Πολλές φορές οι ίδιοι οι αθλητές χρησιμοποιούν προσωπικά τους κριτήρια για να δουν αν τελικά πέτυχαν ή απέτυχαν σε κάποιο αγώνα ενώ για να το καταφέρουν αυτό έχουν ξοδέψει προηγουμένως πολλές ώρες εξάσκησης και ανάπτυξης της τεχνικής και του ταλέντου τους. Η προπόνηση και οι ίδιοι οι αγώνες βοηθάνε πολύ τους αθλητές στο να αναπτύξουν και να διαμορφώσουν την σωματική και πνευματική τους ικανότητα αλλά και τις δεξιότητες που απαιτεί το άθλημα το οποίο έχουν διαλέξει. Παρόλα αυτά ένας αθλητής ή μια αθλήτρια μπορεί να λάβει την απαιτούμενη αναγνώριση και επιτυχία μόνο μέσω της συμμετοχής σε αγώνες έτσι ώστε να καταφέρει να κερδίσει την κοινωνική αναγνώριση και το κύρος του καλού αθλητή. (Hanin & Stambulova, 2004).

Στον αγωνιστικό αθλητισμό μπορούμε να συναντήσουμε τρεις μορφές όσον αφορά τον τρόπο που διαγωνίζονται οι αθλητές.

1. Αγώνες ένας εναντίον ενός (χωρίς να υπάρχει σωματική ή ψυχολογική επαφή των αντιπάλων κατά την διάρκεια του αγώνα).
2. Αγώνες ο ένας κοντά στον άλλον (με μόνο ψυχολογική επαφή των αντιπάλων).
3. Αγώνες πρόσωπο με πρόσωπο (που υπάρχει και σωματική και ψυχολογική επαφή μεταξύ των αντιπάλων).

Κάθε μια από αυτές τις μορφές αγώνων , προκαλεί συγκεκριμένες δυσκολίες για τους αθλητές που θα πρέπει για να ανταπεξέλθουν να χρησιμοποιήσουν συγκεκριμένες τεχνικές και διαφορετικά είδη προπόνησης. Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τους Hanin και Stambulova (2004)

στον αγωνιστικό αθλητισμό μπορούν να συμμετέχουν αθλητές μεμονωμένα ή ομάδες και αναλόγως η επιτυχία αυτή μπορεί να χαρακτηριστεί ως ατομική ή ομαδική. Μια αθλητική ομάδα θα πρέπει να έχει χαρακτηριστικά όπως αξίες, συνοχή επικοινωνία και ηγεσία.

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο που επισημαίνουν οι Hanin και Stambulova (2004) είναι ότι παρόλο που η ομαδική υπεροχή εξαρτάται από το ατομικό ταλέντο των παιχτών της κάθε ομάδας αυτό πολύ συχνά δεν ισχύει. Για παράδειγμα, υπάρχουν πολλές ομάδες που ενώ έχουν τεράστιους αστέρες στην σύνθεση τους, δεν μπορούν να πετύχουν συνεργασία ο ένας με τον άλλον και το αποτέλεσμα τελικά είναι η ομάδα να μην έχει επιτυχίες. Στον αντίποδα, υπάρχουν ομάδες με μέτριους σε ποιότητα παίκτες οι οποίοι όμως επιδεικνύουν τεράστιο ζήλο και αυτοθυσία για την ομάδα τους παρά για το προσωπικό τους όφελος, που τελικά καταφέρνουν να φέρουν μεγάλες επιτυχίες. Η έρευνα έδειξε πως δεν χρειάζονται μόνο ατομικά προσόντα για να μπορέσει να πετύχει μια ομάδα αλλά επαρκής διαπροσωπική και ομαδική επικοινωνία (Hanin & Stambulova, 2004).

Τέλος, ο Qu (2002) κατέταξε σε πέντε διαφορετικά πρότυπα τον αγωνιστικό αθλητισμό με βάση:

1. **Το είδος του πρωταθλήματος.** Αν είναι δηλαδή ερασιτεχνικός ή επαγγελματικός.
2. **Τον στόχο του πρωταθλήματος.** Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν τα είδη των αθλημάτων και η φύση τους, δηλαδή αν είναι ψυχαγωγικά ανταγωνιστικά αθλήματα, αν είναι θεραπευτικά ανταγωνιστικά αθλήματα και αν είναι καθαρά αγωνιστικά αθλήματα.
3. **Τον τόπο διεξαγωγής του πρωταθλήματος.** Αν είναι εργασιακός ανταγωνιστικά αθλήματα, ανταγωνιστικά αθλήματα στην ύπαιθρο, αγωνιστικά αθλήματα στο σχολείο, σε δρόμο ή σε διάφορους δήμους.
4. **Την ηλικία συμμετοχής.** Για έφηβους, για ενήλικες, για παιδιά ή ηλικιωμένους και
5. **Το πόσο σωματικά υγιείς είναι αυτοί που αγωνίζονται.** Δηλαδή αν είναι κανονικά άτομα, άτομα με κινητικές ανάγκες, άτομα με ειδικές ανάγκες ή κάποια αναπηρία.

## 2.3 Διαφορές ερασιτεχνικού με επαγγελματικό (αγωνιστικό) αθλητισμό

Η Διαμαντέα (2017) αναφέρει ότι η αυθεντική μορφή του αθλητισμού αμφιταλαντεύεται τα τελευταία χρόνια, επειδή στα ομαδικά και στα ατομικά αθλήματα έχει επέρθει έντονη ιδιωτική πρωτοβουλία, μετατροπή του αθλητισμού σε προϊόν και έχει ακολουθήσει έναν έντονο επαγγελματικό προσανατολισμό. Αν θελήσει κάποιος να αναζητήσει κάποιες εκφάνσεις της αυθεντικής μορφής του αθλητισμού τότε το μόνο σίγουρο είναι ότι θα τις βρει στην ερασιτεχνική μορφή του.

Οι κυριότερες διαφορές ανάμεσα στον ερασιτεχνικό και τον επαγγελματικό αθλητισμό είναι οι εξής:

### **1. Οι απολαβές ανάμεσα στους ερασιτέχνες και επαγγελματίες παίκτες.**

Αυτό που είναι ξεκάθαρο ανάμεσα στα δύο είδη αθλητισμού είναι οι έλλειψη χορηγιών και χρημάτων στην περίπτωση του ερασιτεχνικού αθλητισμού, και αυτό οδηγεί σε χαμηλότερους μισθούς. Αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός ότι οι επαγγελματίες παίκτες έχουν ένα πλήρες ωράριο ενώ οι ερασιτέχνες δεν λαμβάνουν χρήματα για τις υπηρεσίες που προσφέρουν ή αν γίνεται αυτό είναι αποκλειστικά και μόνο για την κάλυψη οδοιπορικών ή για τις ανάγκες αγοράς εξοπλισμού και δαπανών που θα χρειαστεί να κάνουν για να μπορέσουν να συμμετέχουν στο άθλημα που έχουν επιλέξει. Στην αντίθετη περίπτωση οι επαγγελματίες παίκτες λαμβάνουν και έξτρα χρήματα σαν μόνους, ανάλογα με τις επιτυχίες που θα έχουν, πέραν από τις προσυμφωνημένες αποδοχές τους.

### **2. Διαφορετικά επίπεδα δέσμευσης των αθλητών.**

Οι ερασιτέχνες αθλητές δεν είναι το ίδιο δεσμευμένοι όσον αφορά τις υποχρεώσεις τους προς τις ομάδες ή τις υποχρεώσεις τους σε ατομικό επίπεδο. Ο Heino (2015) υπογραμμίζει πως αυτό προκύπτει από το γεγονός ότι δεν έχουν τις απολαβές εκείνες που θα είναι ικανές να τους συντηρήσουν και να βιοποριστούν από αυτές. Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις αθλητών που εργάζονται ή σπουδάζουν παράλληλα και αυτό ρίχνει πολύ τις προσδοκίες τους και τα «όνειρα» τους για το άθλημα και την προσωπική τους εξέλιξη. Υπάρχουν πολλά ταλέντα που έχουν χαθεί εξαιτίας αυτών των λόγων και δεν αναγνωρίστηκε η αξία τους για τους παραπάνω λόγους.

### **3. Σχεδόν όλα στηρίζονται στον εθελοντισμό.**

Οι περισσότερες ερασιτεχνικές ομάδες λόγω της έλλειψης πόρων όπως προαναφέρθηκε αδυνατούν να προσλάβουν προπονητές και επαγγελματίες του χώρου, και για αυτόν τον λόγο όλα

βασίζονται στην αγάπη των εθελοντών για το ίδιο το άθλημα, για τη αγάπη τους για τον σύλλογο που πολύ πιθανόν τους έμαθε τον αθλητισμό και τους έκανε να αγαπήσουν το συγκεκριμένο άθλημα και την αγάπη τους για τους νέους ανθρώπους, που τώρα ξεκινάνε την σταδιοδρομία τους και προσπαθούν να τους στηρίξουν και να τους εμφυσήσουν τις αξίες του αθλητισμού όπως, το ευ αγωνίζεσθαι, τον σεβασμό, το ήθος και την ταπεινότητα. Στην μεριά του αγωνιστικού αθλητισμού υπάρχουν εξειδικευμένοι άνθρωποι ή ακόμη και ολόκληρες ομάδες σε κάθε πόστο έτσι ώστε να βοηθήσουν τους επαγγελματίες παίχτες να έχουν όλες τις ανέσεις και να μην τους λείπει τίποτα.

#### **4. Στον ερασιτεχνικό αθλητισμό αναγκάζονται να εφαρμόζουν το Μάρκετινγκ οι ίδιοι.**

Οι εκάστοτε Εθνικές ομοσπονδίες των αθλημάτων όπως είναι λογικό ρίχνουν το βάρος τους στην οργάνωση των επαγγελματικών πρωταθλημάτων τους καθώς εκεί υπολογίζεται ότι θα υπάρχουν και τα περισσότερα έσοδα για την διαβίωση τους. Έτσι λοιπόν οι ερασιτεχνικές ομάδες είναι υπεύθυνες οι ίδιες για την εξεύρεση χορηγιών και πόρων που θα μπορέσει να κάνει τα πρωταθλήματα και τις ομάδες τις ίδιες βιώσιμες. Όπως προαναφέρθηκε η στελέχωση των ομάδων αυτών γίνεται από ερασιτέχνες και ανθρώπους που εθελοντικά προσφέρουν τις υπηρεσίες τους, που όμως πολλές φορές δεν έχουν καμία πραγματική σχέση με το αντικείμενο που τους αναθέτει το σωματείο να βοηθήσουν και να οργανώσουν, παρά τις φιλότιμες και φιλόδοξες προσπάθειες τους.

#### **5. Υπάρχει τεράστια διαφορά στον τρόπο και το επίπεδο προβολής ανάμεσα σε ερασιτεχνικό και αγωνιστικό αθλητισμό, τόσο σε ομαδικό όσο και ατομικό επίπεδο.**

Είναι γνωστό ότι οι τα επαγγελματικά πρωταθλήματα έχουν μεγαλύτερη προβολή καθώς και φιλάθλους για να γεμίζουν τα γήπεδα, σε αντίθεση με τα ερασιτεχνικά που η προβολή είναι πιο μικρή και δεν υπάρχουν πολλοί οπαδοί (συνήθως είναι συγγενείς και φίλοι). Σε ορισμένες περιπτώσεις μόνον και κατ' εξαίρεση υπάρχει προβολή στον ερασιτεχνικό αθλητισμό, αλλά αυτό γίνεται όταν οι ομάδες φτάσουν σε κάποιον τελικό ή σε άλλο σημαντικό γεγονός, που όμως θα φτάσει σε επίπεδο περιφερειακής προβολής και όχι σε όλη την χώρα.

Έτσι λοιπόν οι ερασιτέχνες αθλητές και οι ομάδες δεν έχουν παρόμοια προβολή και την δημοσιότητα που θα έπρεπε σε σχέση με τις επαγγελματικές ομάδες και αθλητές και αυτό οδηγεί στην μείωση των πιθανοτήτων να βρεθεί κάποιος χορηγός αλλά και κάποιες παραπάνω πηγές πόρων που θα βοηθήσουν αυτές τις ομάδες και τους αθλητές να εξελιχθούν. Παράλληλα, με αυτόν

τρόπο πολλά ταλέντα μένουν στην αφάνεια εξαιτίας του ότι δεν μπορούν άνθρωποι από τις μεγάλες επαγγελματικές ομάδες να τα δουν και να τα επιλέξουν.

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τους Shank και Lyberger (2015) οι οπαδοί των ερασιτεχνικών πρωταθλημάτων δεν έχουν την ευκαιρία και την πολυτέλεια, να παρακολουθήσουν την ομάδα τους από το σπίτι όπως μπορούν στα επαγγελματικά πρωταθλήματα, καθώς δεν υπάρχει συχνή και σταθερή προβολή από το ραδιόφωνο την τηλεόραση και στην σύγχρονη εποχή που ζούμε, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

#### **6. Διαφορετικότητα στις αθλητικές δομές και υποδομές.**

Οι προπονήσεις και οι αγώνες των ερασιτεχνικών σωματείων γίνονται ως επι των πλείστων σε γήπεδα και υποδομές που ανήκουν το κράτος και αυτό σημαίνει πως η συντήρηση και οι δαπάνες πρέπει να γίνονται από εκεί. Δυστυχώς όμως το κράτος, όπως και στην περίπτωση των Ολυμπιακών Αγώνων (Αλιφραγκής, 2017) και ειδικότερα των Ολυμπιακών Ακινήτων δεν δίνει πάντα την απαραίτητη προσοχή, φροντίδα και συνέπεια με αποτέλεσμα να υπάρχουν σοβαρά προβλήματα που οι ερασιτεχνικοί σύλλογοι όπως προαναφέρθηκε δεν έχουν την δυνατότητα να λύσουν με βάση τα έσοδα τους.

Στον επαγγελματικό αθλητισμό σε μεγάλη πλειοψηφία οι εγκαταστάσεις είναι ιδιωτικές, οπότε με διάφορους τρόπους και κυρίως με μεγάλους χορηγούς, οι οποίοι τα τελευταία χρόνια έχοντας επιλέξει την διαφήμιση μέσω ονοματολογίας πολλών γηπέδων έχουν εξασφαλίσει για πολλά χρόνια την βιωσιμότητα τους. Παράλληλα το κράτος έχει προχωρήσει σε πολλές παραχωρήσεις γηπέδων μακροχρόνια με τον σύλλογο που αναλαμβάνει το γήπεδο να είναι υπεύθυνος για την συντήρηση του, γλυτώνοντας έτσι και τα έξοδα και τις ευθύνες ενώ παράλληλα ικανοποιεί την κάθε ομάδα και τους υποστηρικτές της. Μια τέτοια περίπτωση είναι και αυτή του ΟΑΚΑ όπου πρόσφατα παραχωρήθηκε από την πολιτεία στην ΚΑΕ Παναθηναϊκός για 49 χρόνια. (Ζορμπάς, 2022).

#### **7. Οι ερασιτέχνες παίχτες γίνονται πιο εύκολα παράδειγμα προς μίμηση για τις τοπικές κοινωνίες και τους νέους.**

Οι ερασιτέχνες αθλητές δεν μπορούν να καλύψουν τις οικονομικές τους ανάγκες αποκλειστικά μέσω της συμμετοχής τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Η ανάγκη τους για βιοπορισμό τους οδηγεί στην παράλληλη ενασχόληση με άλλες μορφές εργασίας. Αυτή η διττή ιδιότητα – εργαζόμενοι και αθλητές– ενισχύει την εικόνα τους ως απλοί, καθημερινοί άνθρωποι, επιτρέποντας στο φίλαθλο κοινό να ταυτιστεί ευκολότερα μαζί τους (Heino, 2015). Η αθλητική

συμμετοχή λειτουργεί για αυτούς περισσότερο ως τρόπος ψυχαγωγίας, κοινωνικοποίησης και ενασχόλησης με το αγαπημένο τους άθλημα παρά ως καριέρα.

Επιπλέον, η παραμονή των παικτών στις ίδιες ερασιτεχνικές ομάδες για μεγάλα χρονικά διαστήματα δημιουργεί σχέσεις αφοσίωσης, τόσο μεταξύ των ίδιων και των συλλόγων όσο και με τους οπαδούς. Δεν είναι λίγοι οι αθλητές που επιλέγουν να αφιερώσουν ολόκληρη την αγωνιστική τους σταδιοδρομία σε έναν σύλλογο, γεγονός που ενισχύει τη διαχρονικότητα του δεσμού και ενισχύει το κοινό αίσθημα ταύτισης.

Αντίθετα, στον επαγγελματικό αθλητισμό συχνά εμφανίζονται φαινόμενα διαφθοράς, χρήσης αναβολικών ουσιών και σκάνδαλα που εμπλέκουν κορυφαίους αθλητές. Η εμπορευματοποίηση της αθλητικής δραστηριότητας έχει δημιουργήσει ένα πλαίσιο έντονης πίεσης για απόδοση, που πολλές φορές οδηγεί σε ανήθικες πρακτικές

#### **8. Από τα ερασιτεχνικά σωματεία βγαίνουν νέοι παίχτες και ταλέντα.**

Η δουλειά που γίνεται στα ερασιτεχνικά σωματεία είναι αξιοπρόσεχτη και ο λόγος είναι ότι όσοι εργάζονται εκεί συνεισφέρουν με αληθινή αγάπη και μεράκι. Έτσι λοιπόν δημιουργούνται πολύ καλές ομάδες αλλά και αθλητές οι οποίοι μετέπειτα γίνονται πρωταθλητές. Οι επαγγελματικές ομάδες δεν έχουν τον χρόνο να ασχοληθούν και να δημιουργήσουν παίχτες και έτσι τους αγοράζουν ή τους παίρνουν με την μορφή της μεταγραφής ή του δανεισμού από τις ερασιτεχνικές ομάδες.

#### **9. Δεν υπάρχουν αρνητικά φαινόμενα σε μεγάλο βαθμό.**

Επειδή υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν έξω αγωνιστικά τον επαγγελματικό αθλητισμό, (όπως είναι στοιχηματισμός, μεταγραφές, ατζέντηδες, οργανωμένοι οπαδοί, κέρδος), συχνά παρατηρούνται φαινόμενα καταχρηστικής συμπεριφοράς, μεταξύ των αθλητών, των προπονητών, των διαιτητών και των παραγόντων. Παράλληλα πολύ συχνά υπάρχουν φαινόμενα ανεξέλεγκτης βίας στα γήπεδα και γενικά υπάρχει μια γιγάντωση και εμπορευματοποίηση του αθλητισμού πράγμα που δείχνει προς τα έξω μια πραγματικά θλιβερή και άσχημη εικόνα, κάτι που δεν το συναντάμε εύκολα στον ερασιτεχνικό αθλητισμό.

#### **10. Υπάρχει μεγάλη διαφορά στα έσοδα γενικά και στα έσοδα από τις πωλήσεις προϊόντων.**

Όπως είναι αυτονόητο και αναλύθηκε και παραπάνω τα πιο δημοφιλή αθλήματα όπως είναι το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ, εισπράττουν πολλά χρήματα από τις τηλεοπτικές καλύψεις, τους χορηγούς και τις διαφημίσεις. Αυτό μόνο καλό δεν κάνει στην εικόνα του αθλητισμού καθώς μετατρέπει τους παίχτες σε θύματα των εταιριών και των ιδιωτών.

Στον αγωνιστικό αθλητισμό όλα έχουν μετατραπεί σε μια πηγή εσόδων που λειτουργεί με διαφορετικό τρόπο από ότι ο ερασιτεχνικός ο οποίος πάνω από όλα βασίζεται σε ηθικά πρότυπα και νόρμες προσπαθώντας να διατηρήσει το προφίλ του του αθλητισμού για όλους, περιμένοντας από το κράτος να βοηθήσει.

Τέλος, οι ερασιτεχνικές ομάδες επειδή δεν έχουν πολλούς οπαδούς να τους στηρίζουν δεν έχουν και αρκετά έσοδα από την πώληση των προϊόντων όπως φανέλες σημαίες κτλ. σε αντίθεση με τις επαγγελματικές ομάδες οι οποίες βασίζονται ένα μεγάλο μέρος των εσόδων και του προϋπολογισμού τους στα έσοδα αυτά (Διαμαντέα, 2017).

### 2.3.1 Διαφοροποίηση της επικοινωνίας στην προπονητική σχέση μεταξύ επαγγελματιών και νέων/ερασιτεχνών αθλητών

Η επικοινωνία μεταξύ προπονητή και αθλητή αποτελεί θεμέλιο της αθλητικής διαδικασίας, επηρεάζοντας την απόδοση, την ψυχολογική ευημερία και τη μακροπρόθεσμη εξέλιξη των αθλητών. Ωστόσο, η φύση και η ποιότητα της επικοινωνίας διαφοροποιούνται σημαντικά ανάλογα με το επίπεδο του αθλητισμού και την αναπτυξιακή φάση των αθλητών. Ενώ στον επαγγελματικό αθλητισμό κυριαρχεί η λειτουργική, στοχευμένη και στρατηγικά προσανατολισμένη επικοινωνία, στον χώρο των ερασιτεχνών και των νέων αθλητών η επικοινωνία διαμορφώνεται μέσα από πλαίσια υποστήριξης, παιδαγωγικής καθοδήγησης και συναισθηματικής ασφάλειας.

Στο επίπεδο του επαγγελματικού αθλητισμού, η επικοινωνία έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Είναι γρήγορη, άμεση και αποσκοπεί κυρίως στην απόδοση και στην επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με τον αγωνιστικό σχεδιασμό, τη στρατηγική και την τακτική. Ο επαγγελματίας αθλητής λειτουργεί με βάση την αποτελεσματικότητα, έχει ανεπτυγμένη ικανότητα κριτικής επεξεργασίας και προσλαμβάνει την πληροφορία ως εργαλείο για τη βελτίωση των επιδόσεών του (Davis et al., 2024).

Ωστόσο, η ίδια η φύση του επαγγελματικού αθλητισμού ενέχει επικοινωνιακά εμπόδια. Το άγχος της απόδοσης, ο περιορισμένος χρόνος, η πίεση των αποτελεσμάτων και η παρουσία πολλαπλών ενδιαφερόμενων μερών (διοίκηση, μάνατζερ, χορηγοί) διαμορφώνουν ένα περιβάλλον όπου η ειλικρινής και υποστηρικτική επικοινωνία ενδέχεται να αποδυναμώνεται. Οι Davis et al. (2024) εντόπισαν ότι ένα σημαντικό εμπόδιο στην αποτελεσματική επικοινωνία σε

επαγγελματικά περιβάλλοντα είναι η έλλειψη ψυχολογικής ασφάλειας – το αίσθημα δηλαδή ότι ο αθλητής μπορεί να εκφράσει ανοιχτά σκέψεις, συναισθήματα ή ανησυχίες χωρίς φόβο αποδοκιμασίας.

Επιπλέον, η ποιότητα της σχέσης προπονητή-αθλητή επηρεάζεται από το πάθος του προπονητή για το άθλημά του. Σύμφωνα με τη μελέτη των Lafrenière et al. (2011), το αρμονικό πάθος του προπονητή σχετίζεται θετικά με την ποιότητα της σχέσης με τον αθλητή, ενώ το εμμονικό πάθος δεν παρουσιάζει την ίδια θετική επίδραση.

Στον αντίποδα, στους νέους και ερασιτέχνες αθλητές, η επικοινωνία αποκτά παιδαγωγικό και εξελικτικό χαρακτήρα. Ο προπονητής δεν επιδιώκει απλώς την τεχνική πρόοδο αλλά τη συνολική διαμόρφωση του αθλητή ως προσωπικότητα. Η προπονητική επικοινωνία σε αυτό το πλαίσιο πρέπει να είναι πιο ανοιχτή, κατανοητή, ενισχυτική και προσαρμοσμένη στις αναπτυξιακές ανάγκες των αθλητών. Η μετα-ανάλυση των Bengtsson et al. (2024) καταδεικνύει ότι παρεμβάσεις που ενισχύουν τις διαπροσωπικές δεξιότητες προπονητών και γονέων επιφέρουν θετικά αποτελέσματα στην ψυχολογική προσαρμογή, την ενδυνάμωση και τη δέσμευση των νέων αθλητών.

Η επικοινωνία με νεαρούς αθλητές απαιτεί ιδιαίτερη ευαισθησία, καθώς πρόκειται για άτομα που βρίσκονται σε φάσεις έντονης γνωστικής και συναισθηματικής ανάπτυξης. Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι ισορροπημένη – να εμπεριέχει καθοδήγηση, αλλά ταυτόχρονα να είναι εμπνευστική και θετική. Οι προπονητές καλούνται να ενθαρρύνουν την προσπάθεια, να αναγνωρίζουν τη βελτίωση και να δημιουργούν αίσθημα προσωπικής αξίας στον αθλητή, κάτι που δεν είναι απαραίτητα ζητούμενο στον επαγγελματικό αθλητισμό, όπου η απόδοση είναι το μοναδικό μέτρο αξιολόγησης (Bengtsson et al., 2024).

Επιπλέον, η χρήση στρατηγικών επικοινωνίας όπως η παροχή υποστήριξης, η διαχείριση συγκρούσεων και η ενίσχυση της αυτονομίας έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη βελτίωση της σχέσης προπονητή-αθλητή και στην αύξηση της ικανοποίησης από τον αθλητισμό (Rhind & Jowett, 2010).

Η φύση της ανατροφοδότησης διαφέρει σημαντικά μεταξύ επαγγελματιών και ερασιτεχνών αθλητών. Στους επαγγελματίες, η ανατροφοδότηση είναι συχνά εστιασμένη στη βελτιστοποίηση τεχνικών λεπτομερειών και στη διαχείριση υψηλού επιπέδου αντιπάλων. Αντιθέτως, στους νέους και ερασιτέχνες, η ανατροφοδότηση έχει περισσότερο εμπνευστικό χαρακτήρα, με στόχο την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και την προώθηση της μάθησης. Οι

Bengtsson et al. (2024) τονίζουν τη σημασία της “θετικής ενίσχυσης” σε νεαρούς αθλητές, προτείνοντας μια επικοινωνιακή προσέγγιση που βασίζεται στην αναγνώριση της προσπάθειας και την ενίσχυση της αυτορρύθμισης.

Στους επαγγελματίες αθλητές, η επικοινωνία καθορίζεται από πιο τυπικά και αυστηρά όρια, καθώς εντάσσεται σε μια ιεραρχική δομή όπου ο ρόλος του προπονητή είναι στενά συνδεδεμένος με τη λήψη αποφάσεων και την άμεση καθοδήγηση. Η σχέση έχει συχνά συμβατικό χαρακτήρα και περιλαμβάνει στοιχεία λογοδοσίας. Αντιθέτως, στη νεανική ή ερασιτεχνική αθλητική κουλτούρα, η επικοινωνία είναι πιο διαδραστική, με τον προπονητή να λειτουργεί ενίοτε και ως μέντορας ή παιδαγωγός. Η έννοια της "σχέσης φροντίδας" (care relationship) αποκτά κεντρικό ρόλο, με προτεραιότητα την ενσυναίσθηση, την ενεργητική ακρόαση και τη δημιουργία ενός ασφαλούς επικοινωνιακού πλαισίου.

Η χρήση γλώσσας και ο τρόπος διατύπωσης μηνυμάτων επίσης διαφέρει. Σε επίπεδο επαγγελματισμού, η επικοινωνία είναι συχνά άμεση, περιεκτική και προσανατολισμένη στη λύση προβλημάτων. Ο επαγγελματίας αθλητής δεν αναμένει μακροσκελείς εξηγήσεις αλλά λειτουργεί μέσα από συμπυκνωμένα μηνύματα με άμεση εφαρμογή. Αντιθέτως, στον χώρο του αναπτυξιακού αθλητισμού, οι προπονητές οφείλουν να επενδύουν περισσότερο χρόνο στην εξήγηση, τη συναισθηματική υποστήριξη και την προσαρμογή των μηνυμάτων τους στην ηλικία και το γνωστικό επίπεδο των αθλητών (Bengtsson et al., 2024).

Στους νέους αθλητές, οι σχέσεις με άλλες μορφές αυθεντίας – κυρίως γονείς – παίζουν καθοριστικό ρόλο στην επικοινωνία. Αυτό δεν ισχύει στον ίδιο βαθμό στους επαγγελματίες, όπου οι παρεμβάσεις από το οικογενειακό περιβάλλον είναι περιορισμένες και ο αθλητής θεωρείται πλήρως αυτόνομος. Η τριγωνική δυναμική προπονητή–γονέα–αθλητή απαιτεί ιδιαίτερες επικοινωνιακές δεξιότητες, καθώς ο προπονητής καλείται να διαχειριστεί όχι μόνο την προπόνηση αλλά και τις γονικές προσδοκίες, τις οποίες οι Bengtsson et al. (2024) χαρακτηρίζουν ως κρίσιμο παράγοντα στην αθλητική εμπειρία των παιδιών. Στον επαγγελματικό χώρο, ωστόσο, ο αθλητής λειτουργεί αυτόνομα, και η επικοινωνία παραμένει διμερής μεταξύ του ίδιου και του προπονητή, χωρίς εξωτερικές παρεμβάσεις.

Μια ακόμη διάσταση της διαφοροποίησης εντοπίζεται στον τρόπο που εκλαμβάνονται οι συγκρούσεις και οι διαφωνίες. Οι επαγγελματίες αθλητές είναι πιο εξοικειωμένοι με την ύπαρξη συγκρούσεων ή σκληρής ανατροφοδότησης. Έχουν αναπτύξει, μέσω εμπειρίας, ψυχολογική ανθεκτικότητα και δεξιότητες επικοινωνιακής διαχείρισης. Στον αντίποδα, οι νέοι αθλητές, λόγω

ανωριμότητας ή συναισθηματικής ευαλωτότητας, ενδέχεται να βιώσουν παρόμοιες εμπειρίες ως απορριπτικές ή τραυματικές. Οι προπονητές οφείλουν να καλλιεργούν ένα περιβάλλον στο οποίο η κριτική προσφέρεται ως εποικοδομητικό εργαλείο ανάπτυξης και όχι ως προσωπική επίθεση.

Τέλος, η προσαρμοστικότητα του επικοινωνιακού ύφους του προπονητή αποτελεί καθοριστικό παράγοντα επιτυχίας. Σύμφωνα με τη μελέτη των Lorimer και Jowett (2009), η επικοινωνία που είναι προσανατολισμένη στις ανάγκες του αθλητή, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το επίπεδο εμπειρίας και το ψυχολογικό προφίλ, σχετίζεται με αυξημένη εμπιστοσύνη, ικανοποίηση και δέσμευση. Αυτή η ευελιξία στην επικοινωνία είναι ουσιώδης στο να οικοδομηθεί μία μακροχρόνια και ποιοτική σχέση, ιδιαίτερα όταν ο προπονητής εργάζεται με νέους αθλητές που βρίσκονται ακόμη σε διαδικασία ταυτότητας και κοινωνικής ένταξης.

#### 2.4 Ψυχολογικές διαστάσεις στην επικοινωνία αθλητών με τους γονείς τους

Η αθλητική πορεία ενός παιδιού ή εφήβου δεν διαμορφώνεται μόνο μέσα από τις προπονήσεις και τους αγώνες, αλλά και από την ποιότητα των διαπροσωπικών του σχέσεων. Σε αυτό το πλαίσιο, η επικοινωνία με τους γονείς αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Οι γονείς αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες στην αθλητική ζωή των παιδιών, όχι μόνο ως πάροχοι υποστήριξης ή υλικών πόρων, αλλά και ως βασικές μορφές συναισθηματικής και ψυχολογικής επιρροής. Η επικοινωνία μαζί τους αποτελεί ένα σύνθετο και πολυδιάστατο φαινόμενο, που περιλαμβάνει λεκτικά και μη λεκτικά σήματα, συναισθηματικές ανταλλαγές, προσδοκίες, συγκρούσεις και επιβεβαιώσεις.

Η έρευνα των Sutcliffe et al. (2021) είναι από τις πρώτες που μελέτησε την πραγματική επικοινωνία γονέων–αθλητών εκτός προπονητικού πλαισίου με τη χρήση καταγραφικών συσκευών (EAR). Τα ευρήματα αναδεικνύουν την ένταση και τη συχνότητα των συζητήσεων για τον αθλητισμό στην καθημερινή ζωή των οικογενειών. Διαπιστώθηκε ότι σε οικογένειες με υποστηρικτική στάση, η επικοινωνία επικεντρωνόταν στην πρόοδο, στη διασκέδαση και στη διαχείριση των συναισθημάτων. Οι γονείς ενίσχυαν την προσπάθεια του παιδιού ανεξαρτήτως αποτελέσματος, προσφέροντας ένα προστατευτικό περιβάλλον για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης. Αντίθετα, σε περιπτώσεις υπερπροσδοκιών ή επικριτικής διάθεσης, η επικοινωνία αποκτούσε χαρακτήρα αξιολόγησης, με σχόλια που αύξαναν την ψυχολογική πίεση και μείωνε το αίσθημα συναισθηματικής ασφάλειας του παιδιού (Sutcliffe et al., 2021).

Αυτό το εύρημα αποκτά ιδιαίτερη σημασία αν εξεταστεί υπό το πρίσμα της θεωρίας της αυτοπροσδιορισμού (self-determination theory), σύμφωνα με την οποία τα παιδιά χρειάζονται την κάλυψη τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών: αυτονομία, ικανότητα και συναισθηματική σύνδεση. Όταν οι γονείς επιτρέπουν στα παιδιά να επιλέγουν με σχετική αυτονομία τους στόχους τους, παρέχουν ανατροφοδότηση χωρίς επιβολή, και είναι συναισθηματικά παρόντες, τότε οι ανάγκες αυτές καλύπτονται, ενισχύοντας την εσωτερική παρακίνηση (Deci & Ryan, 2000).

Αντιθέτως, οι επικριτικές ή ελεγκτικές μορφές επικοινωνίας ενδέχεται να λειτουργούν ανασταλτικά. Οι γονείς που δίνουν έμφαση μόνο στο αποτέλεσμα μεταφέρουν το μήνυμα ότι η αξία του παιδιού εξαρτάται από την επιτυχία, κάτι που προκαλεί συχνά άγχος, απογοήτευση και απώλεια ευχαρίστησης. Αυτό επιβεβαιώνεται και από τη μελέτη των Markonίc et al. (2020), οι οποίοι μελετώντας τη συμπεριφορά των γονέων ως κοινό στους αγώνες διαπίστωσαν ότι πολλοί νέοι αθλητές βιώνουν άγχος ή ντροπή όταν οι γονείς τους επιδεικνύουν αγχωτική συμπεριφορά ή φωνάζουν από τις εξέδρες. Το γεγονός ότι η γονεϊκή υποστήριξη μετατρέπεται συχνά σε παρακολούθηση, προσθέτει πίεση στον ήδη απαιτητικό αγωνιστικό χώρο. Οι συγγραφείς επισημαίνουν την ανάγκη αναδιαμόρφωσης του ρόλου των γονέων, ώστε να προωθείται η ενθάρρυνση και η θετική παρουσία, παρά η αξιολόγηση και η σύγκριση (Markonίc et al., 2020).

Μια σημαντική διάσταση της ψυχολογικής επιρροής έχει να κάνει και με τη διαχείριση της αποτυχίας. Πώς ένας γονιός ερμηνεύει και μεταφέρει στο παιδί την ήττα ή την κακή απόδοση παίζει κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης του αθλητή. Ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι όταν η αποτυχία ερμηνεύεται ως μέρος της μάθησης, το παιδί νιώθει ελεύθερο να προσπαθήσει ξανά, χωρίς τον φόβο αποδοκιμασίας. Αντιθέτως, όταν η αποτυχία συνοδεύεται από σιωπή, αρνητικά σχόλια ή τιμωρητική διάθεση, ο αθλητής εσωτερικεύει την αποτυχία ως προσωπική αδυναμία, γεγονός που οδηγεί στη μείωση του κινήτρου και την εγκατάλειψη (Knight, Harwood & Gould, 2017).

Η επικοινωνία επηρεάζει και την ίδια τη φυσική υγεία των αθλητών, ειδικά όταν πρόκειται για τραυματισμούς. Η μελέτη των Sarmiento et al. (2019) εξέτασε πώς οι γονείς ανταποκρίνονται σε περιστατικά διάσεισης σε αθλήματα νέων. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι πολλοί γονείς αγνοούν ή αμφισβητούν τη σοβαρότητα της κατάστασης λόγω έλλειψης πληροφόρησης ή φόβου για διακοπή της αθλητικής πορείας. Η έλλειψη ανοιχτής και ενημερωμένης επικοινωνίας όχι μόνο θέτει σε κίνδυνο την υγεία του παιδιού, αλλά συμβάλλει στην ανάπτυξη ανθυγιεινών προτύπων αντοχής στον πόνο και αποσιώπησης τραυματισμών. Οι ερευνητές υπογραμμίζουν την ανάγκη για

εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των γονέων, ώστε να αντιμετωπίζουν με υπευθυνότητα τα ζητήματα υγείας, προάγοντας έναν πολιτισμό πρόληψης και ασφάλειας (Sarmiento et al., 2019).

Παράλληλα, η επικοινωνία δεν περιορίζεται στη σχέση γονέα–παιδιού, αλλά επεκτείνεται και στη σχέση γονέα–προπονητή. Η μελέτη των Horne, Woolf και Green (2022) έδειξε πως σε πολλές περιπτώσεις υπάρχει ασυνεννοησία, έλλειψη εμπιστοσύνης ή και άμεση σύγκρουση μεταξύ των δύο πλευρών. Οι διαφωνίες αυτές φτάνουν συχνά να επηρεάζουν άμεσα το παιδί, το οποίο βιώνει ένα δίπολο πίεσης και σύγχυσης. Η ανάγκη του να ευχαριστήσει και τους δύο ενήλικες οδηγεί σε ψυχική καταπόνηση. Οι συγγραφείς προτείνουν την εδραίωση ενός επικοινωνιακού πλαισίου που βασίζεται στην αμοιβαία κατανόηση, με σαφείς ρόλους και τακτικές συνεδριάσεις που θέτουν κοινούς στόχους με κύριο αποδέκτη τον αθλητή (Horne et al., 2022).

Ένας ακόμα παράγοντας που προκύπτει από τη βιβλιογραφία είναι η συναισθηματική διαθεσιμότητα των γονέων. Όταν οι γονείς είναι διαθέσιμοι όχι μόνο σωματικά αλλά και συναισθηματικά, τα παιδιά νιώθουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη, σταθερότητα και ψυχική ανθεκτικότητα. Οι επικοινωνιακές αλληλεπιδράσεις που περιέχουν ενσυναίσθηση, ακρόαση και αποδοχή έχουν θετική επίδραση στην αυτοεικόνα του αθλητή και μειώνουν την ανάγκη για εξωτερική επικύρωση (Knight, Neely & Holt, 2011).

Η ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού αποτελούν επίσης κρίσιμες μεταβλητές στην αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας. Οι μικροί αθλητές χρειάζονται σαφήνεια, συνέπεια και θετικά πρότυπα συμπεριφοράς, ενώ οι έφηβοι αναζητούν περισσότερο ανεξαρτησία, κατανόηση και ισοτιμία στον διάλογο. Οι γονείς που προσαρμόζουν τον επικοινωνιακό τους τρόπο στις εξελισσόμενες ανάγκες του παιδιού ενισχύουν τη σχέση εμπιστοσύνης και προάγουν την ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη.

Η ψυχολογική επίδραση της γονεϊκής επικοινωνίας στον αθλητισμό είναι βαθιά, πολυεπίπεδη και σε μεγάλο βαθμό διαμορφωτική. Η ενίσχυση της ενσυνείδητης επικοινωνίας, η κατάρριψη των τοξικών προτύπων επιτυχίας και η ενσωμάτωση της συναισθηματικής υποστήριξης ως βασικού πυλώνα της αθλητικής εμπειρίας είναι επιτακτικές προτεραιότητες. Οι γονείς πρέπει να εκπαιδευτούν στον ρόλο τους όχι ως κριτές ή οδηγοί επιτυχίας, αλλά ως συνοδοιπόροι σε μια διαδικασία μάθησης, ανάπτυξης και αυτογνωσίας.

### 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η ποιοτική έρευνα αποτελεί θεμελιώδη προσέγγιση στην επιστημονική μελέτη των κοινωνικών φαινομένων, εστιάζοντας στην κατανόηση των εμπειριών, των αντιλήψεων και των κοινωνικών δομών μέσα από την ερμηνεία και όχι τη μέτρηση των δεδομένων. Αντίθετα με την ποσοτική παράδοση, που αντλεί από τη θετικιστική λογική και αναζητά αιτιώδεις σχέσεις, η ποιοτική έρευνα πηγάζει από την ερμηνευτική και κονστρουκτιβιστική παράδοση, προκρίνοντας την υποκειμενικότητα, τη διαπροσωπική σημασία και το νοηματικό βάθος (Silverman, 2020; Creswell & Poth, 2018).

Η φιλοσοφική θεμελίωση της ποιοτικής έρευνας στηρίζεται κατά κύριο λόγο σε δύο ρεύματα: τον ερμηνευτισμό και τον κοινωνικό κονστρουκτιβισμό. Ο ερμηνευτισμός, ως απόγονος της φαινομενολογίας και της κοινωνιολογίας της κατανόησης, θεωρεί ότι η κοινωνική πραγματικότητα διαμεσολαβείται από τα νοήματα που προσδίδουν τα υποκείμενα στα γεγονότα. Όπως επισημαίνει ο Lincoln et al. (2011), ο κόσμος δεν είναι αντικειμενικά δεδομένος αλλά συγκροτείται διαμέσου της ανθρώπινης εμπειρίας και ερμηνείας.

Η σχέση μεταξύ ερευνητή και συμμετεχόντων είναι αμφίδρομη και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το τελικό νόημα των δεδομένων. Ο ερευνητής δεν θεωρείται ουδέτερος αλλά εμπλεκόμενος, και η επίγνωση της υποκειμενικότητάς του θεωρείται μέρος της εγκυρότητας της έρευνας (Tracy, 2024). Η έννοια της «αναστολής» (bracketing) στη φαινομενολογική προσέγγιση ή η «αναστοχαστικότητα» (reflexivity) σε ευρύτερες ποιοτικές προσεγγίσεις, επιβεβαιώνουν τον ενεργό ρόλο του ερευνητή στην παραγωγή γνώσης (Finlay, 2021).

Ο βασικός σκοπός της ποιοτικής έρευνας είναι η ανακάλυψη και ερμηνεία της κοινωνικής εμπειρίας σε όλη της την πολυπλοκότητα. Ενώ η ποσοτική έρευνα επιδιώκει γενικευμένα αποτελέσματα, η ποιοτική έρευνα αποσκοπεί στην εις βάθος κατανόηση μεμονωμένων περιπτώσεων ή φαινομένων μέσα στο φυσικό τους πλαίσιο (Yin, 2018). Η έννοια του «context» είναι κομβική: δεν υπάρχει εμπειρία έξω από το κοινωνικοπολιτισμικό της περιβάλλον, και αυτό απαιτεί ενσώματη, ερμηνευτική προσέγγιση.

Η ποιοτική μεθοδολογία συχνά εφαρμόζεται σε τομείς όπως η ψυχολογία, η κοινωνιολογία, η εκπαίδευση, η ανθρωπολογία και η υγεία, όπου οι σύνθετες και πολυεπίπεδες διαστάσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς δεν μπορούν να αποδοθούν μόνο με αριθμητικά δεδομένα (Braun & Clarke, 2006). Επιπλέον, η ποιοτική έρευνα είναι κατεξοχήν κατάλληλη για τη διερεύνηση νέων, ανεπαρκώς μελετημένων ή ευαίσθητων θεμάτων, όπου απαιτείται

προσεκτική και ευαίσθητη προσέγγιση των συμμετεχόντων (Creswell & Poth, 2018). Οι βασικές μορφές της ποιοτικής έρευνας περιλαμβάνουν:

Την φαινομενολογία η οποία εστιάζει στην ουσία της εμπειρίας όπως βιώνεται από τα υποκείμενα. Χρησιμοποιείται ευρέως στην ψυχολογία και την εκπαίδευση (Moustakas, 1994). Το Grounded Theory που προσπαθεί να αναπτύξει θεωρία βασισμένη σε εμπειρικά δεδομένα, με συστηματική κωδικοποίηση και συνεχή συγκριτική ανάλυση (Charmaz, 2020). Την Εθνογραφία μελετά διάφορες πολιτισμικές ομάδες μέσα από την παρατήρησή και την συμμετοχή. Εφαρμόζεται στην ανθρωπολογία και κοινωνιολογία (Kozinets, 2019). Την Μελέτη Περίπτωσης (Case Study) που ουσιαστικά είναι μια ενδεδειγμένη ανάλυση ενός φαινομένου ή περίπτωσης εντός πραγματικού πλαισίου (Yin, 2018). Την Αφηγηματική Ανάλυση (Narrative Analysis) που είναι η ανάλυση προσωπικών ιστοριών ως μέσα κατασκευής ταυτότητας και νοήματος (Riessman, 2008). Η επιλογή ερευνητικού σχεδίου εξαρτάται από το ερευνητικό ερώτημα, το θεωρητικό υπόβαθρο και τη φύση του φαινομένου υπό μελέτη.

Όσον αφορά τις Τεχνικές Συλλογής και Ανάλυσης Δεδομένων, οι πιο κοινές μέθοδοι συλλογής δεδομένων στην ποιοτική έρευνα περιλαμβάνουν:

Ημιδομημένες συνεντεύξεις, όπου ο ερευνητής κατευθύνει τη συζήτηση με ανοιχτές ερωτήσεις. Τις ομάδες εστίασης (focus groups), που επιτρέπουν τη συλλογική έκφραση εμπειριών. Την συμμετοχική παρατήρηση, με τον ερευνητή παρόντα στο φυσικό περιβάλλον των συμμετεχόντων και την ανάλυση περιεχομένου, σε γραπτά, ψηφιακά ή οπτικοακουστικά δεδομένα. Η θεματική ανάλυση, όπως αναπτύχθηκε από τους Braun και Clarke (2006, 2019), είναι από τις πλέον διαδεδομένες τεχνικές ανάλυσης, καθώς παρέχει μια ευέλικτη αλλά συστηματική διαδικασία κωδικοποίησης και εντοπισμού θεμάτων. Ακολουθούνται έξι στάδια: εξοικείωση με τα δεδομένα, αρχική κωδικοποίηση, αναζήτηση θεμάτων, αναθεώρηση, ορισμός και ερμηνεία θεμάτων.

Η ανάλυση στην ποιοτική έρευνα δεν είναι απλή περιγραφή αλλά ερμηνευτική διαδικασία. Όπως επισημαίνει ο Silverman (2020), ο ποιοτικός ερευνητής πρέπει να αναπτύξει μια «ερμηνευτική ευαισθησία», να αναγνωρίζει μοτίβα και σιωπηλές σημασίες που αποκαλύπτουν το βαθύτερο νόημα πίσω από τα λόγια των συμμετεχόντων.

Στην ποιοτική έρευνα, η εγκυρότητα και η αξιοπιστία εκφράζονται μέσα από κριτήρια όπως:

Πειστικότητα (credibility): Εάν τα ευρήματα είναι πιστευτά και αναγνωρίσιμα από τους συμμετέχοντες.

Μεταφερσιμότητα (transferability): Αν μπορούν να εφαρμοστούν σε άλλες παρόμοιες περιπτώσεις.

Επιβεβαιωσιμότητα (confirmability): Αν τα ευρήματα είναι βασισμένα στα δεδομένα και όχι σε προκαταλήψεις του ερευνητή.

Εξαρτησιμότητα (dependability): Αν η διαδικασία είναι συνεπής και μπορεί να αναπαραχθεί (Lincoln & Guba, 1994).

Η ηθική υπόσταση της ποιοτικής έρευνας απαιτεί σεβασμό στην αυτονομία των συμμετεχόντων, ανωνυμία, εχεμύθεια και πλήρη ενημέρωση. Ο ερευνητής οφείλει να λειτουργεί με ευαισθησία σε ζητήματα ευαλωτότητας και πολιτισμικών ιδιαιτεροτήτων (Tracy, 2024).

Τα τελευταία χρόνια, η εξάπλωση των ψηφιακών μέσων έχει επιφέρει ριζικές αλλαγές στην ποιοτική μεθοδολογία. Η ψηφιακή εθνογραφία (digital ethnography) και η ανάλυση κοινωνικών δικτύων (social media analysis) επιτρέπουν την εξερεύνηση της κοινωνικής εμπειρίας μέσα στον ψηφιακό χώρο (Kozinets, 2019).

Η έννοια της πολυτροπικότητας (multimodality) φέρνει επίσης νέα δεδομένα στην ανάλυση, καθώς τα νοήματα δεν κατασκευάζονται μόνο γλωσσικά αλλά και μέσα από εικόνες, ήχους και σώμα. Αυτό καθιστά αναγκαία την επέκταση των ποιοτικών μεθοδολογιών σε συνδυαστικές και πολυμεσικές μορφές έρευνας (Jewitt et al., 2025).

### 3.1 Δείγμα

Η παρούσα έρευνα υιοθετεί ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση, καθώς το ερευνητικό ερώτημα επικεντρώνεται στην εις βάθος κατανόηση των εμπειριών, απόψεων και συναισθημάτων των συμμετεχόντων σχετικά με την επικοινωνία μεταξύ γονέων, αθλητών και προπονητών. Η ποιοτική μεθοδολογία ενδείκνυται σε περιπτώσεις όπου διερευνώνται πολύπλοκα φαινόμενα που σχετίζονται με ανθρώπινες σχέσεις και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τα οποία δεν μπορούν να αποτυπωθούν επαρκώς μέσω αριθμητικών δεδομένων (Creswell & Poth, 2018).

Για τη συλλογή των δεδομένων επιλέχθηκε η τεχνική της ημι-δομημένης συνέντευξης, η οποία παρέχει ένα βασικό πλαίσιο ερωτήσεων αλλά επιτρέπει ταυτόχρονα ευελιξία, ώστε να αναδειχθούν επιμέρους θεματικές που ενδέχεται να μην είχαν προβλεφθεί αρχικά. Οι ερωτήσεις

διαμορφώθηκαν βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας στον τομέα της αθλητικής επικοινωνίας, της γονικής εμπλοκής και της σχέσης αθλητή-προπονητή (Knight, Neely & Holt, 2011; Jowett & Cockerill, 2003).

Το δείγμα αποτέλεσαν 16 συμμετέχοντες: 8 προπονητές από διάφορα αθλήματα (όπως ιστιοπλοΐα, ποδόσφαιρο, κολύμβηση, κ.ά.) και 8 γονείς νεαρών αθλητών, αγοριών και κοριτσιών, ηλικίας 8 έως 16 ετών. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε μέσω σκοπούμενης δειγματοληψίας (purposive sampling), με κριτήρια τη σχετική εμπειρία τους στο αθλητικό πλαίσιο, τη διαθεσιμότητα και τη δυνατότητά τους να εκφράσουν με επάρκεια τις εμπειρίες τους που ανταποκρίνεται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του πληθυσμού που ερευνάται και αφορά σε προπονητές ιστιοπλοΐας και ομαδικών αθλημάτων και γονείς αθλητών ιστιοπλοΐας. Η επιλογή των συμμετεχόντων βασίστηκε σε συγκεκριμένα κριτήρια, τα οποία εξασφαλίζουν την εγκυρότητα των δεδομένων. Ειδικότερα, επιλέχθηκαν προπονητές που έχουν άμεση και πολύχρονη εμπειρία με την προπονητική και γονείς με μακροχρόνια εμπειρία μέσα από την συμμετοχή των παιδιών τους στον αθλητισμό, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η πληρότητα και η ποιότητα της πληροφορίας που συλλέχθηκε κατά τις συνεντεύξεις. Η σύνθεση του δείγματος στόχευε στη μέγιστη ποικιλία (maximum variation sampling), προκειμένου να αποτυπωθούν διαφορετικές μορφές επικοινωνιακής πρακτικής, επηρεασμένες από το είδος του αθλήματος, το φύλο, το ηλικιακό προφίλ των παιδιών και τα έτη εμπειρίας των προπονητών.

Η χρήση στοχευμένου δείγματος είναι ενδεδειγμένη σε ερευνητικό σχεδιασμό που αποσκοπεί στην σε βάθος κατανόηση του φαινομένου τη επικοινωνίας και εμπειριών που απορρέουν από αυτήν, παρά σε γενίκευση αποτελεσμάτων σε ευρύτερους πληθυσμούς (Patton, 2002). Επιπλέον, η προσέγγιση αυτή είναι κατάλληλη σε περιπτώσεις όπου η πλήρης τυχαία δειγματοληψία είναι είτε ανέφικτη είτε μη αποδοτική, λόγω των ιδιαίτερων γνωρισμάτων του πληθυσμού (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016).

Επιπλέον, η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με γνώμονα την ετερογένεια εντός του πλαισίου του φαινομένου, ώστε να καταγραφεί ένα ευρύ φάσμα εμπειριών και αντιλήψεων, ενισχύοντας τη μεταφερσιμότητα (transferability) των ευρημάτων (Drisko, 2025).

### 3.2 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Οι συνεντεύξεις διενεργήθηκαν το χρονικό διάστημα Μαρτίου – Απριλίου 2025 και πραγματοποιήθηκαν είτε δια ζώσης είτε μέσω τηλεδιάσκεψης (Zoom), ανάλογα με τις προτιμήσεις και τη διαθεσιμότητα των συμμετεχόντων. Κάθε συνέντευξη διήρκεσε κατά μέσο όρο 20-25 λεπτά και καταγράφηκε με τη συναίνεση των συμμετεχόντων. Ακολούθησε απομαγνητοφώνηση κατά λέξη (verbatim transcription), διασφαλίζοντας την ακρίβεια των δεδομένων.

Για την ανάλυση των συνεντεύξεων εφαρμόστηκε η θεματική ανάλυση (thematic analysis), σύμφωνα με το πλαίσιο των Braun & Clarke (2006). Η διαδικασία περιλάμβανε την αρχική εξοικείωση με τα δεδομένα, την κωδικοποίηση σημαντικών αποσπασμάτων, την αναγνώριση και ομαδοποίηση θεμάτων, την επανεξέταση και οριστική διαμόρφωση των θεματικών κατηγοριών. Η θεματική ανάλυση επιλέχθηκε καθώς επιτρέπει τη συστηματική ερμηνεία μεγάλου όγκου ποιοτικών δεδομένων και συμβάλλει στην ανάδειξη προτύπων, αποκλίσεων και συνδέσεων μεταξύ των εμπειριών των συμμετεχόντων.

Καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας τηρήθηκαν οι βασικές αρχές δεοντολογίας της κοινωνικής έρευνας, όπως ο σεβασμός στην ιδιωτικότητα, η εχεμύθεια, η εθελοντική συμμετοχή και η δυνατότητα αποχώρησης από τη διαδικασία χωρίς συνέπειες. Πριν την έναρξη κάθε συνέντευξης, ζητήθηκε και δόθηκε η έγγραφη ή προφορική συναίνεση των συμμετεχόντων, ενώ εξασφαλίστηκε η ανωνυμοποίηση των προσωπικών δεδομένων, τόσο κατά την ανάλυση όσο και κατά την παρουσίαση των ευρημάτων.

Η μεθοδολογική προσέγγιση που ακολουθήθηκε επιδιώκει να κατανοήσει εις βάθος τις αντιλήψεις και πρακτικές που αφορούν στην επικοινωνία στο πλαίσιο του παιδικού αθλητισμού, επιτρέποντας συγκρίσεις και ερμηνείες μεταξύ των οπτικών γονέων και προπονητών.

Πριν την έναρξη της έρευνας ελήφθη θετική γνώμοδότηση από την επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας Έρευνας του ΤΟΔΑ (Πανεπιστημίου Πελοποννήσου) Παράρτημα 3.

### 3.3 Ερευνητικό Εργαλείο

#### 3.3.1. Για τους Γονείς

Στο πλαίσιο της παρούσας ερευνητικής εργασίας, στόχος υπήρξε η εις βάθος κατανόηση της εμπειρίας των γονέων σε σχέση με την επικοινωνία που αναπτύσσουν με τα παιδιά τους, όταν αυτά συμμετέχουν σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες. Η εστίαση δόθηκε στον τρόπο με τον οποίο οι γονείς νοηματοδοτούν τον ρόλο τους στον παιδικό αθλητισμό, τις στρατηγικές υποστήριξης και καθοδήγησης που εφαρμόζουν, καθώς και τις συναισθηματικές, γνωστικές και επικοινωνιακές διαστάσεις αυτής της εμπλοκής.

Η επιλογή των θεματικών κατηγοριών δεν προηγήθηκε των συνεντεύξεων, αλλά αντιθέτως αναδύθηκε από τα ίδια τα δεδομένα, ακολουθώντας επαγωγική πορεία ανάλυσης, όπως ορίζει η μεθοδολογία της θεματικής ανάλυσης κατά τους Braun και Clarke (2006). Πρόκειται για μια μεθοδολογική προσέγγιση που επιτρέπει την ταυτοποίηση, ανάλυση και ερμηνεία επαναλαμβανόμενων μοτίβων εντός ποιοτικών δεδομένων, δίνοντας προτεραιότητα στην εμπειρία και στην υποκειμενικότητα των συμμετεχόντων.

Οι ημιδομημένες συνεντεύξεις με οκτώ γονείς παιδιών που συμμετέχουν ενεργά στον χώρο της ιστιοπλοΐας αποτέλεσαν το πρωτογενές ερευνητικό υλικό. Τα ερωτήματα της συνέντευξης διαρθρώθηκαν σε έξι ευρείς θεματικούς άξονες (συχνότητα επικοινωνίας, ποιότητα επικοινωνίας, συναισθηματική υποστήριξη, υποκίνηση και στόχοι, παροχή καθοδήγησης, κριτική και συγκρούσεις), οι οποίοι όμως δεν χρησιμοποιήθηκαν αυτούσιοι ως κατηγορίες ανάλυσης. Αντιθέτως, κατά τη φάση της κωδικοποίησης και της συγκριτικής ανάλυσης μεταξύ των συνεντεύξεων, αναδείχθηκαν τέσσερις υπερκατηγορίες που αντανακλούν με σαφήνεια τους πιο ουσιαστικούς και διακριτούς άξονες ερμηνείας του φαινομένου, οι οποίοι είναι:

- 1. Φύση και Ποιότητα Επικοινωνίας Γονέα-Παιδιού στο Πλαίσιο του Αθλητισμού**
- 2. Συναισθηματική Υποστήριξη και Αντιμετώπιση Δυσκολιών στον Παιδικό Αθλητισμό**
- 3. Παροχή Καθοδήγησης, Συμβουλών και Σχέση με τον Προπονητή – Ο Ρόλος των Γονέων στον Αθλητικό Προσανατολισμό των Παιδιών**
- 4. Ισορροπία Απόδοσης – Απόλαυσης και Σύγκρουση Προσδοκιών στον Παιδικό Αθλητισμό**

Οι παραπάνω κατηγορίες δεν ορίστηκαν αυθαίρετα, αλλά συγκροτήθηκαν μέσα από συστηματική σύγκριση και σύνθεση απαντήσεων που επαναλαμβάνονταν με συνέπεια σε περισσότερες από τις μισές συνεντεύξεις. Επιπλέον, λήφθηκε υπόψη η συναισθηματική ένταση που συνόδευε συγκεκριμένα θέματα, η νοηματοδότηση που έδιναν οι γονείς στις εμπειρίες τους και το αν οι συγκεκριμένες πτυχές είχαν λειτουργική αξία στην αλληλεπίδραση με το παιδί ή/και τον προπονητή. Για παράδειγμα, η κατηγορία που αφορά στην «Ισορροπία Απόδοσης – Απόλαυσης» δεν αντιστοιχεί σε κάποιο συγκεκριμένο ερώτημα, αλλά αναδύθηκε μέσα από αυθόρμητες αναφορές γονέων στην πίεση που ασκείται στα παιδιά είτε από τους ίδιους είτε από το αθλητικό περιβάλλον. Αυτή η αυθόρμητη και επαναλαμβανόμενη εμφάνιση καθιστά το θέμα θεμελιώδες για τη θεωρητική προσέγγιση της παρούσας μελέτης.

Αντίστοιχα, η κατηγορία «Συναισθηματική Υποστήριξη και Αντιμετώπιση Δυσκολιών» ξεχωρίζει από την «Ποιότητα Επικοινωνίας», καθώς επικεντρώνεται σε περιπτώσεις κρίσεων, φόβου, απογοήτευσης και ανασφάλειας, ενώ η επικοινωνία αναλύεται ως διαρκής καθημερινή πρακτική. Η διαφοροποίηση αυτή κατέστη αναγκαία, καθώς πολλοί γονείς δήλωσαν με σαφήνεια πως, παρά το ότι υπάρχει επικοινωνία, δεν είναι πάντα επαρκής σε στιγμές που το παιδί βιώνει δυσκολίες.

Η τρίτη κατηγορία, που αφορά στην καθοδήγηση και στον ρόλο του γονέα απέναντι στον προπονητή, αποτυπώνει ένα από τα πιο πολύπλοκα τρίγωνα στον παιδικό αθλητισμό: το παιδί, ο προπονητής και ο γονέας. Στο ερευνητικό υλικό παρατηρείται άλλοτε η επιθυμία για στενή συνεργασία με τον προπονητή και άλλοτε μια απόσταση ή και σύγκρουση με τις επιλογές του. Η παρουσία αναφορών σε συμβουλές, «συζήτηση για τις οδηγίες του προπονητή», εμπιστοσύνη ή κριτική στον προπονητή, ανέδειξαν ένα πλήρες φάσμα συμπεριφορών που ξεπερνά την απλή υποστήριξη και αποκτά ξεχωριστή αναλυτική σημασία.

Τέλος, η πρώτη κατηγορία, που σχετίζεται με τη φύση και την ποιότητα της επικοινωνίας, αποτελεί τον θεμέλιο λίθο όλων των υπόλοιπων. Εδώ ανήκουν απαντήσεις που αναδεικνύουν τη συχνότητα και τον τρόπο των συζητήσεων, τα κανάλια επικοινωνίας, τη γλωσσική και συναισθηματική κατανόηση, τις εντάσεις που προκύπτουν και τις δυσκολίες μετάδοσης εμπειριών. Αποτυπώθηκε μια ευρεία κλίμακα στάσεων – από την ενθουσιώδη επικοινωνία και το μοίρασμα συναισθημάτων, έως την απόσυρση και την επιλεκτική σιωπή – στοιχεία που καθιστούν τη θεματική αυτή πρωταρχική για την ανάλυση.

Συνοψίζοντας, οι τέσσερις θεματικές κατηγορίες προέκυψαν ως αποτέλεσμα της επαναλαμβανόμενης ανίχνευσης νοημάτων και εμπειριών στο σώμα των συνεντεύξεων. Αντιπροσωπεύουν τέσσερις διαφορετικές αλλά αλληλοσυμπληρούμενες πτυχές της γονεϊκής συμμετοχής στον παιδικό αθλητισμό και συγκροτούν το αναλυτικό πλαίσιο ερμηνείας των ευρημάτων της παρούσας ποιοτικής μελέτης.

### 3.3.2. Για τους Προπονητές

Η επιλογή των τεσσάρων θεματικών ενότητων που συγκροτούν τη βάση της παρούσας μελέτης προέκυψε μέσα από μια διαδικασία συστηματικής θεματικής ανάλυσης, η οποία αποσκοπούσε στην ανάδειξη των πλέον ουσιωδών αξόνων γύρω από τους οποίους οργανώνεται η επικοινωνία στον χώρο της προπονητικής. Η ανάλυση δεν επιχείρησε απλώς να περιγράψει την επικοινωνία ως εργαλείο ή ως στάση, αλλά στόχευσε στη βαθύτερη κατανόηση της λειτουργίας της μέσα στο πολυεπίπεδο και συχνά απαιτητικό πλαίσιο της αθλητικής καθημερινότητας. Από τα δεδομένα αναδύθηκαν τέσσερις ενότητες που δεν καλύπτουν απλώς τις διαφορετικές πτυχές της επικοινωνίας, αλλά αποτυπώνουν τέσσερις κεντρικούς και λειτουργικούς πυλώνες πάνω στους οποίους οικοδομείται η προπονητική πράξη.

Η πρώτη ενότητα αφορά το προπονητικό στυλ και την προσαρμογή της επικοινωνίας με βάση την ηλικία και την προσωπικότητα των αθλητών. Η συγκεκριμένη θεματική κρίθηκε απαραίτητη διότι η επικοινωνία στον αθλητισμό δεν είναι στατική αλλά διαμορφώνεται με γνώμονα το αναπτυξιακό και γνωστικό στάδιο του αθλητή, την εμπειρία του στον χώρο, καθώς και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του. Η ανάγκη για διαβαθμισμένη προσέγγιση αναδεικνύει τη σημασία της παιδαγωγικής ευελιξίας του προπονητή και τονίζει ότι η αποτελεσματική επικοινωνία είναι αποτέλεσμα ικανότητας προσαρμογής, κι όχι απλής μετάδοσης πληροφορίας. Η ενότητα αυτή συμβάλλει στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ επικοινωνιακής στρατηγικής και της αθλητικής-ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των αθλητών, και επομένως θεωρήθηκε απαραίτητη για τη θεωρητική εμβάθυνση της έρευνας.

Η δεύτερη ενότητα επικεντρώνεται στη λειτουργία της επικοινωνίας ως βασικού εργαλείου διαμόρφωσης σχέσεων και εμπιστοσύνης στον αθλητισμό. Εδώ αναγνωρίζεται ότι η επικοινωνία δεν λειτουργεί μόνο ως μηχανισμός καθοδήγησης ή καθαρής πληροφόρησης, αλλά ως θεμέλιο της διαπροσωπικής σχέσης μεταξύ προπονητή και αθλητή. Η σχέση αυτή, η οποία

είναι ταυτόχρονα παιδαγωγική, ψυχολογική και αγωνιστική, απαιτεί ειλικρίνεια, συνέπεια, σταθερότητα και ενσυναίσθηση. Σε αυτό το πλαίσιο, η εμπιστοσύνη δεν αποτελεί απλώς συνέπεια της καλής επικοινωνίας αλλά διαμορφώνεται μέσα από αυτή. Η ενότητα αυτή κρίθηκε αναγκαία, καθώς επιτρέπει την κατανόηση της προπονητικής επικοινωνίας ως δυναμικής σχέσης και όχι ως μονόπλευρης διαδικασίας, φωτίζοντας το κρίσιμο ψυχολογικό υπόβαθρο που υποστηρίζει την αποδοτικότητα της αθλητικής εμπειρίας.

Η τρίτη θεματική αφορά την επικοινωνιακή προσαρμογή σε σχέση με τις διαφορετικές προσωπικότητες των αθλητών. Η ενότητα αυτή βασίστηκε στη διαπίστωση ότι κάθε αθλητής ανταποκρίνεται διαφορετικά στα ερεθίσματα και τις επικοινωνιακές πρακτικές που εφαρμόζονται, και ως εκ τούτου, η εξατομίκευση της επικοινωνίας αποτελεί βασική συνιστώσα μιας αποτελεσματικής προπονητικής προσέγγισης. Η ανάγκη για προσαρμογή δεν περιορίζεται μόνο στο ηλικιακό ή γνωστικό επίπεδο, αλλά εκτείνεται και στον εσωτερικό κόσμο του κάθε αθλητή – τις ανασφάλειες, τις προσδοκίες, τα κίνητρα, το επίπεδο αυτοπεποίθησης. Επομένως, η παρούσα ενότητα αναδεικνύει την πολυπλοκότητα της επικοινωνιακής διάδρασης στο αθλητικό πλαίσιο και αναγνωρίζει τον ρόλο του προπονητή ως διαχειριστή ετερογενών προσωπικοτήτων, ο οποίος καλείται να υιοθετεί ευέλικτες και πολυεπίπεδες επικοινωνιακές στρατηγικές.

Τέλος, η τέταρτη ενότητα επικεντρώνεται στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η επικοινωνία στον προπονητικό χώρο. Η επιλογή αυτής της θεματικής απορρέει από την ανάγκη να αναδειχθούν οι δυσκολίες, τα εμπόδια και οι εντάσεις που συχνά ανακύπτουν στην επικοινωνία προπονητή-αθλητή. Η προπονητική διαδικασία εκτυλίσσεται σε ένα περιβάλλον όπου η συναισθηματική φόρτιση, η ψυχολογική πίεση, οι οικογενειακές παρεμβολές και οι εσωτερικές συγκρούσεις των αθλητών αποτελούν σταθερούς παράγοντες. Η ενότητα αυτή επιτρέπει την ανάλυση των ορίων της επικοινωνίας και της ικανότητας του προπονητή να διαχειρίζεται κρίσεις, να επαναδομεί την αμοιβαία κατανόηση και να προάγει ένα λειτουργικό επικοινωνιακό πλαίσιο ακόμα και υπό δυσμενείς συνθήκες. Αναδεικνύεται έτσι η ανάγκη για επαγγελματική επάρκεια και ψυχολογική ωριμότητα από την πλευρά του προπονητή.

Συνολικά, οι τέσσερις θεματικές ενότητες που προέκυψαν από την αναλυτική προσέγγιση του ερευνητικού υλικού δεν είναι αποσπασματικές αλλά αλληλένδετες και συνθετικές. Μαζί συγκροτούν ένα συνεκτικό πλαίσιο εννοιολόγησης της επικοινωνίας στην αθλητική προπονητική, συνδυάζοντας παιδαγωγικές, ψυχολογικές και κοινωνιολογικές διαστάσεις. Η επιλογή τους έγινε με γνώμονα τη θεωρητική πληρότητα και τη συνάφεια με τα πραγματικά δεδομένα της αθλητικής

πράξης, ώστε η μελέτη να αποδώσει την πολυπλοκότητα του φαινομένου με επιστημονική εγκυρότητα και εννοιολογική

### 3.3.3. Πίνακας της βιβλιογραφίας από την οποία προέκυψαν τα ερωτήματα των συνεντεύξεων

Στον παρακάτω (πίνακα 1) παρουσιάζονται, μετά από ενδελεχή ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, οι κύριοι άξονες και λέξεις κλειδιά, που αποτέλεσαν τη βάση των ερωτημάτων των συνεντεύξεων και η αντίστοιχη βιβλιογραφία.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΕΣ
Δυσκολίες στην επικοινωνία Αθλητή-Προπονητή	Jowett (2017); Jowett & Cockerill (2001); Males et al. (2021); Marcone (2017); Isoard-Gauthier et al. (2016); Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S. K. (2020); Gomes, A. R., Almeida, A., Resende, R., & Morais, C. (2020); Wachsmuth, S., & Jowett, S. (2020); Purnomo, E., Aisyah, S., Hadjarati, H., Azis, A. C. K., Suardika, I. K., Jermaina, N., ... & Gumilar, A. (2024).
Εμπλοκή γονέων στον αγωνιστικό αθλητισμό	Neely, McHugh, Dunn & Holt (2017); Knight, Neely και Holt (2011)
Ο οικογενειακός χρόνος στον αγωνιστικό αθλητισμό	Dorsch, Smith & McDonough (2009); (2015)
Συναισθηματική και οικονομική υποστήριξη των γονιών προς τα παιδιά αθλητές	Harwood & Knight (2009)
Υπερβολική πίεση από γονείς / Μη ρεαλιστικοί στόχοι	Knight & Newport (2018)
Ανατροφοδότηση (θετική - αρνητική) μετά τον αγώνα	Tamminen et al. (2017)
Πίεση, άγχος, εξουθένωση.	Stirling & Kerr (2013); Isoard-Gauthier et al. (2016); Males et al. (2021); Stephen et al. (2022)
Συμπεριφορά	(Stirling & Kerr, 2013); Harwood και Knight (2015); Naumovski, Dana, Pesakovic και Fidanoski (2017); Tamminen, Poucher και Povilaitis (2017); Κόντζηλα (2019); Yabe et al. (2021);

**Πίνακας 1.** Πίνακας άντλησης των ερωτήσεων για τις συνεντεύξεις

## 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 4.1 Δημογραφικά στοιχεία προπονητών

Το δείγμα των προπονητών της παρούσας έρευνας περιλαμβάνει συνολικά οκτώ άτομα, με ισχυρή εκπροσώπηση γυναικών (62,5%) έναντι ανδρών (37,5%). Η κατανομή αυτή αντικατοπτρίζει μια τάση αυξημένης εμπλοκής των γυναικών στην προπονητική πρακτική, ιδίως στο παιδικό και εφηβικό επίπεδο, όπου οι γυναίκες προπονήτριες τείνουν να είναι περισσότερο παρούσες και ενεργές. Στον **πίνακα 2** φαίνονται αναλυτικά τα δημογραφικά στοιχεία των προπονητών.

Προπονητής	Φύλο	Ηλικία	Αθλημα	Επίπεδο Αθλητών	Εμπειρία	Εκπαίδευση	Αριθμός Αθλητών	Εκπαίδευση στην Επικοινωνία
1	Γυναίκα	25–34	Κολύμβηση, Goalball	Παιδικό, Εφηβικό, Αναπτυξιακό	>10 έτη	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ	>30	Όχι
2	Γυναίκα	25–34	Ιστιοπλοΐα	Παιδικό, Εφηβικό	>10 έτη	Ειδική Πιστοποίηση	21–30	Όχι
3	Άνδρας	35–44	Ποδόσφαιρο	Παιδικό, Εφηβικό	>10 έτη	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ & Ειδική Πιστοποίηση	21–30	Ναι
4	Γυναίκα	25–34	Μπάσκετ	Παιδικό, Εφηβικό	6–10 έτη	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ	21–30	Όχι
5	Γυναίκα	25–34	Ιστιοπλοΐα	Παιδικό, Εφηβικό	>10 έτη	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ	21–30	Ναι
6	Άνδρας	35–44	Ιστιοπλοΐα	Εφηβικό	>10 έτη	Ειδική Πιστοποίηση	10–20	Ναι
7	Γυναίκα	35–44	Βόλεϊ	Παιδικό	>10 έτη	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ & Ειδική Πιστοποίηση	>30	Όχι
8	Άνδρας	25–34	Ποδόσφαιρο	Εφηβικό	2–5 έτη	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ & Ειδική Πιστοποίηση	21–30	Όχι

**Πίνακας 2.** Δημογραφικά στοιχεία προπονητών

Σε επίπεδο ηλικίας, η πλειοψηφία των προπονητών (62,5%) ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 25–34 ετών, ενώ το υπόλοιπο 37,5% ανήκει στην ομάδα 35–44 ετών. Αυτή η κατανομή υποδηλώνει ότι πρόκειται κυρίως για νέους επαγγελματίες, αρκετά ώριμους ώστε να έχουν

αποκτήσει εμπειρία, αλλά και αρκετά νεαρούς ώστε να είναι ενταγμένοι σε σύγχρονες εκπαιδευτικές και παιδαγωγικές προσεγγίσεις.

Όσον αφορά το προπονητικό υπόβαθρο, οι περισσότεροι προπονητές του δείγματος διαθέτουν υψηλή εμπειρία, καθώς το 75% έχει προϋπηρεσία άνω των 10 ετών. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες διαθέτουν εμπειρία 6–10 ετών ή 2–5 ετών, γεγονός που επιβεβαιώνει τη συνολική επαγγελματική ωριμότητα του δείγματος. Παράλληλα, το 62,5% εργάζεται σε καθεστώς πλήρους απασχόλησης, ενώ το υπόλοιπο 37,5% εργάζεται μερικώς, ενισχύοντας το στοιχείο της δέσμευσης και επαγγελματισμού.

Το μορφωτικό επίπεδο και οι επαγγελματικές πιστοποιήσεις ενισχύουν τη σοβαρότητα του δείγματος. Πιο συγκεκριμένα, το 50% των προπονητών κατέχει πτυχίο ΤΕΦΑΑ, ενώ ισάριθμο ποσοστό διαθέτει ειδική προπονητική πιστοποίηση από φορείς όπως η UEFA, η ΕΟΠ και άλλες αθλητικές αρχές. Αξιοσημείωτο είναι ότι τρεις προπονητές συνδυάζουν και τα δύο, στοιχείο που ενισχύει την επιστημονική τους επάρκεια.

Σε σχέση με την επικοινωνία με τους γονείς, προκύπτει διαφοροποίηση. Μόνο το 25% των προπονητών αναφέρει ότι επικοινωνεί καθημερινά με τους γονείς των αθλητών, ενώ 37,5% το κάνει σε εβδομαδιαία βάση. Το υπόλοιπο 37,5% επικοινωνεί μόνο όταν κρίνεται αναγκαίο. Αυτά τα στοιχεία καταδεικνύουν ποικιλία στις επικοινωνιακές προσεγγίσεις και ενδεχομένως αντικατοπτρίζουν τη φιλοσοφία του κάθε προπονητή ή τις απαιτήσεις του εκάστοτε αθλήματος.

Τέλος, ένα σημαντικό εύρημα αφορά την εκπαίδευση σε θέματα επικοινωνίας. Μόνο τρεις προπονητές (37,5%) έχουν παρακολουθήσει σχετική επιμόρφωση ή σεμινάρια, ενώ οι υπόλοιποι πέντε (62,5%) δεν έχουν λάβει κάποια τέτοια κατάρτιση. Το συγκεκριμένο στοιχείο υπογραμμίζει ένα δυνητικό πεδίο παρέμβασης για την αναβάθμιση της επικοινωνιακής ποιότητας μεταξύ προπονητών και γονέων. Παρά την υψηλή εμπειρία και επαγγελματική συγκρότηση του δείγματος, η απουσία εξειδικευμένης κατάρτισης στην επικοινωνία ενδέχεται να περιορίζει την αποτελεσματικότητα της συνεργασίας με τις οικογένειες των αθλητών.

#### 4.2 Δημογραφικά στοιχεία γονέων

Το δείγμα των γονέων αποτελείται από οκτώ άτομα, με κυρίαρχη παρουσία των γυναικών (75%), καθώς μόνο δύο συμμετέχοντες ήταν άνδρες (25%). Η αναλογία αυτή αντανακλά κοινωνικές και πρακτικές πραγματικότητες που σχετίζονται με την καθημερινή φροντίδα και

εμπλοκή των μητέρων στη ζωή των παιδιών, ιδιαίτερα όσον αφορά τις εξωσχολικές δραστηριότητες και τον αθλητισμό.

Η ηλικιακή κατανομή του δείγματος παρουσιάζει ομοιομορφία, με την πλειοψηφία των γονέων (62,5%) να ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των 35–44 ετών, ενώ οι υπόλοιποι (37,5%) κατατάσσονται στην ομάδα των 45–54 ετών. Το γεγονός αυτό συνδέεται με το ηλικιακό φάσμα των παιδιών, που κυμαίνεται κυρίως από 11 έως 16 ετών και αντιστοιχεί σε περιόδους υψηλής αθλητικής δραστηριότητας. **Στον Πίνακα 3** φαίνονται αναλυτικά τα δημογραφικά στοιχεία των γονέων.

Γονέας	Φύλο	Ηλικία	Φύλο παιδιού	Ηλικία παιδιού	Αθλημα	Διάρκεια ενασχόλησης	Πρώην αθλητής	Αρ. παιδιών	Αρ. παιδιών σε άθληση
1	Γυναίκα	35–44	Αγόρι και κορίτσι	11–13	Ιστιοπλοΐα	4–6 έτη	Όχι	2	2
2	Γυναίκα	35–44	Κορίτσι	11–13	Ιστιοπλοΐα	4–6 έτη	Ναι	2	2
3	Γυναίκα	35–44	Αγόρι	14–16	Ιστιοπλοΐα	4–6 έτη	Όχι	2	2
4	Γυναίκα	45–54	Αγόρι	14–16	Ιστιοπλοΐα	1–3 έτη	Όχι	3	2
5	Γυναίκα	45–54	Αγόρι	11–13	Ιστιοπλοΐα	4–6 έτη	Ναι	2	2
6	Άνδρας	35–44	Αγόρι	11–13	Ιστιοπλοΐα	4–6 έτη	Ναι	2	2
7	Άνδρας	45–54	Αγόρι	13 και 14	Ιστιοπλοΐα	4–6 έτη	Ναι	2	2
8	Γυναίκα	45–54	Αγόρι	11–13	Ιστιοπλοΐα	1–3 έτη	Όχι	1	1

**Πίνακας 3.** Δημογραφικά στοιχεία γονέων

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι οι περισσότεροι γονείς δεν έχουν υπάρξει πρώην αθλητές (62,5%), γεγονός που μπορεί να επηρεάζει τον τρόπο κατανόησης και συμμετοχής στην αθλητική εμπειρία των παιδιών τους. Παρόλα αυτά, το σύνολο σχεδόν του δείγματος (87,5%) δήλωσε ότι συμμετέχει ενεργά στην αθλητική καθημερινότητα των παιδιών τους, έστω και σε περιστασιακή βάση, γεγονός που υποδηλώνει ενδιαφέρον, δέσμευση και αναγνώριση της σημασίας του αθλητισμού.

Αναφορικά με την επικοινωνία με τους προπονητές, οι γονείς εμφανίζονται ιδιαίτερα πρόθυμοι να διατηρούν συχνή επαφή. Δύο στους οκτώ δήλωσαν ότι επικοινωνούν καθημερινά με τους προπονητές, τέσσερις τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ενώ οι υπόλοιποι λιγότερο συχνά. Το εύρημα αυτό μαρτυρά τη διάθεση των γονέων να ενημερώνονται για την πρόοδο των παιδιών τους και να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία υποστήριξης και καθοδήγησης.

Το οικογενειακό προφίλ των συμμετεχόντων παρουσιάζει επίσης ενδιαφέρον. Οι περισσότεροι γονείς έχουν δύο παιδιά (75%) και το 87,5% έχει περισσότερα από ένα παιδιά που

συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Το στοιχείο αυτό ενισχύει την εικόνα οικογενειών που επιδιώκουν την ενεργό εμπλοκή στον αθλητισμό ως σημαντικό μέρος της ανατροφής και της διαμόρφωσης των παιδιών.

Αξίζει να σημειωθεί ότι όλα τα παιδιά των γονέων του δείγματος συμμετέχουν στην ιστιοπλοΐα, γεγονός που υποστηρίζει την εστίαση της έρευνας στο συγκεκριμένο άθλημα. Η κοινή αθλητική βάση δημιουργεί ένα ομοιογενές πλαίσιο για τη μελέτη των αντιλήψεων, εμπειριών και πρακτικών επικοινωνίας που διαμορφώνονται ανάμεσα στους γονείς και τους προπονητές.

#### 4.3 Θέματα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις με τους γονείς

Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά τα αποτελέσματα από τις συνεντεύξεις των γονέων στις τέσσερις θεματικές ενότητες που προέκυψαν.

##### **Φύση και Ποιότητα Επικοινωνίας Γονέα-Παιδιού στο Πλαίσιο του Αθλητισμού**

Η φύση της επικοινωνίας μεταξύ γονέα και παιδιού αποτελεί θεμέλιο της συναισθηματικής και ψυχολογικής σύνδεσης που διαμορφώνεται στο πλαίσιο του παιδικού αθλητισμού. Οι εμπειρίες των γονέων που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα φανερώνουν πολλαπλά και διαφοροποιημένα μοντέλα επικοινωνίας, τα οποία ποικίλλουν ανάλογα με τις προσωπικές στάσεις τους απέναντι στον αθλητισμό, τις εμπειρίες τους, το επίπεδο κατανόησης του αθλήματος και φυσικά, τις προσδοκίες που διαμορφώνονται σε σχέση με το παιδί. Από τη συνολική ανάλυση, διαπιστώνεται ότι η επικοινωνία διακρίνεται κυρίως σε τέσσερις βασικούς άξονες: τη συχνότητα, τον σκοπό, το περιεχόμενο και τη συναισθηματική της χροιά.

Ο γονέας 1 αναφέρει ότι οι συζητήσεις με το παιδί του σχετικά με το άθλημα είναι αρκετά συχνές, τόσο μετά από αγώνες όσο και προπονήσεις. Η αφετηρία της επικοινωνίας αυτής εντοπίζεται στα «λεγόμενα του παιδιού», γεγονός που δηλώνει μια στάση σεβασμού και ετοιμότητας να ακούσει. Αντίστοιχα, ο γονέας 2 επιβεβαιώνει τη συχνή επαφή με το παιδί, τονίζοντας ότι *«καθημερινά, σε κάθε προπόνηση μας λέει τα λάθη της»* – μια φράση που δείχνει πως το παιδί έχει ενσωματώσει την ανατροφοδότηση ως μέρος της δικής του αφήγησης προς τους

γονείς. Αυτή η μορφή διαλόγου αντανακλά μια επικοινωνιακή σχέση που βασίζεται στην εμπιστοσύνη και την ανοιχτότητα.

Από την άλλη πλευρά, δεν είναι όλοι οι γονείς εξίσου παρόντες ή ενεργοί στην επικοινωνία. Ο γονέας 4 δηλώνει ξεκάθαρα πως *«δεν επικοινωνεί, δεν θέλει να μοιράζεται την εμπειρία του μαζί μου»*, αποτυπώνοντας μια πιο αποστασιοποιημένη ή ίσως και προβληματική διάσταση της επικοινωνίας. Το ίδιο μοτίβο εμφανίζεται και στον γονέα 6, ο οποίος επισημαίνει ότι *«όταν δεν τα έχει πάει καλά, προσπαθεί να το κρύψει για να μην με στενοχωρήσει»*. Η διαπίστωση αυτή θέτει το ερώτημα αν το παιδί αποφεύγει την επικοινωνία από σεβασμό, φόβο ή ανάγκη αυτοπροστασίας.

Σε σχέση με το περιεχόμενο των συζητήσεων, η θεματολογία διαφέρει σημαντικά. Σε πολλές περιπτώσεις, οι γονείς επιδιώκουν να προσεγγίσουν τα παιδιά με ερωτήσεις που λειτουργούν είτε διερευνητικά είτε ενθαρρυντικά. Ο γονέας 8 εξηγεί ότι *«του κάνω ερωτήσεις για διάφορες ασκήσεις, κανόνες, κ.λπ.»*, ενώ παραδέχεται ότι μερικές φορές η στάση αυτή ενοχλεί το παιδί, που θεωρεί πως *«δεν καταλαβαίνω»*. Εδώ αποτυπώνεται ένας σημαντικός άξονας: η προσπάθεια των γονέων να εμπλακούν, ακόμη και χωρίς επαρκή γνώση του αθλήματος, ενδέχεται να εκληφθεί από το παιδί είτε ως απόπειρα ουσιαστικής στήριξης είτε ως παρεμβατικότητα.

Η συναισθηματική χροιά της επικοινωνίας παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της σχέσης. Οι περισσότεροι γονείς τονίζουν ότι οι συζητήσεις τους με τα παιδιά είναι κατά βάση θετικές και ενθαρρυντικές. Ο γονέας 3 σημειώνει πως η επικοινωνία είναι *«θετική και ενθαρρυντική»* και πως το παιδί του *«μιλάει με πολύ ενθουσιασμό για τη θάλασσα και τον προπονητή του γενικότερα»*. Αντίστοιχα, ο γονέας 7 υπογραμμίζει πως η επικοινωνία με το παιδί του είναι *«κυρίως ενθαρρυντική»*, και μέσω αυτής καταφέρνουν *«να αναλύσουν και τον αγώνα και το συναισθηματικό κομμάτι»*. Η σύνδεση ανάμεσα στον αθλητισμό και την προσωπική έκφραση του παιδιού ενισχύεται μέσω τέτοιων ανοιχτών διαλόγων, που λειτουργούν και ως μηχανισμοί συναισθηματικής επεξεργασίας.

Αντίθετα, υπάρχουν περιπτώσεις όπου η επικοινωνία χρωματίζεται από εντάσεις και διαφωνίες. Ο γονέας 6 περιγράφει ότι *«υπάρχουν εντάσεις από την πλευρά μου, τσακώνομαι μόνος μου...»*, δείχνοντας έναν εσωτερικό διχασμό ανάμεσα στην επιθυμία να στηρίξει το παιδί και την απογοήτευση για την προσπάθεια ή την απόδοσή του. Η ειλικρινής παραδοχή αυτής της έντασης αναδεικνύει τη δυσκολία των γονέων να εξισορροπήσουν τις δικές τους προσδοκίες με τις ανάγκες των παιδιών. Παρόμοια είναι και η τοποθέτηση του γονέα 5, ο οποίος αναγνωρίζει ότι δεν είναι

όλες οι συζητήσεις ενθαρρυντικές, αφού συχνά εμπλέκει το άθλημα με το σχολείο, λέγοντας: *«τον εκβιάζω ότι αν δεν διαβάσει, δεν θα πάει προπόνηση»*.

Μια επίσης ενδιαφέρουσα πτυχή που αναδεικνύεται είναι η αίσθηση κατανόησης ή μη κατανόησης του αθλήματος από τους γονείς. Ο γονέας 2 καταγράφει ότι *«το παιδί μου πιστεύει ότι δεν γνωρίζω τη φύση του αθλήματος»*, κάτι που δημιουργεί μια απόσταση. Ο γονέας 3 επισημαίνει επίσης ότι το παιδί του συχνά του λέει: *«ό, τι και να πω, δεν θα καταλάβεις γιατί δεν γνωρίζεις το άθλημα»*. Παρόλα αυτά, η προσπάθεια κατανόησης –έστω και θεωρητικά ή μέσω ερωτήσεων– συχνά ενισχύει την επικοινωνία, ακόμα και αν δεν υπάρχει πλήρης τεχνική επάρκεια.

Η εμπλοκή των γονέων στην παρακολούθηση των προπονήσεων ή των αγώνων φαίνεται να επηρεάζει επίσης τον βαθμό και τη φύση της επικοινωνίας. Ο γονέας 1 αναφέρει ότι παρακολουθεί πολλούς αγώνες και *«το βιώνει πολύ έντονα»*, προσδίδοντας μία διάσταση συμμετοχής που ξεπερνά την απλή παρακολούθηση. Ο γονέας 7 δηλώνει για τις φορές που είναι παρών, *«καταλαβαίνω περισσότερα και τις δυσκολίες που έχουν να αντιμετωπίσουν»*, τονίζοντας τη σημασία της φυσικής παρουσίας ως μέσου ενσυναίσθησης. Αντίθετα, ο γονέας 6 εκφράζει την ανάγκη αυτοπροστασίας με το γεγονός ότι δεν παρακολουθεί τους αγώνες γιατί όπως αναφέρει ο ίδιος για τον εαυτό του *«αγχώνομαι και δεν είμαι οκ»*.

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας είναι το αν οι γονείς λειτουργούν ως ενεργοί ακροατές. Ο γονέας 8 περιγράφει ότι *«προσπαθώ να του κάνω ερωτήσεις που τον κάνουν να ανοιχτεί... και του δίνει αυτοπεποίθηση»*, αναδεικνύοντας μια μορφή επικοινωνίας που δίνει έμφαση στην κατανόηση και την ενίσχυση του παιδιού ως συνομιλητή με αξία. Αντίθετα, άλλοι γονείς –όπως ο γονέας 4– καταγράφουν ότι *«δεν έχει συγκεκριμένο τρόπο υποστήριξης»* ή πως *«το παιδί δεν του λέει πολλά»*, δείχνοντας μια απόσταση ή αμηχανία που πιθανόν να σχετίζεται με τη γενικότερη επικοινωνιακή δυναμική εντός της οικογένειας.

Η ηλικία του παιδιού επίσης φαίνεται να επηρεάζει τον τύπο της επικοινωνίας. Πολλοί γονείς των οποίων τα παιδιά βρίσκονται στην προεφηβεία ή την εφηβεία, αναφέρουν ότι το παιδί αποφεύγει να μιλήσει για δύσκολες εμπειρίες ή συναισθήματα. Ο γονέας 5 σημειώνει ότι *«φοβάται μην τον μαλώσουμε»*, ενώ ο γονέας 6 λέει ότι *«προσπαθεί να το κρύψει για να μην με στενοχωρήσει»*. Αυτό υποδηλώνει έναν προστατευτικό μηχανισμό από την πλευρά του παιδιού, αλλά και ένα επικοινωνιακό εμπόδιο που οι γονείς καλούνται να διαχειριστούν με προσοχή.

Παράλληλα, δεν λείπουν και οι περιπτώσεις όπου το παιδί εμπλέκεται στην επικοινωνία με ενθουσιασμό. Ο γονέας 2 αναφέρει ότι το παιδί εκφράζει *«ενθουσιασμό ή στενοχώρια ανάλογα*

με την εμπειρία» και ότι «μας λέει τα λάθη της αφού τα έχει σκεφτεί», δείχνοντας αυτοανάλυση και διάθεση για διάλογο. Αντίστοιχα, ο γονέας 3 καταγράφει την ίδια εναλλαγή: «αν δεν έχει πάει καλά, δεν μου μιλάει... τον αφήνω να ηρεμήσει και μετά συζητάμε». Αυτή η ευελιξία στο πότε και πώς γίνεται η επικοινωνία είναι κρίσιμη για τη διατήρηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης και αμοιβαίου σεβασμού.

Συνοψίζοντας, η φύση και η ποιότητα της επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιών στον χώρο του αθλητισμού είναι πολυπαραγοντική και βαθιά προσωπική. Αν και οι περισσότεροι γονείς επιδιώκουν μια θετική, ενθαρρυντική και υποστηρικτική στάση, υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι η επικοινωνία επηρεάζεται από τις συναισθηματικές αντιδράσεις γονέων και παιδιών, τις γνώσεις ή τις ελλείψεις γύρω από το άθλημα, τη διαθεσιμότητα των γονέων και τις ιδιοσυγκρασίες των παιδιών.

Αυτό που ξεχωρίζει ως κοινός παρονομαστής είναι η πρόθεση: οι περισσότεροι γονείς θέλουν να είναι παρόντες και υποστηρικτικοί, ακόμη και όταν οι τρόποι και οι εκφράσεις αυτής της στήριξης διαφέρουν σημαντικά. Ο διάλογος, η προσαρμοστικότητα και η αποδοχή του ρόλου τους ως συνοδοιπόροι και όχι «προπονητές» αποτελούν τα πιο γόνιμα θεμέλια για ουσιαστική επικοινωνία στο πλαίσιο του παιδικού αθλητισμού.

### **Συναισθηματική Υποστήριξη και Αντιμετώπιση Δυσκολιών στον Παιδικό Αθλητισμό**

Η συναισθηματική υποστήριξη αποτελεί έναν από τους πλέον κρίσιμους παράγοντες στην αθλητική ανάπτυξη των παιδιών, ειδικά κατά τα πρώτα τους βήματα στον οργανωμένο αθλητισμό. Ο ρόλος των γονέων σε αυτό το πλαίσιο είναι πολυσχιδής και καθοριστικός, καθώς οι ίδιοι καλούνται να λειτουργήσουν όχι μόνο ως υποστηρικτές και συνοδοιπόροι αλλά και ως σταθερά σημεία αναφοράς σε στιγμές έντασης, αποτυχίας ή ψυχολογικής πίεσης. Από τη συστηματική ποιοτική ανάλυση των απαντήσεων των οκτώ γονέων που συμμετείχαν στην έρευνα, προκύπτει ένα σύνθετο φάσμα εμπειριών και προσεγγίσεων, που αναδεικνύουν τις διαφορετικές στρατηγικές με τις οποίες οι γονείς επιχειρούν να σταθούν δίπλα στα παιδιά τους σε συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις.

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά μοτίβα που εντοπίζεται είναι η σύνδεση της συναισθηματικής υποστήριξης με την ήττα ή τη χαμηλή απόδοση. Ο γονέας 3 περιγράφει με σαφήνεια πως, όταν το παιδί του δεν τα πηγαίνει καλά, αποσύρεται και δεν μιλάει. Σε τέτοιες

στιγμές, η γονεϊκή στρατηγική δεν είναι η πίεση για απαντήσεις αλλά η παροχή χρόνου και συναισθηματικού χώρου: *«τον αφήνω να ηρεμήσει και μετά συζητάμε»*. Η προσέγγιση αυτή αναδεικνύει μια ώριμη στάση, όπου η αποδοχή της σιωπής του παιδιού θεωρείται κομμάτι της υποστήριξης, και όχι απόρριψη ή αδιαφορία.

Σε ανάλογο ύφος κινείται και ο γονέας 1, ο οποίος αναφέρεται σε μια περίπτωση απογοήτευσης του παιδιού του: *«είπε ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει, του είπα να προσπαθήσει να περάσει καλά και αυτό έχει μεγαλύτερη σημασία από το αποτέλεσμα»*. Η τοποθέτηση αυτή δείχνει μια αξιακή τοποθέτηση, όπου η συναισθηματική υγεία και η απόλαυση του αθλητισμού προηγούνται της επίδοσης. Αντί να επικεντρωθεί στη νίκη ή στη βελτίωση του αποτελέσματος, ο γονέας επιλέγει να ενδυναμώσει το παιδί του δίνοντας προτεραιότητα στην εμπειρία.

Η διαχείριση του φόβου αναδεικνύεται επίσης ως βασική διάσταση της συναισθηματικής υποστήριξης. Ο γονέας 3 θυμάται τους πρώτους αγώνες του παιδιού του, όταν εκείνο βγήκε έξω *«κλαίγοντας γιατί φοβήθηκε»*. Η αντίδραση των γονέων σε τέτοιες στιγμές αποδεικνύεται καθοριστική: προσπάθησαν να του μεταδώσουν αίσθημα ασφάλειας και να του αφαιρέσουν το φόβο, διαβεβαιώνοντάς το πως *«δεν υπάρχει λόγος να σε φοβίζει κάτι, υπάρχει ασφάλεια, φοράς σωσίβιο»*. Η πράξη αυτή δεν περιορίζεται στην πρακτική ενθάρρυνση αλλά προχωρά σε επίπεδο συναισθηματικής κανονικοποίησης του φόβου, δίνοντας στο παιδί το δικαίωμα να φοβάται χωρίς να ντρέπεται.

Από την πλευρά του, ο γονέας 5 περιγράφει μια περίπτωση όπου το παιδί του δεν ήθελε να φεύγει από το σπίτι λόγω φόβου να μείνει μόνος του. Η αντίδραση των γονέων ήταν υποστηρικτική, χωρίς πίεση: *«τον αφήσαμε να επιλέξει και τελικά τα κατάφερε και ξεπέρασε τον φόβο του»*. Αυτό το παράδειγμα ενισχύει τη σημασία του σεβασμού στην προσωπική ετοιμότητα του παιδιού και της ενδυνάμωσης μέσα από την ελευθερία της επιλογής.

Στην ίδια κατεύθυνση, ο γονέας 7 θυμάται μια δύσκολη στιγμή φόβου του παιδιού του, όπου του είπε πως αν ήταν στη θέση του, και ο ίδιος θα φοβόταν. Αυτή η ταύτιση, η οποία βασίζεται στην κοινή ανθρώπινη εμπειρία και όχι στην αυθεντία του γονέα, λειτουργεί αποσυμπιεστικά και ενισχυτικά: *«του είπα ότι και εγώ θα είχα φοβηθεί πολύ αν μου συνέβαινε το ίδιο»*. Η ταπεινότητα και η συναισθηματική διαφάνεια αυτής της προσέγγισης δημιουργούν ένα ασφαλές συναισθηματικό πλαίσιο όπου το παιδί δεν νιώθει μόνο ή ανεπαρκές.

Αξιοσημείωτο είναι ότι η συναισθηματική υποστήριξη δεν συνδέεται μόνο με δύσκολες στιγμές, αλλά και με την αναγνώριση της προσπάθειας. Ο γονέας 6 μοιράζεται μια συγκινητική

στιγμή όταν το παιδί του κέρδισε το πρώτο του μετάλλιο και του είπε: *«ευχαριστώ πολύ που δεν μου αφήσατε να τα παρατήσω»*. Η αντίδραση του γονέα ήταν να του επιστρέψει το εύσημο της προσπάθειας: *«είναι δική σου η προσπάθεια και η υπομονή»*. Αυτή η ανταλλαγή ενδυναμώνει τον αυτοσεβασμό του παιδιού και ενισχύει τη σχέση εμπιστοσύνης.

Σε διαφορετικό ύφος, ο γονέας 8 προσεγγίζει την υποστήριξη μέσα από τη διαχείριση τραυματισμών και καθημερινών δυσκολιών στην προπόνηση, όπως όταν *«το σκάφος πέφτει στα πόδια του ή όταν η μάτσα του έρχεται στο κεφάλι ή το σκάφος του αναποδογυρίζει»*. Η στάση της είναι να ακούει *«με κατανόηση και χωρίς να κρίνει»*. Εδώ αναδεικνύεται ένα μοντέλο μη παρεμβατικής στήριξης, όπου ο ρόλος του γονέα δεν είναι να «διορθώσει» ή να «λύσει» το πρόβλημα, αλλά να λειτουργήσει ως χώρος αποδοχής και συναισθηματικής αποσυμπίεσης.

Η συναισθηματική στήριξη συνδέεται άρρηκτα και με τον τρόπο με τον οποίο ο γονέας αντιμετωπίζει την αποτυχία. Ο γονέας 2 αναφέρεται σε ένα περιστατικό όπου το παιδί του δεν τα πήγε καλά ούτε αγωνιστικά ούτε σαν μέλος ομάδας. Η προσέγγιση ήταν εκπαιδευτική: *«σε συνεννόηση με τον προπονητή, της εξήγησα ότι δεν πρέπει να περνάμε τα όρια και πως πρέπει να υπακούμε στους κανόνες»*. Η στάση αυτή, αν και περιλαμβάνει υποδείξεις, παραμένει υποστηρικτική και στοχεύει στην εκμάθηση και όχι στην επίπληξη.

Παρόμοια στρατηγική υιοθετεί και ο γονέας 8, που δεν επικεντρώνεται ποτέ σε νίκη ή ήττα αλλά σε μια θετική εμπειρία: *«στην Άνδρο μου είπε ότι κατέλαβε την 53η θέση και του είπα: ήταν μια καλή προσπάθεια, ίσως στον επόμενο αγώνα, αν προπονηθείς σκληρότερα, θα τερματίσεις στην 52η»*. Η χιουμοριστική αλλά ταυτόχρονα ενθαρρυντική στάση αυτής της φράσης αποτελεί παράδειγμα συναισθηματικής εξισορρόπησης, όπου το παιδί δεν αποθαρρύνεται ούτε ωραιοποιείται υπερβολικά η πραγματικότητα.

Ωστόσο, δεν είναι όλοι οι γονείς εξίσου συνειδητοί ή ενεργοί στον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζουν τα παιδιά τους. Ο γονέας 4 παραδέχεται πως *«δεν έχω κάποιο συγκεκριμένο τρόπο»* υποστήριξης, ενώ οι δυσκολίες που το παιδί του του αναφέρει είναι *«ασήμαντα πράγματα»*. Η παραδοχή αυτή ενδεχομένως να υποκρύπτει έναν συναισθηματικό αποπροσανατολισμό ή και μια έλλειψη εργαλείων διαχείρισης. Αντίστοιχα, η απόσταση μπορεί να προκύπτει και από την προσωπικότητα του παιδιού, όπως καταγράφεται στον γονέα 6, όπου το παιδί προσπαθεί να κρύψει τις αποτυχίες *«για να μην με στενοχωρήσει»*. Η συγκίνηση και η συναισθηματική εγγύτητα των γονέων είναι πολλές φορές τόσο έντονες, ώστε λειτουργούν αντιστρόφως ως ανασταλτικοί παράγοντες επικοινωνίας.

Η διαχείριση του θυμού ή της πίεσης αναδεικνύει επίσης σημαντικές πτυχές της γονεϊκής προσέγγισης. Ο γονέας 6 εξηγεί ότι σε στιγμές που θεωρεί πως το παιδί του δεν προσπαθεί όσο μπορεί, «του λέω πράγματα που δεν θέλει να ακούσει». Αναγνωρίζει όμως και το συναισθηματικό κόστος που έχει αυτό, αφού «στενοχωριέται». Ορισμένοι γονείς χρησιμοποιούν ακόμη και ανταμοιβές ή περιορισμούς για να ενισχύσουν τη συνέπεια του παιδιού, όπως ο ίδιος γονέας που ομολογεί ότι «τον εκβιάζουμε ότι αν δεν προσπαθήσει, δεν θα έχει ανταλλάγματα». Αν και η στρατηγική αυτή είναι αμφιλεγόμενη, αποκαλύπτει τον βαθμό πίεσης που αισθάνονται οι γονείς όταν η προσπάθεια του παιδιού δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες τους.

Σε κάθε περίπτωση, εκείνο που αναδεικνύεται ξεκάθαρα μέσα από τις αφηγήσεις είναι ότι οι γονείς, ανεξάρτητα από τον τρόπο, τον τόνο ή την εμπειρία τους, επιδιώκουν να σταθούν δίπλα στα παιδιά τους. Άλλοι μέσα από λόγια ενθάρρυνσης, άλλοι με ιστορίες από το παρελθόν, άλλοι με σιωπή, προσπαθούν να διαμορφώσουν ένα σταθερό συναισθηματικό πλαίσιο. Ο γονέας 7 συνοψίζει τη στάση αυτή λέγοντας πως θυμάται τον εαυτό του ως αθλητή και προσπαθεί να «μπει στη θέση» του παιδιού του για να τον κατανοήσει. Αυτή η συναισθηματική ταύτιση αποτελεί ίσως την πιο γνήσια μορφή υποστήριξης.

Συμπερασματικά, η συναισθηματική υποστήριξη που προσφέρουν οι γονείς στα παιδιά τους στον αθλητισμό δεν είναι ομοιογενής ούτε γραμμική. Διαφέρει ανάλογα με το γονεϊκό προφίλ, το φύλο, την προσωπική αθλητική εμπειρία, την ηλικία του παιδιού, αλλά και τις επικοινωνιακές δυναμικές που έχουν ήδη διαμορφωθεί. Παρόλα αυτά, κοινό νήμα που διατρέχει όλες τις αφηγήσεις είναι η πρόθεση των γονέων να σταθούν κοντά στο παιδί, να το ενισχύσουν, να το εμπνεύσουν και κυρίως, να το βοηθήσουν να αποδεχτεί τα συναισθήματά του χωρίς ντροπή ή άγχος. Σε έναν αθλητισμό που πολύ συχνά εστιάζει αποκλειστικά στην επίδοση, η συναισθηματική στήριξη από τους γονείς αποδεικνύεται το πιο πολύτιμο «προπονητικό εργαλείο» για την υγιή ανάπτυξη του νέου αθλητή.

### **Παροχή Καθοδήγησης, Συμβουλών και Σχέση με τον Προπονητή – Ο Ρόλος των Γονέων στον Αθλητικό Προσανατολισμό των Παιδιών**

Η καθοδήγηση που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά τους κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους πορείας, σε συνδυασμό με τη σχέση που διαμορφώνουν με τους προπονητές, αποτελεί μία κρίσιμη πτυχή της γονεϊκής εμπλοκής στον αθλητισμό. Οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους οι γονείς παρέχουν συμβουλές, επεμβαίνουν ή διατηρούν αποστάσεις, σε συνάρτηση με το βαθμό

εμπιστοσύνης προς τους προπονητές, διαμορφώνουν ένα σύνθετο τοπίο επιρροών, το οποίο επηρεάζει ουσιαστικά την αθλητική εξέλιξη των παιδιών.

Από τις συνεντεύξεις των οκτώ γονέων διαφαίνεται ότι ο βαθμός καθοδήγησης και εμπλοκής εξαρτάται τόσο από τις γνώσεις που έχουν οι ίδιοι γύρω από το άθλημα, όσο και από τη μεταξύ τους σχέση εμπιστοσύνης με τον προπονητή. Ο γονέας 1, για παράδειγμα, επιλέγει μια πιο αποστασιοποιημένη στάση ως προς την παροχή τεχνικής καθοδήγησης: *«τους λέω να προσπαθήσουν περισσότερο και όταν θέλουν βελτίωση, τους παραπέμπω στον προπονητή τους επειδή εγώ δεν έχω τις γνώσεις»*. Η δήλωση αυτή αντικατοπτρίζει μια συνειδητή αποδοχή των ορίων του γονικού ρόλου και την αναγνώριση της εξειδίκευσης του προπονητή ως καθοριστικής για την εξέλιξη του παιδιού.

Σε παρόμοια κατεύθυνση, ο γονέας 2 τονίζει ότι το παιδί της δεν ζητά τη γνώμη της για την αγωνιστική βελτίωση, *«επειδή εμπιστεύεται τον προπονητή της»*. Η αναφορά αυτή υποδηλώνει την ύπαρξη ενός σταθερού και λειτουργικού τριγώνου επικοινωνίας (γονέας-παιδί-προπονητής), στο οποίο ο ρόλος του γονέα δεν είναι να υποκαθιστά τον προπονητή, αλλά να στηρίζει τις επιλογές του παιδιού και να ενισχύει την πίστη του στον καθοδηγητικό ρόλο του ειδικού.

Ωστόσο, δεν είναι όλοι οι γονείς τόσο αποστασιοποιημένοι από τις αγωνιστικές λεπτομέρειες. Ο γονέας 5, αν και αναγνωρίζει την ανάγκη καθοδήγησης από τον προπονητή, παραδέχεται ότι παρέχει συμβουλές στο παιδί του ακόμη και όταν δεν του ζητούνται: *«αν ακούσουμε κάποιον αθλητή ή συναθλητή του που τα πάει καλά, το συζητάμε, τον παροτρύνουμε ότι μπορεί και αυτός να πετύχει πολλά»*. Η προσέγγιση αυτή φανερώνει έναν πιο ενεργό ρόλο του γονέα, που επιχειρεί να εμπνεύσει το παιδί μέσα από συγκρίσεις και παραδείγματα άλλων αθλητών, ενισχύοντας ταυτόχρονα τα εσωτερικά του κίνητρα.

Παρόμοια είναι η στάση του γονέα 7, ο οποίος όχι μόνο δίνει συμβουλές αλλά το κάνει με τρόπο συστηματικό και παιδαγωγικά σχεδιασμένο: *«τους δίνω παραδείγματα με μεγάλα αθλητικά γεγονότα ή ρεκόρ για να τους δώσω ώθηση να συνεχίσουν»*. Το ενδιαφέρον εδώ δεν εντοπίζεται μόνο στην πρόθεση της παροχής καθοδήγησης, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο ο γονέας μετατρέπει εξωτερικά παραδείγματα σε εκπαιδευτικό εργαλείο, χτίζοντας ψυχικό κίνητρο και εσωτερική εστίαση στους στόχους.

Ωστόσο, υπάρχουν και γονείς που επιλέγουν ή οδηγούνται σε μία πιο παθητική στάση, είτε γιατί το παιδί δεν επιθυμεί την καθοδήγησή τους είτε γιατί οι ίδιοι θεωρούν πως δεν έχουν να προσφέρουν κάτι ουσιαστικό. Ο γονέας 4 αναφέρει ρητά ότι δεν παρέχει καμία συμβουλή στο

παιδί: «δεν τον συμβουλεύω καθόλου, δεν του αρέσει να μπλέκομαι». Η φράση αυτή φανερώνει μια δυναμική αποστασιοποίησης που προκύπτει από την ανάγκη του παιδιού για αυτονομία ή και από έλλειψη εμπιστοσύνης στη γνώμη του γονέα. Ομοίως, ο γονέας 8 εξηγεί πως «δεν του έχω δώσει ποτέ συμβουλές για το άθλημά του» και δηλώνει πως «αν το έκανα, δεν νομίζω ότι θα τις δεχόταν και πολύ καλά». Αυτή η συνειδητοποίηση, αν και ενδέχεται να περιορίζει την άμεση επίδραση του γονέα στην τεχνική εξέλιξη του παιδιού, εντούτοις μπορεί να συμβάλλει θετικά στην ενίσχυση της αυτονομίας και της υπευθυνότητας του νέου αθλητή.

Από την άλλη πλευρά, η σχέση με τον προπονητή παίζει καθοριστικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο οι γονείς τοποθετούνται απέναντι στην αθλητική εκπαίδευση του παιδιού. Ο γονέας 2 δηλώνει πως βρίσκεται «σε εξαιρετικά καλή επαφή με τον προπονητή» και πως «τον εμπιστεύομαι και ό, τι μου λέει προσπαθώ να το ακούω». Αυτή η εμπιστοσύνη μεταφέρεται και στο παιδί, καθώς ο γονέας επισημαίνει ότι όταν εκείνο διαφωνεί με τον προπονητή, «την έχω μαλώσει όταν βλέπω ότι κάνει λάθος εκτός των εντολών του προπονητή». Η δήλωση αυτή καταδεικνύει ότι ορισμένοι γονείς όχι μόνο δεν αμφισβητούν, αλλά λειτουργούν και ως ενισχυτές της αυθεντίας του προπονητή, θεωρώντας την πειθαρχία και τη συμμόρφωση ως βασικές αξίες.

Αντίθετα, άλλοι γονείς εμφανίζονται πιο επιφυλακτικοί ή αποστασιοποιημένοι. Ο γονέας 6 δηλώνει πως δεν συζητά με το παιδί τις οδηγίες του προπονητή «γιατί δεν ανοίγει συζήτηση αυτός». Παράλληλα, αναφέρει ότι «συμφωνεί με τις απόψεις του προπονητή του», αφήνοντας να εννοηθεί ότι υπάρχει αποδοχή, αλλά όχι διάθεση για ανάλυση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το ίδιο το παιδί φαίνεται να αποτελεί τον ρυθμιστή της σχέσης γονέα-προπονητή, επιλέγοντας τι θα μοιραστεί και σε ποιον βαθμό θα επιτρέψει παρεμβάσεις.

Μία άλλη διάσταση που αναδεικνύεται είναι η προσπάθεια ορισμένων γονέων να λειτουργήσουν ως γέφυρα επικοινωνίας ανάμεσα στο παιδί και τον προπονητή, σε περιπτώσεις σύγκρουσης ή παρεξήγησης. Ο γονέας 1 εξηγεί ότι «ακούμε το πρόβλημα και αντίστοιχα κρίνουμε αν φταίει το παιδί ή εάν ο προπονητής δρα υπερβολικά». Η στάση αυτή δεν είναι ούτε άκριτα υποστηρικτική προς τον έναν ούτε κατηγορηματικά αφοριστική για τον άλλον· αντιθέτως, δείχνει διάθεση αξιολόγησης κάθε περίπτωσης με βάση τα γεγονότα και όχι τις προκαταλήψεις.

Ο γονέας 5 ακολουθεί παρόμοια λογική, δηλώνοντας ότι «προσπαθούμε να βρούμε μια μέση λύση για να υποστηρίξουμε και το παιδί και το έργο του προπονητή». Αυτή η προσπάθεια επίτευξης ισορροπίας φανερώνει γονεϊκή ωριμότητα και επίγνωση των δυναμικών που αναπτύσσονται σε ένα αθλητικό περιβάλλον. Η διττή υποστήριξη (προς παιδί και προπονητή)

αποτελεί στρατηγική που μπορεί να ελαχιστοποιήσει τις συγκρούσεις και να ενισχύσει την ομαλή συνεργασία όλων των εμπλεκομένων.

Αξιοσημείωτο είναι ότι ορισμένοι γονείς προσπαθούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά προς τον προπονητή. Ο γονέας 7 αναφέρει ότι συζητά με το παιδί του τις οδηγίες που δόθηκαν, και επιμένει ότι πρέπει να *«σέβονται και να ακούνε τον προπονητή τους»*. Παράλληλα, προσθέτει πως *«κακώς δεν ακούνε τις οδηγίες του κάποιες φορές»*, προβάλλοντας τη σημασία της πειθαρχίας ως μέσου αθλητικής προόδου. Η παρότρυνση προς το παιδί να ακούει, να σέβεται και να μαθαίνει, ακόμη κι όταν δεν υπάρχει συμφωνία, καταδεικνύει τον εκπαιδευτικό ρόλο που επιθυμεί να έχει ο γονέας.

Από τις απαντήσεις γίνεται επίσης φανερό πως το προφίλ του γονέα ως πρώην αθλητή επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο καθοδήγησης. Ο γονέας 6, όντας πρώην αθλητής, επισημαίνει ότι έχει μοιραστεί με το παιδί του εμπειρίες από τη δική του αθλητική πορεία. Το παιδί, όπως αναφέρει, *«του αρέσει να τις ακούει»*, στοιχείο που δείχνει ότι η προσωπική ιστορία του γονέα μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά, προσφέροντας ρεαλιστικά πρότυπα και ενδυνάμωση. Αντίστοιχα, ο γονέας 2 αναφέρει ότι συζητά τις δικές της προπονήσεις και ότι το παιδί της δείχνει ενδιαφέρον επειδή *«της αρέσει που η μαμά της ακόμη αθλείται»*. Η ταύτιση αυτή δημιουργεί ένα κοινό πεδίο αναφοράς που διευκολύνει την επικοινωνία και την κατανόηση.

Αντιθέτως, οι γονείς που δεν έχουν προηγούμενη αθλητική εμπειρία, όπως ο γονέας 4, συχνά υιοθετούν έναν πιο παρατηρητικό ρόλο ή επιλέγουν να μην επεμβαίνουν καθόλου, είτε από ανασφάλεια είτε από σεβασμό στην αυτονομία του παιδιού. Η παραδοχή ότι *«δεν έχω να προσφέρω κάτι τεχνικά»* αποτελεί ένδειξη συνειδητοποίησης των ορίων, αλλά και μιας εν δυνάμει αδράνειας που μπορεί να αφήνει το παιδί χωρίς ψυχολογική καθοδήγηση όταν αυτή χρειάζεται.

Συνοψίζοντας, η παροχή καθοδήγησης και η σχέση με τον προπονητή παρουσιάζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις ανάμεσα στους γονείς. Οι παράγοντες που φαίνεται να επηρεάζουν τις στάσεις τους περιλαμβάνουν: την προσωπική αθλητική εμπειρία, την επικοινωνιακή σχέση με το παιδί, την εμπιστοσύνη στον προπονητή και τις αντιλήψεις τους για τον ρόλο του γονέα στην αθλητική πορεία του παιδιού.

Οι περισσότεροι γονείς αναγνωρίζουν τον ρόλο του προπονητή ως θεμελιώδη, ενώ όσοι επιλέγουν να παρέχουν καθοδήγηση, τείνουν να το κάνουν είτε υποστηρικτικά είτε συγκριτικά, χωρίς να παρεμβαίνουν άμεσα. Η εύρεση ισορροπίας ανάμεσα στην υποστήριξη και τη μη

παρεμβατικότητα φαίνεται να είναι το ζητούμενο για πολλούς, ώστε να ενδυναμώσουν τα παιδιά τους χωρίς να επιβαρύνουν τη σχέση τους με πίεση, προσδοκίες ή ελεγκτικές στάσεις.

### **Ισορροπία Απόδοσης – Απόλαυσης και Σύγκρουση Προσδοκιών στον Παιδικό Αθλητισμό**

Η προσπάθεια εξισορρόπησης μεταξύ της επιθυμίας για αθλητική απόδοση και της ανάγκης για απόλαυση από τη συμμετοχή στον αθλητισμό αποτελεί μία από τις πιο ευαίσθητες πτυχές στη σχέση γονέα-παιδιού στον χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού. Από τις αφηγήσεις των οκτώ γονέων που συμμετείχαν στην παρούσα ποιοτική μελέτη, διαφαίνεται με σαφήνεια το δίπολο «επιτυχία – ευχαρίστηση», καθώς και οι εσωτερικές συγκρούσεις που συχνά δημιουργούνται, είτε στο επίπεδο των παιδιών, είτε στο επίπεδο των ίδιων των γονέων.

Ο γονέας 1 δηλώνει ρητά ότι *«προφανώς το πιο σημαντικό είναι να χαίρεται και να περνάει καλά»*, δίνοντας από την αρχή προτεραιότητα στην ψυχική ευεξία του παιδιού έναντι της αγωνιστικής επιτυχίας. Ωστόσο, σε άλλο σημείο της αφήγησης αναγνωρίζει ότι *«παραμελεί το διάβασμα λόγω προπονήσεων»*, κάτι που αποκαλύπτει μια έμμεση ένταση, αφού η χαρά από την ενασχόληση με το άθλημα έρχεται σε σύγκρουση με άλλες προσδοκίες που σχετίζονται με τη σχολική απόδοση. Η ίδια αντίφαση αποτυπώνεται και στον γονέα 5, ο οποίος παραδέχεται: *«τον ενθαρρύνω να αθλείται αλλά προσπαθώ να τον μαζέψω σε συνάρτηση με το σχολείο, τον εκβιάζω ότι αν δεν διαβάσει, δεν θα πάει προπόνηση»*. Η χρήση του όρου «εκβιασμός» αποτυπώνει το εσωτερικό δίλημμα του γονέα, ο οποίος, ενώ αναγνωρίζει τη θετική σημασία της αθλητικής ενασχόλησης, έρχεται αντιμέτωπος με την αγωνία της σχολικής επιτυχίας. Η προσπάθεια εξισορρόπησης δεν εκφράζεται μόνο μέσω πρακτικών περιορισμών, αλλά και μέσω αξιακών τοποθετήσεων. Ο γονέας 3 υπογραμμίζει ότι *«η χαρά και η επικοινωνία με τα υπόλοιπα παιδιά και τον προπονητή είναι πιο σημαντική»*, δίνοντας έμφαση στη σημασία της κοινωνικής διάστασης του αθλητισμού. Το ίδιο μοτίβο υιοθετεί και ο γονέας 7, που δηλώνει: *«πάντα πρώτα η χαρά και η ευχαρίστηση και πάνω από όλα η ενασχόληση με τον αθλητισμό – αν τα καταφέρουν είναι ευχάριστο, αλλά δεν είναι ο στόχος»*. Αυτή η προσέγγιση έρχεται σε αντίστιξη με πιο επιδόσεις-κεντρικές αντιλήψεις, τονίζοντας την ανάγκη να μην μετατραπεί ο αθλητισμός σε πηγή άγχους ή ανταγωνιστικού φορτίου.

Ωστόσο, δεν λείπουν οι περιπτώσεις όπου η ανάγκη για καλή απόδοση επηρεάζει εμφανώς το κλίμα και την επικοινωνία. Ο γονέας 6, αν και αναγνωρίζει την αξία της απόλαυσης, δηλώνει

πως «αν τον αφήσω, δεν θα ασχοληθεί, θα χαλαρώσει εντελώς». Η δήλωση αυτή φανερώνει έναν γονεϊκό φόβο για αδράνεια ή απώλεια του στόχου, με αποτέλεσμα ο γονιός να αναλαμβάνει ρόλο «ρυθμιστή της σοβαρότητας». Σε μία άλλη αποστροφή του λόγου του αναφέρει: «του λέμε να προσπαθήσει αλλιώς δεν θα έχει κάποια ανταλλάγματα». Η απόδοση εδώ μετατρέπεται σε προϋπόθεση για επιβράβευση, υποδηλώνοντας ότι η απόλαυση του παιδιού εξαρτάται από την επίδοση.

Ο γονέας 2 επισημαίνει ότι θεωρεί τη «συμμετοχή πιο σημαντική από τις επιτυχίες», όμως σε άλλη φράση της εξηγεί πως προσπαθεί να δείξει στο παιδί τη σημασία της υπακοής και της πειθαρχίας, ακόμα και σε δύσκολες στιγμές: «να καταλάβει πως πρέπει να υπακούμε στους κανόνες που υπάρχουν». Η αντίληψη αυτή φανερώνει την πεποίθηση ότι ο αθλητισμός είναι χώρος μάθησης και τήρησης πλαισίων, όπου η προσπάθεια και η συμμόρφωση προς τα καθορισμένα όρια έχουν υψηλή αξία, ίσως εξίσου σημαντική με την απόλαυση.

Από την άλλη πλευρά, η αγνότητα της χαράς αποτελεί την απόλυτη προτεραιότητα για ορισμένους γονείς. Ο γονέας 8 δηλώνει χωρίς αμφιβολία: «δεν τον πιέζω καθόλου να αποδώσει, η απόλαυση του για το άθλημα είναι η πιο σημαντική». Η δήλωση αυτή, ειλικρινής και απαλλαγμένη από διλήμματα, αποτυπώνει μια στάση που απομακρύνεται από τις αγωνιστικές προσδοκίες και εστιάζει αποκλειστικά στη βιωματική εμπειρία του παιδιού. Είναι ενδιαφέρον ότι ο ίδιος γονέας αναφέρει πως, αν το παιδί αποτύχει, του λέει με χιούμορ: «καλή προσπάθεια, την επόμενη φορά μπορεί να τερματίσεις 52ος αντί για 53ος!». Αυτή η αντιμετώπιση απομυθοποιεί το αποτέλεσμα και το μετατρέπει σε αφορμή για χαμόγελο, ενισχύοντας ταυτόχρονα την ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού.

Η σύγκρουση προσδοκιών, όμως, δεν εντοπίζεται μόνο στη σχέση γονέα-παιδιού, αλλά και στο εσωτερικό του ίδιου του γονέα. Πολλοί εξ αυτών φαίνεται να παλινδρομούν ανάμεσα στη λογική του «σημασία έχει η συμμετοχή» και στο «πρέπει να προσπαθεί για το καλύτερο». Ο γονέας 6 παραδέχεται ότι «στην αρχή του λέγαμε μόνο να προσπαθεί και μετά, όταν του βάλουμε πίεση, μας είπε “άλλα μου λέγατε στην αρχή”». Η φράση αυτή φανερώνει όχι μόνο μία μεταβαλλόμενη στάση του γονέα με βάση την ηλικία ή το επίπεδο, αλλά και τη σύγχυση που προκαλεί στο παιδί η μεταβολή των μηνυμάτων. Η απόλαυση που κάποτε ήταν ο στόχος, παραγκωνίζεται σταδιακά από την προσδοκία για συνέπεια, βελτίωση και επιτυχία.

Η ύπαρξη σύγκρουσης προσδοκιών ενισχύεται και από τις διαφορές στην προσέγγιση μεταξύ των δύο γονέων. Αν και αυτό δεν δηλώνεται ρητά στις συνεντεύξεις, υπάρχουν ενδείξεις

ότι κάποιες εντάσεις προκύπτουν από διαφορετικά πρότυπα ή ρόλους μέσα στην οικογένεια. Ο γονέας 1 για παράδειγμα, περιγράφει ότι *«το παιδί παραμελεί το διάβασμα»* και αυτό δημιουργεί εντάσεις, χωρίς να αναφέρεται αν η άλλη γονεϊκή φιγούρα συμμερίζεται την ίδια αντίληψη. Παρόμοια, ο γονέας 5 αναφέρει ότι όταν το παιδί θέλει περισσότερες ώρες προπόνησης *«υπάρχουν διαφωνίες»*, που απορρέουν από την ανησυχία για την ισορροπία σχολείου-αθλητισμού.

Μία ενδιαφέρουσα παρατήρηση αφορά την αποδοχή της ήττας και το πώς αυτή αντιμετωπίζεται από τους γονείς. Ο γονέας 3 εξηγεί ότι *«του λέω στις ήττες ότι δεν έγινε τίποτα, την επόμενη φορά θα πας καλύτερα»*. Αυτή η καθησυχαστική στάση φαίνεται να ανακουφίζει το παιδί, δίνοντάς του την αίσθηση ότι οι αποτυχίες είναι αναπόσπαστο μέρος της πορείας. Αντίθετα, ο γονέας 6 αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στην αποτυχία, ως στοιχείο πίεσης: *«τον εκβιάζουμε ότι αν δεν προσπαθήσει, δεν θα έχει ανταμοιβές»*. Η διαφορετική αυτή προσέγγιση οδηγεί σε ένα διαφορετικό είδος μηνύματος προς το παιδί: στο ένα πλαίσιο, η ήττα είναι ευκαιρία, στο άλλο είναι κριτήριο επιβίωσης.

Παρ' όλα αυτά, η επιθυμία για ισορροπία παραμένει έντονη στους περισσότερους γονείς. Ο γονέας 7 συνοψίζει αυτή την ανάγκη με μία φράση: *«αν τα καταφέρουν είναι ευχάριστο για εμάς, αλλά η συμμετοχή και η χαρά είναι το βασικό»*. Η προτεραιότητα δίνεται στη συναισθηματική εμπειρία, ωστόσο δεν απουσιάζει η ευχή για επιτυχία. Η τοποθέτηση αυτή αποτυπώνει ίσως πιο πιστά από όλες τη διπλή ταυτότητα του γονέα: ως υποστηρικτική και παρατηρητή, ως ενισχυτή αλλά και ως διαμεσολαβητή της πραγματικότητας.

Τέλος, δεν πρέπει να παραγκωνιστεί ο ρόλος της ηλικίας των παιδιών στη διαμόρφωση των γονεϊκών προσδοκιών. Όσο μεγαλύτερο είναι το παιδί και όσο περισσότερο πλησιάζει την αγωνιστική φάση, τόσο αυξάνεται και η πίεση για συνέπεια, αποτέλεσμα, υπευθυνότητα. Ορισμένοι γονείς αναγνωρίζουν αυτή τη μετάβαση και προσπαθούν να την διαχειριστούν με ευαισθησία, όπως ο γονέας 1 που επισημαίνει ότι *«προσπαθεί να τονίσει την προσπάθεια αντί του αποτελέσματος»*, ενώ άλλοι, όπως ο γονέας 6, δηλώνουν ότι *«δεν προσπαθεί όσο θα έπρεπε»* και αυτό γεννά εντάσεις.

#### 4.4 Θέματα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις με τους προπονητές

Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά τα αποτελέσματα από τις συνεντεύξεις των προπονητών στις τέσσερις θεματικές ενότητες που προέκυψαν.

##### **Προπονητικό στυλ και προσαρμογή επικοινωνίας με βάση την ηλικία και την προσωπικότητα των αθλητών**

Η πρώτη θεματική κατηγορία που προέκυψε από την ανάλυση των συνεντεύξεων αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι προπονητές προσδιορίζουν και εφαρμόζουν το δικό τους επικοινωνιακό στυλ, και πώς το προσαρμόζουν ανάλογα με τις ηλικιακές, αναπτυξιακές και προσωπικές ιδιαιτερότητες των αθλητών τους. Τα δεδομένα ανέδειξαν ότι η επικοινωνία μεταξύ προπονητή και αθλητή είναι μια διαδικασία που χαρακτηρίζεται από διαρκή προσαρμογή, παιδαγωγική ευαισθησία και συναισθηματική ευφυΐα, η οποία εκτείνεται πέρα από την καθαρά τεχνική διάσταση της προπόνησης και επηρεάζει άμεσα την ποιότητα της σχέσης προπονητή–αθλητή και, κατ' επέκταση, την απόδοση.

Οι περισσότεροι προπονητές περιέγραψαν το επικοινωνιακό τους στυλ ως άμεσο, αναλυτικό και ταυτόχρονα προσαρμοστικό, αναγνωρίζοντας ότι η επικοινωνία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθοδήγησης και όχι ένα επιπρόσθετο εργαλείο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Προπονητής 1 «Άμεσο στυλ, μεταδοτικό, αναλυτικό», ενώ ο Προπονητής 3 προσθέτει: «Αναλυτικό και επαρκές», υποδεικνύοντας ότι στόχος είναι η σαφής κατανόηση του μηνύματος από τον αθλητή.

Ορισμένοι προπονητές, όπως η Προπονήτρια 2, τονίζουν ότι προσπαθούν να ευθυγραμμίσουν το ύφος τους με τις κοινωνικές και γλωσσικές συνήθειες των εφήβων, δείχνοντας ευαισθησία στην ηλικιακή κουλτούρα. «Στους εφήβους προσπαθώ να είμαι επικοινωνιακή και να μιλάω με τον τρόπο που επικοινωνούν αυτοί» δηλώνει, παρουσιάζοντας μια μορφή πολιτισμικής προσαρμογής.

Παράλληλα, άλλοι προπονητές, όπως ο Προπονητής 6, υιοθετούν ένα πιο δομημένο και αυστηρό στυλ, δηλώνοντας: «Αυστηρό στυλ, τυπικός απέναντί τους, δεν έχω φιλική σχέση μαζί τους», υποδεικνύοντας ότι για κάποιους η επικοινωνία εντάσσεται σε ένα πιο ιεραρχικό και πειθαρχημένο μοντέλο.

Όλοι οι προπονητές αναγνωρίζουν ότι η ηλικία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στην επιλογή του επικοινωνιακού τους ύφους και στον βαθμό της προσαρμογής που απαιτείται. Στους μικρότερους αθλητές, η επικοινωνία χαρακτηρίζεται από παιγνιώδη διάθεση, παραδείγματα, και

θετική ενίσχυση. Η Προπονήτρια 7, που εργάζεται κυρίως με παιδιά, επισημαίνει: *«Προσπαθώ να έρθω στο επίπεδό τους, μέσω του παιχνιδιού να μαθαίνουν πράγματα»*, δίνοντας έμφαση στην ανάγκη να συνδυαστεί η μάθηση με το θετικό συναίσθημα.

Η χρήση του παιχνιδιού ως μέσο επικοινωνίας και ανάπτυξης εμπιστοσύνης ενισχύεται και από άλλους προπονητές, όπως η Προπονήτρια 4: *«Στα πιο μικρά παιδιά χρησιμοποιώ παιδαγωγικό χαρακτήρα και παραδείγματα πολλά»*. Αυτό δείχνει μια σαφή παιδαγωγική προσέγγιση, όπου η προσαρμογή της γλώσσας και του περιεχομένου γίνεται με γνώμονα το αναπτυξιακό στάδιο.

Αντίθετα, στους εφήβους παρατηρείται μια πιο δομημένη και απαιτητική προσέγγιση, με έμφαση στη σαφήνεια, πειθαρχία και καθοδήγηση με στόχο την επίδοση. Ο Προπονητής 8 εξηγεί ότι: *«Τα παιδιά είναι διαφορετικά από τους ενήλικες, δεν έχουν την ίδια ωριμότητα και χρειάζονται πολλές επαναλήψεις»*. Οι περισσότεροι συμφωνούν ότι η προσέγγιση στους εφήβους απαιτεί ένα συνδυασμό αυστηρότητας και συναισθηματικής κατανόησης, προκειμένου να ενισχυθεί η δέσμευσή τους στον αθλητισμό.

Εκτός από την ηλικία, η προσωπικότητα του κάθε αθλητή αναδεικνύεται ως σημαντική παράμετρος στην επιλογή του τρόπου επικοινωνίας. Πολλοί προπονητές αναφέρουν ότι προσεγγίζουν διαφορετικά τους αθλητές ανάλογα με το αν είναι εσωστρεφείς, νοητικοί, ευαίσθητοι ή δυναμικοί. Η Προπονήτρια 4 τονίζει: *«Σε μία ομάδα με πολλές διαφορετικές προσωπικότητες πρέπει να χρησιμοποιήσεις διαφορετικούς τρόπους»*, δείχνοντας την αναγκαιότητα της διαφοροποίησης.

Ο Προπονητής 6, αν και περιγράφει το στυλ του ως αυστηρό, αναγνωρίζει ότι: *«Ο κάθε αθλητής είναι ξεχωριστός. Είναι μέσα στη δουλειά μου να βρω τον τρόπο επικοινωνίας του»*, ενώ η Προπονήτρια 5 τονίζει τη σημασία της εξατομίκευσης λέγοντας: *«Δεν μιλάω σε όλους το ίδιο. Στα πιο ανεκτικά παιδιά περισσότερες απαιτήσεις και πιο αυστηρή, στα πιο ευαίσθητα λιγότερο αυστηρή»*.

Η διαφοροποίηση γίνεται επίσης με στόχο την ενίσχυση της εμπιστοσύνης και την αποφυγή αρνητικών συναισθηματικών επιπτώσεων. Προπονητές, όπως η Προπονήτρια 7, φροντίζουν να μη φέρνουν τα παιδιά σε δύσκολη θέση: *«Όταν θέλω να τους πω κάτι το λέω στο καθένα ξεχωριστά για να μην το φέρω σε δύσκολη θέση και το ντροπιάσω»*.

Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που ανέκυψαν αφορά τη διαχείριση της ισορροπίας μεταξύ αυστηρότητας και φιλικότητας. Ορισμένοι προπονητές, όπως η Προπονήτρια 6, επιλέγουν

ένα τυπικό και λιγότερο προσωπικό ύφος: *«Δεν έχω φιλική σχέση μαζί τους»*, δίνοντας έμφαση στην αυστηρότητα ως προϋπόθεση για αποτελεσματικότητα.

Άλλοι, όπως ο Προπονητής 8, επιδιώκουν τη διαμόρφωση μιας σχέσης εμπιστοσύνης και ασφάλειας, δηλώνοντας: *«Πρέπει να ξέρεις πώς είναι σε προσωπικό επίπεδο οι αθλητές σου και μετά τι κάνουν μέσα στο γήπεδο»*. Η φιλική σχέση φαίνεται να ενισχύει την προσκόλληση των αθλητών στην προπονητική διαδικασία, ειδικά όταν συνδυάζεται με την καθοδήγηση και τη σαφή οριοθέτηση.

Αυτό το δίπολο αντικατοπτρίζεται και στις απόψεις για το πότε πρέπει να γίνεται χρήση του αυστηρού ύφους και πότε του πιο υποστηρικτικού. Η Προπονήτρια 1 σημειώνει: *«Το ύφος στην αρνητική ανατροφοδότηση είναι πιο έντονο και αυστηρό, ενώ στην θετική είναι πιο εύθυμο και περιέχει επιβράβευση»*. Αυτή η εναλλαγή επιτρέπει τη διαχείριση της αθλητικής συμπεριφοράς με αποτελεσματικότητα αλλά και συναισθηματική ενσυναίσθηση.

Σημαντικό στοιχείο του επικοινωνιακού ρεπερτορίου των προπονητών είναι η πολυτροπική προσέγγιση, όπου εκτός από τη λεκτική επικοινωνία, χρησιμοποιούνται παραδείγματα, χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου και βίντεο. Η Προπονήτρια 2 αναφέρει: *«Μπαίνω η ίδια και τους δείχνω τεχνική ή φέρνω έναν παλιό αθλητή να δείξει στους καινούριους»*, ενώ ο Προπονητής 3 επισημαίνει: *«Χρησιμοποιώ παραδείγματα για να καταλάβει το λάθος του»*.

Η χρήση του σώματος ως εργαλείο επικοινωνίας φαίνεται να είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη, κυρίως στις περιπτώσεις μικρότερων παιδιών ή κατά τη διάρκεια του αγώνα, όπου οι συνθήκες δεν επιτρέπουν εκτενείς εξηγήσεις. Η Προπονήτρια 5 τονίζει: *«Στην αρνητική ανατροφοδότηση έχω περισσότερες κινήσεις σώματος ενώ στην θετική μόνο με τα χέρια»*, αποκαλύπτοντας μια συνειδητή επιλογή πολυτροπικής επικοινωνίας.

Η παρούσα κατηγορία αναδεικνύει ότι το επικοινωνιακό στυλ των προπονητών δεν είναι ενιαίο ούτε στατικό. Διαμορφώνεται από ένα πλήθος παραμέτρων, όπως η ηλικία, η προσωπικότητα, το αγωνιστικό επίπεδο, και τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά του αθλητή. Η αποτελεσματική επικοινωνία προϋποθέτει ευαισθησία, ικανότητα παρατήρησης και ρύθμισης, καθώς και γνώση του τρόπου με τον οποίο διαφορετικά άτομα αντιδρούν σε διαφορετικά ερεθίσματα.

Η κατανόηση αυτών των διαφοροποιήσεων από πλευράς των προπονητών καθίσταται θεμελιώδης για την οικοδόμηση ουσιαστικών σχέσεων, τη διαχείριση της ψυχολογίας των αθλητών και την επίτευξη μακροχρόνιων στόχων, τόσο αναπτυξιακών όσο και αγωνιστικών.

## **Η Επικοινωνία ως Βασικό Εργαλείο Διαμόρφωσης Σχέσεων και Εμπιστοσύνης στον Αθλητισμό**

Η οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης μεταξύ προπονητών και αθλητών αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στην εκπαιδευτική και ψυχολογική εξέλιξη του αθλητή, ειδικά όταν πρόκειται για παιδιά και εφήβους. Οι συνεντεύξεις των προπονητών ανέδειξαν καθαρά την επικοινωνία ως μέσο καλλιέργειας αμοιβαίου σεβασμού, συναισθηματικής ασφάλειας και καθοδήγησης. Η συστηματική και ποιοτική επαφή προπονητή-αθλητή δεν ενισχύει μόνο την αγωνιστική απόδοση αλλά και διαμορφώνει τον χαρακτήρα των νέων αθλητών.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων προπονητών περιέγραψαν το στυλ επικοινωνίας τους ως άμεσο και ειλικρινές. Η προπονήτρια 1 σημείωσε ότι το στυλ της είναι *«άμεσο, μεταδοτικό, αναλυτικό»* και υπογράμμισε ότι χρησιμοποιεί διαφορετικά επίπεδα επικοινωνίας για να διατηρεί τα κίνητρα των παιδιών, ενώ προσπαθεί να οικοδομήσει ένα κλίμα ηρεμίας και διαλόγου ακόμη και στις δύσκολες στιγμές. Στο ίδιο πνεύμα, ο προπονητής 3 ανέφερε πως το να είσαι ειλικρινής με τους αθλητές και να τους δίνεις παραδείγματα, λειτουργεί ως βάση για τη δημιουργία εμπιστοσύνης. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε, *«όταν ο αθλητής δει ότι αυτό που του είπες ισχύει, τότε σε εμπιστεύεται πραγματικά»*.

Η επικοινωνία αυτή, δεν είναι μόνο ποσοτική, αλλά κυρίως ποιοτική. Η προπονήτρια 2 επισημαίνει ότι *«το να δείξεις στον αθλητή ότι έχετε κοινό στόχο, βοηθάει να αρχίσει το δέσιμο»*. Τονίζει ότι η επικοινωνία εκτός ωρών προπόνησης – είτε τηλεφωνική είτε μέσω μηνυμάτων – συμβάλλει ουσιαστικά στην ενίσχυση του αισθήματος στήριξης και παρουσίας. Από την πλευρά του, ο προπονητής 8 δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη διαπροσωπική σχέση, επιδιώκοντας πάντα συζητήσεις στο γραφείο πριν ή μετά την προπόνηση, με στόχο να κατανοήσει την προσωπική κατάσταση του κάθε αθλητή. Όπως δήλωσε: *«Πρέπει να ξέρεις πώς είναι ο αθλητής σου σε προσωπικό επίπεδο, πριν τον αξιολογήσεις στο γήπεδο»*.

Η εμπιστοσύνη δεν είναι δεδομένη, είναι αποτέλεσμα διαρκούς προσπάθειας, προσαρμοστικότητας και συνέπειας από την πλευρά του προπονητή. Ο προπονητής 6 δήλωσε χαρακτηριστικά ότι *«η εμπιστοσύνη χτίζεται μέσα από την πράξη»*, υπονοώντας ότι ο αθλητής αναγνωρίζει τη σοβαρότητα και την αποτελεσματικότητα του προπονητή όταν βλέπει αποτέλεσμα στην προπονητική καθοδήγηση. Η προπονήτρια 5 προσθέτει ότι *«η εμπιστοσύνη έρχεται όταν ο αθλητής νιώσει ότι ο προπονητής πιστεύει σ' αυτόν, ακόμη και αν δεν αποδίδει άμεσα»*.

Σημαντικό ρόλο στη δημιουργία εμπιστοσύνης διαδραματίζει και η συνέπεια. Ο προπονητής 4 υπογραμμίζει ότι η καθημερινή συνέπεια και η ειλικρίνεια είναι κρίσιμοι παράγοντες για να χτιστεί αυτή η σχέση. Παρά το γεγονός ότι η προπονήτρια 4 δεν επικοινωνεί εκτός προπόνησης με τους αθλητές της, επισημαίνει πως η σταθερότητα της συμπεριφοράς της και η λεκτική της προσέγγιση εντός γηπέδου συμβάλλουν στο να νιώθουν τα παιδιά ασφάλεια και κατανόηση.

Η ατομική προσέγγιση αποτελεί επίσης βασικό στοιχείο της επικοινωνιακής στρατηγικής. Οι περισσότεροι προπονητές συμφωνούν ότι η προσέγγιση κάθε αθλητή πρέπει να είναι εξατομικευμένη. Ο προπονητής 6 δήλωσε πως *«ο κάθε αθλητής είναι ξεχωριστός και μέσα στη δουλειά μου είναι να βρω τον τρόπο επικοινωνίας που του ταιριάζει»*. Παρόμοια άποψη εξέφρασε και ο προπονητής 7, ο οποίος εστιάζει στη συναισθηματική υποστήριξη, ειδικά σε παιδιά με ευαισθησίες, και αποφεύγει τη ντροπιαστική ή δημόσια παρατήρηση.

Ενδιαφέρον έχει και η παιδοκεντρική φιλοσοφία της προπονήτριας 7, η οποία αναφέρει ότι η προσέγγισή της *«έχει ξεφύγει από το παλιό δασκαλοκεντρικό μοντέλο»* και δίνει έμφαση στην καλλιέργεια σχέσεων με τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι. Επιδιώκει να δημιουργήσει ένα περιβάλλον ασφάλειας και δημιουργικής έκφρασης, ειδικά για παιδιά που προέρχονται από εμπειρίες κοινωνικής απομόνωσης λόγω πανδημίας.

Η διαχείριση συναισθημάτων αποτελεί κομβικό σημείο στη διατήρηση των σχέσεων εμπιστοσύνης. Οι περισσότεροι προπονητές δείχνουν ιδιαίτερη ευαισθησία στις συναισθηματικές εκδηλώσεις των αθλητών, είτε πρόκειται για άγχος, είτε για απογοήτευση, θυμό ή ψυχολογική κόπωση. Ο προπονητής 8, για παράδειγμα, μίλησε για τη σημασία του *«αντισταθμιστικού ρόλου του προπονητή»*, δηλαδή της ικανότητας να απορροφά το ψυχικό φορτίο του αθλητή, ώστε να δημιουργείται χώρος ηρεμίας και συγκέντρωσης. Ο προπονητής 3, από την άλλη, χρησιμοποιεί *«παραδείγματα και συζήτηση μετά την προπόνηση»* ως βασικό εργαλείο διαχείρισης συναισθημάτων, με στόχο την ψυχολογική ανάκαμψη του αθλητή.

Η αποδοχή της διαφορετικότητας ως προπονητική αρχή επίσης ενισχύει τη σχέση εμπιστοσύνης. Όπως εξηγεί η προπονήτρια 2, *«σε έναν πιο νοητικό αθλητή χρειάζεται διαφορετική παρακίνηση και ενεργοποίηση, ενώ ένας δυναμικός αθλητής έχει ανάγκη να διατηρήσει την ένταση και το πάθος του»*. Στο ίδιο μήκος κύματος και ο προπονητής 5, ο οποίος τόνισε την ανάγκη να *«προσαρμόζεις την επικοινωνία σου με βάση την ανοχή και την ευαισθησία κάθε αθλητή»*.

Αξιοσημείωτη είναι και η συστηματική χρήση της θετικής ανατροφοδότησης ως εργαλείο ενίσχυσης της εμπιστοσύνης. Οι προπονητές 1, 4 και 7 επισημαίνουν τη σημασία της επιβράβευσης, της ενθάρρυνσης και της εστίασης στα θετικά σημεία των αθλητών. *«Το χειροκρότημα, η οπτική επαφή και η ενίσχυση των θετικών στοιχείων παίζουν καταλυτικό ρόλο»*, τονίζει χαρακτηριστικά η προπονήτρια 4. Η προπονήτρια 7 συμπληρώνει πως *«όταν είναι θετικό το μήνυμα, το δείχνω με εκφραστικότητα στο πρόσωπο μου»*.

Η θετική ανατροφοδότηση και η συναισθηματική στήριξη λειτουργούν και ως μέσα ενίσχυσης της παρακίνησης. Ο προπονητής 3 περιγράφει τη χρήση φράσεων όπως *«πάμε, είσαι ο καλύτερος, μπορείς περισσότερα»* ως τρόπο τόνωσης της αυτοπεποίθησης των αθλητών. Ο προπονητής 8, από την άλλη, επιλέγει να επικεντρώνεται στην προσωπική πρόοδο και στον σεβασμό του αθλητή ως ανθρώπου, κάτι που – όπως υποστηρίζει – ενισχύει τη μακροχρόνια δέσμευση στο άθλημα.

Τέλος, η αμφίδρομη επικοινωνία λειτουργεί ως μηχανισμός αναγνώρισης και αποδοχής. Ο προπονητής 6, για παράδειγμα, περιέγραψε αναλυτικά πώς μέσα από τη συζήτηση και την ανάλυση των δυσκολιών προκύπτει εμπιστοσύνη. *«Τα βάζουμε όλα στο τραπέζι. Δεν αφήνω τίποτα στον αέρα»*, τόνισε, δείχνοντας την προτεραιότητα που δίνει στη διαφάνεια και την καθαρότητα. Παρομοίως, ο προπονητής 8 μιλά για *«συζήτηση στο γραφείο»* και *«εκμαιεύσεις μέσω ερωτήσεων»* για να διευκολύνει την έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων από τους αθλητές.

Συνοψίζοντας, οι προπονητές που συμμετείχαν στην έρευνα αποδεικνύουν ότι η ουσιαστική επικοινωνία δεν είναι απλώς ένα εργαλείο καθοδήγησης, αλλά η βάση για κάθε προπονητική πράξη. Η προσαρμοστικότητα, η συνέπεια, η ειλικρίνεια, η κατανόηση των αναγκών κάθε αθλητή, η συναισθηματική στήριξη και η ενθάρρυνση συνθέτουν ένα πλαίσιο ασφάλειας μέσα στο οποίο μπορεί να αναπτυχθεί μια γνήσια και ισχυρή σχέση εμπιστοσύνης. Η εμπειρία των προπονητών αυτών επιβεβαιώνει πως η προπονητική επιτυχία δεν κρίνεται μόνο στο γήπεδο αλλά κυρίως στον τρόπο που χτίζονται οι ανθρώπινες σχέσεις.

### **Διαφορετικές Προσωπικότητες και η Επικοινωνιακή Προσαρμογή στην Προπονητική Πράξη**

Η ικανότητα ενός προπονητή να προσαρμόζει την επικοινωνία του ανάλογα με την προσωπικότητα κάθε αθλητή αναδεικνύεται ως κρίσιμο εργαλείο για την αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας. Στο πλαίσιο της παρούσας ποιοτικής έρευνας, όλοι οι συμμετέχοντες

προπονητές, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας ή αθλήματος, ανέδειξαν την ανάγκη για εξατομίκευση της επικοινωνίας. Η προσωπικότητα του αθλητή δεν αποτελεί απλώς ένα υπόβαθρο πάνω στο οποίο λειτουργεί ο προπονητής· αποτελεί μεταβλητή που καθορίζει τη μορφή και την ένταση της επικοινωνιακής αλληλεπίδρασης.

Ο προπονητής 3, ο οποίος εργάζεται στο ποδόσφαιρο με παιδιά και εφήβους, τόνισε ότι *«άλλος αθλητής θέλει αυστηρότητα, άλλος ευελιξία»*. Αναγνώρισε ότι η επικοινωνία πρέπει να εναρμονίζεται με τα ερεθίσματα στα οποία ανταποκρίνεται ο κάθε αθλητής. Για παράδειγμα, κάποιος με κλειστό χαρακτήρα ενδέχεται να αποκλείσει την καθοδήγηση αν δε νιώσει κατανόηση. Αυτή η παρατήρηση συναντάται και στα λόγια της προπονήτριας 4, η οποία σημειώνει πως *«σε μια ομάδα με πολλές προσωπικότητες, οφείλεις να χειριστείς τον καθένα διαφορετικά»*. Η ίδια επισήμανε την ανάγκη να ενισχύει ορισμένα παιδιά ατομικά, ενώ άλλα χρειάζονται δημόσια επιβεβαίωση μέσα στην ομάδα.

Αυτή η διάσταση επιβεβαιώνει την ύπαρξη μιας σύνθετης επικοινωνιακής δυναμικής εντός των αθλητικών ομάδων, η οποία επηρεάζεται άμεσα από τη διαφοροποίηση των χαρακτήρων. Η προπονήτρια 2, για παράδειγμα, επεσήμανε πως *«σε έναν νωχελικό αθλητή θα προσπαθήσω με φωνές και διαφορετικές ασκήσεις να τον αφυπνίσω»*, ενώ αντίθετα για έναν δυναμικό χαρακτήρα, επιδιώκει να διατηρήσει το κίνητρο και την ενέργεια του μέσω γνώσεων και υψηλών απαιτήσεων. Ο προπονητής 6 ανέφερε επίσης ότι η *«κατανόηση των απαιτήσεων του κάθε αθλητή»* αποτελεί προϋπόθεση προπονητικής επιτυχίας, αναγνωρίζοντας ότι κάποιοι αθλητές χρειάζονται ηρεμία, ενώ άλλοι ενεργοποίηση.

Η ανάγκη για συναισθηματική προσέγγιση αναδεικνύεται ακόμη περισσότερο στις μικρές ηλικίες. Η προπονήτρια 7, η οποία εργάζεται με παιδιά στο βόλεϊ, δήλωσε ότι φροντίζει να πλησιάζει περισσότερο τα παιδιά με δυσκολία στη συναισθηματική έκφραση, ώστε να μην νιώσουν ντροπή ή έκθεση. Αναφέρει χαρακτηριστικά ότι *«το να τον φωνάξω να του μιλήσω κατ' ιδίαν τον βοηθάει πολύ περισσότερο απ' το να τον εκθέσω μπροστά σε όλους»*. Τονίζει επίσης την αναγκαιότητα να προσεγγίζεται το κάθε παιδί ως ξεχωριστή προσωπικότητα και όχι με μια ομοιόμορφη προσέγγιση.

Η διαφοροποίηση της επικοινωνίας με βάση την προσωπικότητα αναδεικνύεται και στο πώς οι προπονητές επικοινωνούν τη στρατηγική και την ανατροφοδότηση. Ο προπονητής 1, για παράδειγμα, δήλωσε ότι *«αν υπάρχει κάποιο σοβαρό περιστατικό, τότε θα προσαρμόσω την προσέγγισή μου, αλλιώς αντιμετωπίζω τους αθλητές με τον ίδιο τρόπο»*. Αυτό δείχνει μια τάση

διατήρησης ισοτιμίας, η οποία όμως καμυλώνεται όταν προκύπτουν ειδικές ψυχολογικές ή συμπεριφορικές ανάγκες. Ο προπονητής 8 ήταν πιο σαφής, λέγοντας πως *«αν κάποιος είναι μαγκωμένος και δεν μιλάει, του κάνω περισσότερες ερωτήσεις για να βγάλει από μέσα του αυτά που νιώθει»*.

Η προπονητική διαφοροποίηση ανάμεσα σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα εντείνει ακόμη περισσότερο την ανάγκη για προσωποποιημένη επικοινωνία. Ο προπονητής 5 εξήγησε ότι *«σε ομαδικά αθλήματα, πρέπει να διατηρείς την επικοινωνία σε επίπεδο ομάδας αλλά και να παρατηρείς αν κάποιος χρειάζεται εξατομικευμένη προσέγγιση»*. Από την άλλη, σε ατομικά αθλήματα, η προσοχή είναι πιο συγκεντρωμένη στον αθλητή, άρα και η επικοινωνία γίνεται πιο προσωπική και άμεση. Η προπονήτρια 1 αναφέρει ότι *«ένας αθλητής που έχει μάθει να λειτουργεί μόνος του είναι δύσκολο να ενταχθεί σε ομάδα»*, τονίζοντας την ανάγκη στήριξης και επικοινωνιακής προσαρμογής στην ένταξη.

Η πρόκληση της εφηβείας προσθέτει μια ακόμη σύνθετη διάσταση. Η προπονήτρια 2 περιγράφει πως οι αθλητές στην εφηβεία *«είναι συχνά σε έκρηξη, βαριούνται, εκνευρίζονται εύκολα, και έχουν έντονη επιρροή από εξωτερικούς παράγοντες»*. Η επικοινωνία της μαζί τους γίνεται άλλοτε με χιούμορ, άλλοτε με απόλυτο τόνο, ανάλογα με την ανάγκη. Ο προπονητής 8 επισημαίνει πως *«οι έφηβοι που έχουν αναγνωρισθεί ως ‘καλοί’ από άλλους, συχνά δυσκολεύονται να δεχτούν καθοδήγηση»*, κάτι που απαιτεί ήπιους τρόπους προσέγγισης και ταυτόχρονα επιμονή στην προπονητική πειθαρχία.

Σημαντική διαφοροποίηση καταγράφεται και στη χρήση της ανατροφοδότησης. Ενώ κάποιοι προπονητές προτιμούν ένα σταθερό ύφος (όπως ο προπονητής 6, ο οποίος ανέφερε ότι χρησιμοποιεί “φλατ στυλ για όλους”), άλλοι τονίζουν την ανάγκη και αντιλαμβάνονται την αναγκαιότητα να μεταβάλλουν το ύφος και το περιεχόμενο της ανατροφοδότησης ανάλογα με το προφίλ του αθλητή. Η προπονήτρια 4, για παράδειγμα, δήλωσε ότι προτιμά να χρησιμοποιεί *«ερωτήσεις αντί για άμεσες διορθώσεις»* σε αθλητές που δείχνουν ανασφάλεια, επιτρέποντάς τους να φτάσουν μόνοι τους στο συμπέρασμα. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την αυτονομία και την αυτοπεποίθηση, ενώ αποφεύγει την αποθάρρυνση.

Αντίθετα, για αθλητές με ισχυρή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, η ίδια προπονήτρια ανέφερε ότι *«μπορώ να είμαι πιο άμεση και απαιτητική χωρίς να φοβηθώ πως θα παρεξηγηθώ»*. Αυτή η διαφοροποίηση στην προσέγγιση αναδεικνύει την ανάγκη να γνωρίζει ο προπονητής όχι

μόνο τις τεχνικές ικανότητες του αθλητή, αλλά και τις συναισθηματικές του αντοχές και το επίπεδο αυτορρύθμισης.

Η συνεχής παρατήρηση και η ικανότητα συναισθηματικής διάγνωσης εκ μέρους του προπονητή είναι κομβικής σημασίας. Ο προπονητής 2 σημειώνει ότι *«μερικές φορές βλέπεις τον αθλητή σιωπηλό και πρέπει να μαντέψεις τι συμβαίνει. Δεν στο λέει, αλλά φαίνεται»*. Αυτή η διαίσθηση, όταν συνδυάζεται με εμπειρία και ευελιξία, οδηγεί σε αποτελεσματικότερη επικοινωνία και βαθύτερη σύνδεση. Η προπονήτρια 7 επεσήμανε ότι η *«αντίληψη των μη λεκτικών σημάτων»* είναι εξίσου σημαντική με τα λόγια, ιδίως όταν τα παιδιά δεν έχουν αναπτύξει πλήρως τον λόγο για να εκφράσουν συναισθήματα ή ανάγκες.

Μία ακόμη κρίσιμη διάσταση είναι η σταδιακή αλλαγή του επικοινωνιακού ύφους ανάλογα με την εξέλιξη της σχέσης προπονητή-αθλητή. Ο προπονητής 5 περιγράφει πως στην αρχή της συνεργασίας *«κρατάω αποστάσεις για να παρατηρήσω. Με τον καιρό, αν νιώσω πως με εμπιστεύεται, τότε ανοίγω περισσότερο τον διάλογο και αφήνω και τον αθλητή να εκφραστεί πιο ελεύθερα»*. Αυτή η εξέλιξη της σχέσης βασίζεται στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, η οποία αποτελεί θεμέλιο για κάθε μορφή ουσιαστικής επικοινωνίας.

Η διαφοροποίηση στην προσέγγιση ανάλογα με την προσωπικότητα αποτυπώνεται και στην επιλογή των λέξεων και στον τρόπο καθοδήγησης. Ο προπονητής 3 τόνισε πως *«με κάποιον θα κάνω πλάκα για να τον ενεργοποιήσω, με άλλον όχι γιατί το παρεξηγεί»*. Αυτό φανερώνει πως η ίδια στρατηγική μπορεί να είναι αποτελεσματική για έναν αθλητή αλλά αποτυχημένη για άλλον, ανάλογα με τις προσλαμβάνουσες και την εσωτερική του δομή.

Επιπλέον, η ψυχολογική κατάσταση του αθλητή μπορεί να αλλάζει από μέρα σε μέρα, κάτι που επιβάλλει στον προπονητή να είναι διαρκώς σε ετοιμότητα και να επαναξιολογεί την προσέγγισή του. Η προπονήτρια 1 αναφέρει: *«ένα παιδί που χθες ήταν κεφάτο, σήμερα μπορεί να είναι μαγκωμένο. Δεν μπορώ να του μιλήσω με τον ίδιο τρόπο, αν δεν ξέρω τι έχει συμβεί»*. Αυτό καταδεικνύει πως η επικοινωνιακή προσαρμογή δεν είναι στατική, αλλά συνεχώς εξελισσόμενη διαδικασία.

Η στροφή προς προσωποκεντρικές μορφές επικοινωνίας αναδεικνύεται ως βασικό στοιχείο για τη διατήρηση θετικού κλίματος στις προπονητικές σχέσεις. Όπως σημειώνει η προπονήτρια 2, *«ο αθλητής που νιώθει ότι τον βλέπεις σαν μονάδα και όχι σαν νούμερο στη λίστα, είναι αυτός που μένει, που εξελίσσεται, που δε φοβάται να δοκιμάσει και να αποτύχει»*. Η

δημιουργία ενός περιβάλλοντος εμπιστοσύνης και κατανόησης αποτελεί ισχυρό κίνητρο για τον αθλητή να συμμετέχει ενεργά και να αποδίδει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του.

Συμπερασματικά, η αποτελεσματική επικοινωνία στην προπονητική πράξη δεν μπορεί να είναι μονοδιάστατη ή προκαθορισμένη. Αντιθέτως, απαιτείται ευαισθησία, προσαρμοστικότητα και ενσυναίσθηση από τον προπονητή, ο οποίος καλείται να διαχειριστεί διαφορετικές προσωπικότητες με στόχο την αθλητική ανάπτυξη και τη διατήρηση της ψυχοσυναισθηματικής ισορροπίας του κάθε αθλητή. Η επικοινωνιακή στρατηγική δεν είναι απλώς εργαλείο καθοδήγησης, αλλά δομικό στοιχείο της εκπαιδευτικής και παιδαγωγικής σχέσης που διαμορφώνεται μέσα στο αθλητικό περιβάλλον.

### **Προκλήσεις στην Επικοινωνία Προπονητή-Αθλητή**

Η επικοινωνία μεταξύ προπονητών και αθλητών δεν διαμορφώνεται σε συνθήκες ιδανικές, αλλά εξελίσσεται καθημερινά μέσα από μια πληθώρα εμποδίων, προκλήσεων και ιδιαιτεροτήτων. Οι προπονητές που συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη ανέδειξαν με ειλικρίνεια το πλήθος των δυσκολιών που συναντούν τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, και σκιαγράφησαν πώς αυτές επηρεάζουν άμεσα την αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας.

Ένα από τα πιο κοινά εμπόδια που εντοπίστηκε αφορά την αρνητική στάση των αθλητών προς την επικοινωνία. Όπως δήλωσε η προπονήτρια 1, πολλές φορές παρατηρείται *«άρνηση για επικοινωνία λόγω συναισθηματικής φόρτισης»* ή εξαιτίας της ισχυρογνωμοσύνης κάποιων αθλητών. Ο προπονητής 6 επιβεβαιώνει αυτό το φαινόμενο, αναφέροντας πως σημαντικό εμπόδιο είναι *«ο εγωισμός, όταν ο αθλητής δεν θέλει να ακούσει και επιμένει να κάνει το δικό του»*. Το ίδιο σημείο ανέδειξε και ο προπονητής 8, επισημαίνοντας ότι *«οι καλοί αθλητές που έχουν ήδη σχηματισμένη άποψη για τον εαυτό τους τείνουν να απορρίπτουν προπονητικές παρεμβάσεις, θεωρώντας ότι δεν τις χρειάζονται»*.

Ένα άλλο εμπόδιο σχετίζεται με την επιρροή του οικογενειακού και εξωαθλητικού περιβάλλοντος. Ο προπονητής 3 μίλησε για παιδιά που επηρεάζονται αρνητικά λόγω *«οικογενειακών προβλημάτων, χωρισμένων γονιών, ή ακόμα και ενδοοικογενειακής βίας»*, κάτι που ενισχύει την αποστασιοποίηση και την απώλεια εμπιστοσύνης στη σχέση με τον προπονητή. Η προπονήτρια 4 σημείωσε πως *«γονείς με ή χωρίς μπασκετικό υπόβαθρο επηρεάζουν τις αντιλήψεις των παιδιών και ενισχύουν την αμφισβήτηση»*. Το ίδιο μοτίβο επιβεβαιώνεται και από

την προπονήτρια 7, η οποία παρατήρησε ότι τα παιδιά *«έρχονται φορτισμένα από το σπίτι και βγάζουν την ένταση μέσα στο γήπεδο»*.

Σε πολλές περιπτώσεις, οι προπονητές αντιμετωπίζουν δυσκολίες λόγω της ηλικίας και της αναπτυξιακής φάσης των αθλητών. Η προπονήτρια 2, η οποία εργάζεται με εφήβους, τόνισε ότι *«η εφηβεία φέρνει εκνευρισμό, εκρήξεις θυμού και μειωμένη αντοχή στην πίεση»*. Παρόμοια εμπειρία μοιράστηκε και ο προπονητής 8, ο οποίος υπογράμμισε πως οι έφηβοι συχνά εμφανίζουν συμπεριφορές που συνδέονται με τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους, και πως αυτό επηρεάζει την επικοινωνία, ειδικά σε στιγμές αγωνιστικής πίεσης. Ο ίδιος σημείωσε πως *«η έλλειψη ωριμότητας και η ανάγκη για καθοδήγηση δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως αδιαφορία, αλλά ως έκκληση για στήριξη»*.

Επιπλέον, ένας μεγάλος αριθμός προπονητών εντοπίζει ως πρόκληση την ψυχική και συναισθηματική κατάσταση των αθλητών κατά τη διάρκεια της προπονητικής περιόδου. Η προπονήτρια 5 παρατήρησε περιπτώσεις *«κρίσης πανικού λόγω άγχους»*, ενώ η προπονήτρια 4 σημείωσε ότι *«οι περισσότερες συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών ξεκινούν από προβλήματα εκτός γηπέδου»*. Ο προπονητής 6 εξήγησε πως η συναισθηματική αστάθεια απαιτεί από τον προπονητή να έχει σταθερότητα και κατανόηση: *«αν δεν βρεις τι τους απασχολεί, δεν μπορείς να δουλέψεις μαζί τους»*.

Η διαχείριση του διαθέσιμου χρόνου αποτελεί ακόμη ένα σοβαρό εμπόδιο. Ο προπονητής 8 ανέφερε ξεκάθαρα ότι *«δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για επικοινωνία»*, τονίζοντας πως αυτό επηρεάζει την ποιότητα της σχέσης και την δυνατότητα αλληλοκατανόησης. Η έλλειψη χρόνου δεν συνδέεται μόνο με τον φόρτο προπόνησης, αλλά και με τις υποχρεώσεις των αθλητών, όπως σχολείο ή εργασία, ειδικά στους εφήβους.

Παράλληλα, οι προπονητές υπογράμμισαν την ύπαρξη προσωπικών περιορισμών που σχετίζονται είτε με τη δική τους προσέγγιση είτε με την απουσία συστηματικής επιμόρφωσης. Όπως αναφέρει η προπονήτρια 1, *«δεν έχω λάβει καμία εκπαίδευση σε θέματα επικοινωνίας»*. Ο προπονητής 3, ο οποίος έχει συμμετάσχει σε σχετικά σεμινάρια, δήλωσε πως *«η επικοινωνία είναι ένα τεράστιο πεδίο, και κάθε φορά παίρνεις κάτι μικρό που το προσθέτεις για να βελτιωθείς»*. Αντίστοιχα, ο προπονητής 6 τονίζει ότι δεν χρειάζεται κάτι εξωπραγματικό, αλλά *«απλές καθημερινές βελτιώσεις στην επικοινωνία μπορούν να κάνουν διαφορά»*. Αυτή η διαφοροποίηση εμπειρίας και προσέγγισης δείχνει την ανάγκη για θεσμική υποστήριξη των προπονητών στον τομέα της επικοινωνίας.

Πέρα από την κατάρτιση, παρατηρείται και έλλειψη συνειδητής στρατηγικής σε κάποιες περιπτώσεις. Ορισμένοι προπονητές, όπως η προπονήτρια 4, δεν επιδιώκουν επικοινωνία εκτός προπονήσεων, θεωρώντας ότι η επικοινωνία μέσα στον χώρο του γηπέδου επαρκεί. Αν και η συνέπεια και η σταθερότητα εντός προπόνησης είναι πολύτιμες, η απουσία αλληλεπίδρασης εκτός των τυπικών ωρών μπορεί να περιορίσει την κατανόηση των βαθύτερων αναγκών του αθλητή.

Αξιοσημείωτη είναι και η πρόκληση διαχείρισης πολλαπλών προσωπικοτήτων μέσα στην ίδια ομάδα. Όπως δήλωσε ο προπονητής 4, *«κάποιον πρέπει να τον ανεβάσεις, άλλον να μην τον φοβίσεις, κάποιον να του μιλήσεις μπροστά στην ομάδα και άλλον ιδιωτικά»*. Η πολυπλοκότητα αυτή απαιτεί συναισθηματική νοημοσύνη και διοικητική ικανότητα από τον προπονητή, ώστε να μπορέσει να διατηρήσει συνοχή στην ομάδα χωρίς να αδικεί ή να υπερφορτώνει κάποιο μέλος της.

Ενδιαφέρον προκαλεί και η δυσκολία διατήρησης της πειθαρχίας και των ορίων όταν ο προπονητής προσπαθεί να διατηρήσει σχέση οικειότητας. Ο προπονητής 8 σημείωσε ότι οι έφηβοι μπορεί να *«εκμεταλλευτούν την οικειότητα και να δοκιμάσουν τα όρια του προπονητή»*. Από την άλλη, η προπονήτρια 5 προειδοποιεί πως *«αν δεν θέσεις σαφή όρια και δεν τα διατηρήσεις με συνέπεια, θα χάσεις τον έλεγχο»*.

Ακόμη και η φύση του αθλήματος μπορεί να επηρεάσει την επικοινωνία. Για παράδειγμα, στην ιστιοπλοΐα, όπου συχνά οι συνθήκες είναι απαιτητικές και το περιβάλλον μη ελεγχόμενο, η επικοινωνία πρέπει να είναι σύντομη, σαφής και προσαρμοσμένη στον καιρό και το άγχος της στιγμής, όπως περιγράφουν οι προπονητές 2 και 6. Η προπονήτρια 2 εξηγεί ότι *«σε δύσκολες συνθήκες ανέμου, δεν μπορείς να μιλήσεις πολύ, άρα πρέπει να είσαι σύντομος και ξεκάθαρος»*. Αυτό καθιστά την επικοινωνία μια δεξιότητα υψηλής ακρίβειας, ιδίως σε κρίσιμες στιγμές.

Τέλος, παραμένει σημαντική πρόκληση το πώς ο προπονητής διαχειρίζεται τον ίδιο του τον εαυτό, ιδίως σε στιγμές έντασης ή προσωπικής απογοήτευσης. Η προπονήτρια 4 παραδέχεται ότι *«πολλές φορές τα συναισθήματα υπερτερούν και επηρεάζουν το ύφος μου»*, ενώ ο προπονητής 8 αναγνώρισε ότι κάποιες φορές *«παρασύρεται, αλλά προσπαθεί να παραμείνει σεβαστικός και να μην προσβάλλει τον αθλητή»*. Αυτή η αυτορρύθμιση, που απαιτεί ψυχολογική ωριμότητα, είναι κρίσιμη για τη διατήρηση θετικού κλίματος, ιδιαίτερα σε νεαρές ηλικίες.

Συνολικά, οι δυσκολίες στην επικοινωνία που αναγνωρίζουν οι προπονητές δεν είναι αποτέλεσμα έλλειψης διάθεσης, αλλά προκύπτουν από μια σύνθετη αλληλεπίδραση ατομικών, διαπροσωπικών, οργανωτικών και κοινωνικών παραγόντων. Η συστηματική αναγνώριση και η προσπάθεια αντιμετώπισής τους συνιστούν ένδειξη επαγγελματισμού και παιδαγωγικής ευθύνης.

Η αποτελεσματική επικοινωνία στον αθλητισμό δεν είναι δεδομένη, αλλά ένα συνεχές έργο σε εξέλιξη — μια πρόκληση που απαιτεί συνείδηση, επιμόρφωση, αυτογνωσία και ανθρώπινη επαφή.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

### ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Η ανάλυση των συνεντεύξεων με τους γονείς νεαρών αθλητών ανέδειξε τέσσερις διακριτές αλλά αλληλένδετες θεματικές ενότητες, οι οποίες συγκροτούν έναν συνεκτικό άξονα κατανόησης της επικοινωνιακής δυναμικής στο πλαίσιο του παιδικού αθλητισμού. Οι εμπειρίες, οι στάσεις και οι αφηγήσεις των γονέων αποκάλυψαν τόσο τις προσδοκίες όσο και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στη διαχείριση του ρόλου τους, αναδεικνύοντας τον καθοριστικό τους ρόλο στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και στην ποιότητα της αθλητικής εμπειρίας.

Η πρώτη θεματική αφορά τη φύση και ποιότητα της επικοινωνίας που αναπτύσσεται ανάμεσα στον γονέα και το παιδί με φόντο την αθλητική ενασχόληση. Εξετάζονται τα μοτίβα επικοινωνίας, ο βαθμός ενθάρρυνσης ή πίεσης και η συναισθηματική διάσταση αυτής της σχέσης. Η δεύτερη ενότητα εστιάζει στη συναισθηματική υποστήριξη που προσφέρουν οι γονείς, ειδικά σε περιόδους απογοήτευσης ή πίεσης, και στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον ρόλο τους ως σταθεροποιητικό παράγοντα.

Η τρίτη θεματική αναδεικνύει τη συμβουλευτική και καθοδηγητική λειτουργία του γονέα, καθώς και τη σχέση του με τον προπονητή, δείχνοντας πώς συνδιαμορφώνεται ο αθλητικός προσανατολισμός του παιδιού. Τέλος, η τέταρτη θεματική επικεντρώνεται στην ισορροπία μεταξύ απόδοσης και απόλαυσης, με έμφαση στις συγκρούσεις προσδοκιών που ενίοτε προκαλούνται είτε από τους γονείς είτε από το αθλητικό περιβάλλον.

Οι τέσσερις αυτές ενότητες, εξεταζόμενες μέσα από το πρίσμα της ποιοτικής ανάλυσης, φωτίζουν κρίσιμες πτυχές της γονεϊκής εμπλοκής και αναδεικνύουν τα σημεία στα οποία απαιτείται μεγαλύτερη ενσυναίσθηση, υποστήριξη και συντονισμός με τον προπονητικό λόγο.

### **1. Φύση και Ποιότητα Επικοινωνίας Γονέα–Παιδιού στον Αθλητισμό**

Η φύση και η ποιότητα της επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιών στο πλαίσιο του αθλητισμού αποτελεί έναν από τους πιο κρίσιμους άξονες για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των νεαρών αθλητών. Στην παιδική και εφηβική ηλικία, όπου διαμορφώνεται η αυτοαντίληψη, οι

αξίες, η ανθεκτικότητα και το κίνητρο για προσπάθεια, η επικοινωνία με τους γονείς λειτουργεί ως καθρέφτης αλλά και ως χάρτης προσανατολισμού. Στον χώρο του αθλητισμού, αυτή η επικοινωνία αποκτά έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα, καθώς καλείται να εξισορροπήσει τον ενθουσιασμό με τη σύνεση, την επιβράβευση με τη ρεαλιστική καθοδήγηση και τη γονεϊκή εμπλοκή με την ενίσχυση της αυτονομίας του παιδιού. Οι γονείς που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα κατέθεσαν εμπειρίες που αναδεικνύουν ένα φάσμα επικοινωνιακών πρακτικών, από τις αυθόρμητες καθημερινές συνομιλίες μέχρι την ενεργητική ακρόαση μετά από έναν δύσκολο αγώνα.

Η επικοινωνία, όπως περιγράφεται στις αφηγήσεις των γονέων του δείγματος, χαρακτηρίζεται σε πολλές περιπτώσεις από μια σταθερή, συνεχόμενη, ανοιχτή ροή πληροφόρησης και συναισθημάτων ανάμεσα στον γονέα και το παιδί. Οι γονείς φαίνεται να αναγνωρίζουν ότι η ποιότητα της επικοινωνίας δεν εξαρτάται μόνο από το περιεχόμενο των λέξεων αλλά και από τη συναισθηματική διαθεσιμότητα, το ύφος, τη χρονική στιγμή και το πλαίσιο μέσα στο οποίο εκφέρεται ο λόγος. Πολλοί περιγράφουν ότι προσπαθούν να δώσουν στο παιδί τον πρώτο λόγο στην αφήγηση των εμπειριών του από τον αγωνιστικό χώρο, αποφεύγοντας ερωτήσεις που περιέχουν κριτική ή έμμεσα μηνύματα απογοήτευσης.

Ανάλογα αποτελέσματα παρατήρησαν και οι Bonavolontà et al. (2021), οι οποίοι ανέδειξαν την αξία της υποστηρικτικής και αμφίδρομης επικοινωνίας στο οικογενειακό περιβάλλον ως καθοριστικού παράγοντα στην ψυχολογική ασφάλεια των παιδιών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, όταν οι γονείς δίνουν χώρο στο παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του, χωρίς να σπεύδουν να αξιολογήσουν ή να κατευθύνουν, ενισχύεται η εσωτερική κινητοποίηση του παιδιού και η εμπιστοσύνη στη σχέση.

Ομοίως, οι Knight et al. (2017) σημειώνουν ότι η ποιότητα της επικοινωνίας είναι πιο σημαντική από τη συχνότητα. Οι νεαροί αθλητές χρειάζονται γονείς που να ακούν προσεκτικά, να προσαρμόζουν τη γλώσσα τους στην ηλικία και την προσωπικότητα του παιδιού και να αποφεύγουν υπερβολικά ερωτήματα ή σχόλια μετά από κάθε προπόνηση ή αγώνα. Στο ίδιο πνεύμα, οι γονείς της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι, τουλάχιστον σε μεγάλο βαθμό, έχουν υιοθετήσει αυτή την προσέγγιση, αναφέροντας ότι προσπαθούν να βρίσκουν την ισορροπία μεταξύ ενδιαφέροντος και αποστασιοποίησης, έτσι ώστε να μη μεταφέρουν άγχος ή υπερπροσδοκίες στο παιδί.

Αντίστοιχα, στη μελέτη των Blom, Visek & Harris (2013), αναδεικνύεται η αξία της «τριπλής συμμαχίας» μεταξύ γονέα, παιδιού και προπονητή, όπου η επικοινωνία διαμεσολαβείται όχι μόνο από λεκτικά μηνύματα αλλά και από παραδείγματα στάσης και νοοτροπίας. Οι γονείς της παρούσας έρευνας φαίνεται ότι συνειδητά επιλέγουν να λειτουργούν ως πρότυπα ήθους και αξιοπρέπειας, κάτι που αντανακλάται και στη συμπεριφορά των παιδιών εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου, όπως οι ίδιοι το περιγράφουν.

Ωστόσο, διαφορετικά αποτελέσματα παρατηρήθηκαν στη μελέτη των Yabe et al. (2021), όπου σημαντικός αριθμός γονέων ανέφερε έλλειψη επικοινωνίας με τα παιδιά τους σε σχέση με τον αθλητισμό, είτε λόγω έλλειψης χρόνου είτε λόγω επικέντρωσης σε αποτελέσματα. Αυτό το στοιχείο έρχεται σε αντίθεση με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, όπου σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες γονείς τόνισαν ότι θεωρούν τον καθημερινό διάλογο και την επικοινωνία μετά τις προπονήσεις ως αναπόσπαστο κομμάτι της σχέσης με το παιδί τους. Μπορεί αυτό να σχετίζεται με την ιδιαίτερη φύση του δείγματος, το οποίο φαίνεται να αποτελείται από γονείς ιδιαίτερα εμπλεκόμενους και διαθέσιμους.

Τέλος, οι Erdner & Wright (2018) επισημαίνουν ότι οι γονεϊκές επικοινωνιακές πρακτικές είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τη συνολική επικοινωνιακή κουλτούρα της οικογένειας. Στην παρούσα μελέτη, αρκετοί γονείς ανέφεραν ότι η ανοιχτή επικοινωνία είναι χαρακτηριστικό της οικογενειακής τους καθημερινότητας και όχι μόνο του αθλητισμού, κάτι που συνάδει με τη θεωρητική πρόβλεψη ότι η ποιότητα επικοινωνίας είναι δομικό και όχι ευκαιριακό στοιχείο.

Τα παραπάνω ευρήματα αναδεικνύουν τη σημασία της θετικής, ποιοτικής και μη ελεγκτικής επικοινωνίας στην οικοδόμηση μιας σταθερής σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ γονέα και παιδιού στο πλαίσιο του αθλητισμού. Αν και δεν είναι πάντα εύκολο για τον γονέα να αποστασιοποιηθεί από τον ρόλο του αξιολογητή, οι συμμετέχοντες στην παρούσα μελέτη φαίνεται να έχουν υψηλό βαθμό ενσυναίσθησης και συνειδητής επικοινωνιακής συμπεριφοράς. Αυτό δεν αναιρεί το γεγονός ότι, όπως αρκετοί παραδέχονται, υπάρχουν στιγμές που η επικοινωνία εκτροχιάζεται (από ένταση, από απογοήτευση ή από υπερβολική αγάπη) όμως η συνολική τάση δείχνει προς μια κατεύθυνση ώριμης και ουσιαστικής επικοινωνίας.

Αξιολογώντας τη θεματική συνολικά, προκύπτει ότι η επικοινωνία γονέα-παιδιού στον αθλητισμό δεν είναι μια απλή διαδικασία μετάδοσης πληροφοριών, αλλά μια πολυεπίπεδη εμπειρία που διαμορφώνει αξίες, στάσεις και την ίδια τη σχέση. Η παρούσα έρευνα συνεισφέρει στην κατανόηση του πώς αυτή η επικοινωνία πραγματοποιείται στην πράξη και πώς

ευθυγραμμίζεται (ή αποκλίνει) από τις θεωρητικές προσεγγίσεις και τις εμπειρικές διαπιστώσεις της βιβλιογραφίας. Οι συμφωνίες με τη διεθνή ερευνητική παραγωγή ενισχύουν την εγκυρότητα των ευρημάτων, ενώ οι αποκλίσεις υποδεικνύουν τα πεδία για περαιτέρω διερεύνηση.

## **2. Συναισθηματική Υποστήριξη και Αντιμετώπιση Δυσκολιών στον Παιδικό Αθλητισμό**

Η πορεία ενός παιδιού στον αθλητισμό είναι συνυφασμένη με χαρές, επιτυχίες, απογοητεύσεις, κόπωση, αμφιβολίες και εσωτερικές συγκρούσεις. Μέσα σε αυτό το πολύπλοκο πλαίσιο, ο ρόλος των γονέων δεν περιορίζεται απλώς στην πρακτική υποστήριξη (μετακινήσεις, εξοπλισμό ή οικονομικά) αλλά πρωτίστως επεκτείνεται στον ψυχικό χώρο, εκεί που το παιδί αναζητά ενσυναίσθηση, κατανόηση και αποδοχή. Η συναισθηματική υποστήριξη, είτε σε στιγμές κρίσης είτε στην καθημερινότητα των προπονήσεων και των αγώνων, γίνεται ο βασικός μηχανισμός για να αντέξει ένα παιδί την πίεση, να κατανοήσει το νόημα της προσπάθειας και να μην συνδέσει την αξία του αποκλειστικά με την απόδοση. Σε αυτό το τοπίο, οι γονείς του δείγματος παρουσιάζουν ξεκάθαρα μια έντονη ευαισθησία στο πώς τα παιδιά βιώνουν τις αθλητικές δυσκολίες και προσπαθούν, άλλοτε συνειδητά και άλλοτε ενστικτωδώς, να παίξουν ρόλο "συναισθηματικού ρυθμιστή" στην αθλητική καθημερινότητα των παιδιών τους.

Από την παρούσα ποιοτική ανάλυση διαπιστώνεται ότι οι γονείς που συμμετείχαν στην έρευνα αναγνωρίζουν τη σημασία της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης των παιδιών τους και τη διαχείριση των συναισθημάτων τους. Περιγράφουν περιπτώσεις όπου μετά από αποτυχία ή αρνητική εμπειρία (π.χ. μια ήττα, έντονη παρατήρηση από τον προπονητή, σύγκρουση με συναθλητές), φρόντισαν να είναι εκεί για να ακούσουν, να αγκαλιάσουν, να εξηγήσουν και κυρίως να *μην κρίνουν*. Η έμφαση που δίνεται από τους γονείς στη σιωπή, στην υπομονή και στην «μη άμεση παρέμβαση» μετά από φορτισμένες στιγμές, δείχνει την επίγνωσή τους για τη σημασία της συναισθηματικής ασφάλειας. Πολλοί ανέφεραν ότι προσπαθούν να αποφύγουν φράσεις του τύπου «τι έκανες λάθος», δίνοντας έμφαση στην προσπάθεια, τη συνέπεια και τη χαρά της συμμετοχής.

Ανάλογα αποτελέσματα παρατήρησαν και οι Harwood και Knight (2015), οι οποίοι υποστήριξαν ότι η γονεϊκή συμπεριφορά με ενσυναίσθηση, χωρίς αξιολογική πίεση, ενισχύει την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την αυτονομία των παιδιών στον αθλητισμό. Οι συγγραφείς επισημαίνουν ότι οι γονείς οφείλουν να λειτουργούν ως "σταθεροποιητικοί παράγοντες", αποφεύγοντας να αναπαράγουν την πίεση που ενδέχεται να βιώνουν τα παιδιά από τον αγωνιστικό

χώρο. Η ταύτιση αυτών των ευρημάτων με τις αφηγήσεις των γονέων στην παρούσα εργασία είναι εμφανής.

Ανάλογες διαπιστώσεις προκύπτουν και από τη μελέτη των Bonavolontà et al. (2021), σύμφωνα με την οποία οι νεαροί αθλητές εκτιμούν περισσότερο την *ενθαρρυντική και υποστηρικτική στάση* των γονιών τους παρά την κριτική. Η έρευνα αυτή τονίζει ότι οι αθλητές επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή των γονέων στο αγωνιστικό σκέλος και μεγαλύτερη ψυχολογική υποστήριξη, κάτι που παρατηρείται έντονα και στα λεγόμενα των συμμετεχόντων γονέων, οι οποίοι σε μεγάλο βαθμό αποφεύγουν να αναλάβουν "ρόλο προπονητή" και δηλώνουν ότι προτιμούν να ακούνε αντί να συμβουλεύουν.

Επιπλέον, η εργασία των Smoll, Cumming & Smith (2011) εστιάζει στη δημιουργία προγραμμάτων εκπαίδευσης γονέων για την ανάπτυξη θετικής και υποστηρικτικής συμπεριφοράς προς τα παιδιά στον αθλητισμό. Οι ίδιοι οι γονείς της παρούσας έρευνας παραδέχονται πως πολλές φορές ενεργούν με βάση τη διαίσθηση και την προσωπική εμπειρία, ενώ κάποιιοι εκφράζουν αμφιβολία για το αν χειρίζονται σωστά τις συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού. Αυτό αναδεικνύει έμμεσα την ανάγκη για υποστήριξη και επιμόρφωση, θέμα που συναντάται και στη διεθνή βιβλιογραφία.

Συμβατό είναι και το εύρημα των Tamminen et al. (2017) που υπογραμμίζουν ότι οι μετα-αγωνιστικές συνομιλίες μεταξύ γονέων και παιδιών μπορούν να έχουν είτε υποστηρικτικό είτε επιβαρυντικό χαρακτήρα, ανάλογα με το περιεχόμενο, τη χρονική στιγμή και τη συναισθηματική φόρτιση. Στην παρούσα μελέτη, οι γονείς έδειξαν ενσυνείδητη αποφυγή τέτοιων παρεμβάσεων αμέσως μετά τον αγώνα, σε μια προσπάθεια να «μην μεταφέρουν άγχος στο παιδί» ή να δώσουν χρόνο για εκτόνωση.

Αντίθετα, μια ελαφρώς διαφορετική εικόνα παρουσιάζεται στη μελέτη των Erdner & Wright (2018), οι οποίοι εστιάζουν στη δομή της οικογενειακής επικοινωνίας και υποστηρίζουν ότι οι πρότυπες συμπεριφορές και οι μηχανισμοί επικοινωνίας των γονιών ενδέχεται να μην ευνοούν πάντα την ψυχική ευεξία του παιδιού, ακόμα κι αν οι προθέσεις είναι θετικές. Στην παρούσα μελέτη δεν αναδύθηκε έντονα η επίδραση του ευρύτερου οικογενειακού πλαισίου, κάτι που θα μπορούσε να οφείλεται είτε στη δομή των συνεντεύξεων είτε στη μικρή παραλλακτικότητα του δείγματος.

Η παρούσα θεματική επιβεβαιώνει με πειστικό τρόπο τη σημασία της συναισθηματικής υποστήριξης ως ακρογωνιαίο λίθο της σχέσης γονέα-παιδιού στον αθλητισμό. Οι γονείς που

συμμετείχαν στην έρευνα αποδεικνύονται ευαισθητοποιημένοι, με διάθεση να ακούσουν, να μην επικρίνουν και να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον ασφάλειας για το παιδί τους. Οι στάσεις τους συνάδουν σε μεγάλο βαθμό με τη διεθνή βιβλιογραφία και καταδεικνύουν μια ευρύτερη τάση μετάβασης από τον γονέα-κριτή στον γονέα-υποστηρικτή. Παράλληλα, προκύπτει η ανάγκη για συστηματική καθοδήγηση και εκπαίδευση των γονέων, προκειμένου να εφοδιαστούν με εργαλεία συναισθηματικής διαχείρισης και υποστήριξης. Η θεματική αυτή τονίζει ότι η επιτυχία στον παιδικό αθλητισμό δεν μετριέται μόνο με νίκες, αλλά και με την ποιότητα των σχέσεων και την ανθεκτικότητα που αναπτύσσονται μέσα από αυτές.

### **3. Παροχή Καθοδήγησης, Συμβουλών και Σχέση με τον Προπονητή – Ο Ρόλος των Γονέων στον Αθλητικό Προσανατολισμό των Παιδιών**

Η καθοδήγηση των παιδιών στον αθλητισμό, η συμβουλευτική τους υποστήριξη και η διασύνδεση των γονέων με τον προπονητή αποτελούν έναν πυρήνα της γονεϊκής εμπλοκής που αποτυπώθηκε έντονα στην παρούσα έρευνα. Μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων αναδεικνύεται ότι οι γονείς δεν περιορίζονται απλώς σε έναν υποστηρικτικό ρόλο παθητικής παρουσίας, αλλά επιθυμούν να λειτουργούν ως ενεργοί συνοδοιπόροι στην αθλητική πορεία των παιδιών τους. Η επιθυμία αυτή μεταφράζεται σε συμβουλές, ενίσχυση της πειθαρχίας, καθορισμό στόχων και ενίοτε παρέμβαση όταν πιστεύουν ότι οι προπονητικές αποφάσεις αποκλίνουν από το βέλτιστο συμφέρον του παιδιού τους. Παράλληλα, οι σχέσεις με τον προπονητή εκλαμβάνονται ως ουσιώδεις για την ομαλή εξέλιξη του παιδιού, με τους γονείς να εκφράζουν είτε εμπιστοσύνη και συνεργασία είτε δυσαρέσκεια και δυσκολία επικοινωνίας, ανάλογα με τις συνθήκες.

Ανάλογά ευρήματα παρατηρήσαν και οι Bonavolontà et al. (2021), οι οποίοι, μελετώντας τις αντιλήψεις νεαρών ποδοσφαιριστών για την επιθυμητή γονεϊκή συμπεριφορά, κατέδειξαν ότι οι αθλητές εκτιμούν τους γονείς που παρέχουν υποστήριξη χωρίς παρεμβατισμό και που εμπλέκονται με θετικό και ενισχυτικό τρόπο στη σχέση τους με τον προπονητή. Οι αθλητές δήλωσαν ότι προτιμούν οι γονείς τους να λειτουργούν ως "σύμμαχοι" και όχι ως "επιθεωρητές" απέναντι στο προπονητικό έργο. Αυτό συμφωνεί πλήρως με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, όπου οι γονείς που περιέγραψαν επιτυχημένες συνεργασίες με τους προπονητές φάνηκε να έχουν καλύτερη εικόνα για την εξέλιξη των παιδιών τους, να αισθάνονται πιο ήρεμοι και να εμπνέουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στα παιδιά.

Αντίστοιχα, στη μελέτη των Knight et al. (2011), οι νεαρές αθλήτριες κατέδειξαν ότι επιθυμούν από τους γονείς τους κυρίως συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση στη διαχείριση των στόχων τους, αλλά όχι παρεμβολές στις τεχνικές αποφάσεις του προπονητή. Η παρούσα έρευνα κατέγραψε, σε αρκετές περιπτώσεις, δυσκολίες των γονέων να τηρήσουν αυτό το όριο, κυρίως όταν θεωρούσαν ότι ο προπονητής αγνοεί κάποιες ανάγκες του παιδιού ή όταν το παιδί παρουσίαζε μείωση στη διάθεση ή στην απόδοσή του. Παρά τις καλές προθέσεις, αυτό οδηγούσε μερικές φορές σε εντάσεις και παρεξηγήσεις, φανερώνοντας την ανάγκη για σαφή καθορισμό ρόλων και επικοινωνιακή ευελιξία και από τις δύο πλευρές.

Στη μετά-ανάλυση των Bengtsson et al. (2024), εξετάζεται η επίδραση εκπαιδευτικών παρεμβάσεων για γονείς και προπονητές στην ποιότητα της αθλητικής εμπειρίας των παιδιών. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι παρεμβάσεις που ενισχύουν την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των δύο πλευρών οδηγούν σε μείωση των παρεξηγήσεων, καλύτερη στοχοθέτηση και υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης για όλους τους εμπλεκόμενους. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας εναρμονίζονται με αυτό, καθώς οι γονείς που είχαν πιο συχνή και ουσιαστική επικοινωνία με τον προπονητή αισθάνονταν μεγαλύτερη σιγουριά για τη θέση και την πρόοδο του παιδιού τους. Αυτή η εμπιστοσύνη φάνηκε να ανατροφοδοτεί θετικά και το ίδιο το παιδί, δημιουργώντας ένα κύκλο υποστήριξης και αλληλεπίδρασης.

Αντίθετα, σε μερικές περιπτώσεις παρατηρήθηκαν αποκλίσεις. Για παράδειγμα, ενώ οι Dorsch et al. (2009) τόνισαν ότι η γονεϊκή καθοδήγηση μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική μάθηση του παιδιού και να διαμορφώσει θετικά πρότυπα συμπεριφοράς, κάποιοι γονείς στην παρούσα έρευνα ανέφεραν ότι αγνοούν βασικές αρχές του προπονητικού προγράμματος ή ότι δυσκολεύονται να ακολουθήσουν μία συνεπή στρατηγική υποστήριξης. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε έλλειψη πληροφόρησης ή και σε αδυναμία πρόσβασης στον προπονητή, ειδικά σε περιβάλλοντα όπου η προπονητική φιλοσοφία δεν ενσωματώνει ενεργά τον γονέα στη διαδικασία.

Η σχετική βιβλιογραφία επισημαίνει επανειλημμένα ότι η επικοινωνία γονέα-προπονητή λειτουργεί ως κρίσιμος παράγοντας επιτυχίας στον παιδικό αθλητισμό (Harwood & Knight, 2015· Smoll et al., 2011). Το μοντέλο «Triangulation in youth sport» των Blom, Visek & Harris (2013) αναδεικνύει ότι η αρμονική τριμερής σχέση αθλητή-γονέα-προπονητή αυξάνει την ικανοποίηση όλων των πλευρών, μειώνει τα επίπεδα άγχους του παιδιού και ενισχύει τη μακροχρόνια εμπλοκή του στον αθλητισμό. Η παρούσα έρευνα εντοπίζει στοιχεία που επιβεβαιώνουν αυτή τη θεωρία,

κυρίως σε οικογένειες όπου υπήρχε διαχρονική σχέση με τον ίδιο προπονητή και ενεργή επικοινωνία.

Συνολικά, το σύνολο των δεδομένων υποδεικνύει ότι η παροχή καθοδήγησης από τους γονείς είναι πολύτιμη για τον αθλητικό προσανατολισμό του παιδιού, αρκεί να εδράζεται σε υποστηρικτική και όχι ελεγκτική λογική. Η δημιουργία ενός διαύλου επικοινωνίας με τον προπονητή, που βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και στη σαφή κατανομή ρόλων, μπορεί να ενισχύσει την εμπιστοσύνη όλων των μερών. Η έρευνα καταδεικνύει ότι όταν ο γονέας λειτουργεί ως καθοδηγητής με συνείδηση των ορίων του, ενδυναμώνει όχι μόνο το παιδί αλλά και το αθλητικό περιβάλλον του συνολικά.

#### **4. Ισορροπία Απόδοσης – Απόλαυσης και Σύγκρουση Προσδοκιών στον Παιδικό Αθλητισμό**

Η έννοια της ισορροπίας μεταξύ απόδοσης και απόλαυσης στον παιδικό αθλητισμό αποτελεί ένα από τα πιο πολυσύνθετα ζητήματα που καλούνται να διαχειριστούν οι γονείς. Η επιθυμία για ανάπτυξη δεξιοτήτων και πιθανή αθλητική διάκριση, από τη μία πλευρά, και η ανάγκη για συναισθηματική πληρότητα και διασκέδαση του παιδιού, από την άλλη, συχνά συγκρούονται ή δημιουργούν εσωτερικές εντάσεις. Οι γονείς ενδέχεται να έχουν υψηλές προσδοκίες για την πορεία του παιδιού στον αθλητισμό, αλλά ταυτόχρονα να επιθυμούν να διατηρηθεί το ενδιαφέρον και η ευχαρίστηση του ίδιου του παιδιού. Η σύγκλιση ή απόκλιση αυτών των δύο πόλων διαμορφώνει μια δυναμική η οποία επηρεάζει τόσο την αθλητική πορεία όσο και την ψυχοκοινωνική εξέλιξη του παιδιού.

Η ποιοτική ανάλυση των συνεντεύξεων των γονέων αποκάλυψε την ύπαρξη μιας διαρκούς προσπάθειας να εξισορροπηθούν οι στόχοι απόδοσης με την ευχαρίστηση που προσφέρει η ενασχόληση με τον αθλητισμό. Αν και οι περισσότεροι γονείς δήλωσαν πως πρωταρχικό τους μέλημα είναι το παιδί να απολαμβάνει τη δραστηριότητα, αναδείχθηκαν επίσης επιμέρους στοιχεία που υποδηλώνουν και τη σημασία που αποδίδουν στην πρόοδο, στην ανταγωνιστικότητα και στην ενδεχόμενη αθλητική εξέλιξη. Σε αρκετές περιπτώσεις, προέκυψε η τάση να αποφεύγεται η απευθείας πίεση προς το παιδί, χωρίς ωστόσο να απουσιάζουν οι προσδοκίες για απόδοση ή

επιτυχία. Αυτή η συνύπαρξη δηλώσεων υπέρ της απόλαυσης με παράλληλη εκδήλωση προσδοκιών επιβεβαιώνει μια εσωτερική ασάφεια που χαρακτηρίζει τη γονεϊκή στάση.

Αντίστοιχες διαπιστώσεις καταγράφονται και στη διεθνή βιβλιογραφία. Οι Harwood και Knight (2015) έχουν επισημάνει ότι οι γονείς των νεαρών αθλητών συχνά υιοθετούν μια φαινομενικά υποστηρικτική στάση, ωστόσο εμπλέκονται ενεργά στην αθλητική τους πορεία, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τις προσδοκίες και την ψυχολογική πίεση που βιώνουν τα παιδιά. Στη μελέτη των Gershgoren et al. (2011), διαφαίνεται ότι η στάση των γονέων καθορίζει εν πολλοίς το αντιληπτό παρακινητικό κλίμα. Η έμφαση στην επιτυχία και στην επίδοση, ακόμη και όταν παρουσιάζεται ως «υποστηρικτική παρακολούθηση», ενδέχεται να επιφέρει αυξημένο άγχος, σύγχυση και αποπροσανατολισμό στον νεαρό αθλητή.

Επιπλέον, οι Elliott και Drummond (2017) υπογραμμίζουν πως οι γονείς, παρά τη δηλωμένη πρόθεσή τους να διατηρήσουν το άθλημα ως χώρο απόλαυσης, συχνά μεταφέρουν υποσυνείδητα τις δικές τους φιλοδοξίες μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας ή προσδοκιών για συνεχή βελτίωση. Στο ίδιο μήκος κύματος κινείται και η μετα-ανάλυση των Bengtsson et al. (2024), στην οποία τεκμηριώνεται η ύπαρξη μιας εσωτερικής σύγκρουσης ανάμεσα στην ανάγκη υποστήριξης του παιδιού και στην παράλληλη φιλοδοξία για εξέλιξη και επιτυχία, ειδικά σε περιβάλλοντα που ευνοούν τον ανταγωνισμό.

Ωστόσο, η παρούσα ερευνητική εργασία αναδεικνύει και ένα πιο διαφοροποιημένο φάσμα γονεϊκών προσεγγίσεων. Αν και καταγράφηκαν προσδοκίες για επίδοση, το γενικότερο πλαίσιο εντός του οποίου αυτές εκφράζονται δείχνει να εστιάζει περισσότερο στην προσωπική ανάπτυξη και στην ενδυνάμωση του παιδιού μέσω της ενασχόλησης με τον αθλητισμό, παρά σε μια μονοδιάστατη επιδίωξη διάκρισης. Οι γονείς του δείγματος φάνηκαν, στην πλειονότητά τους, να απορρίπτουν ρητά κάθε μορφή πίεσης ή υπερβολικής εμπλοκής, ακόμη και όταν οι ίδιοι διατηρούσαν ενδόμυχα υψηλές προσδοκίες.

Αξιοσημείωτο είναι ότι σε αντίθεση με τις διαπιστώσεις της μελέτης των Marković et al. (2020), σύμφωνα με την οποία αρκετοί γονείς παραμένουν αποστασιοποιημένοι από την καθημερινότητα της αθλητικής ζωής των παιδιών τους, στο παρόν δείγμα δεν παρατηρήθηκε τέτοια αδράνεια ή απουσία. Αντιθέτως, καταγράφηκε μια ενεργητική παρακολούθηση των εξελίξεων, με έμφαση στην προπονητική προσέγγιση, τη συμπεριφορά του προπονητή και το κλίμα της ομάδας. Αυτή η μορφή εμπλοκής, όταν ασκείται με διακριτικότητα και σεβασμό προς τις ανάγκες του παιδιού, μπορεί να συμβάλει θετικά στην αθλητική του εμπειρία, όπως

επιβεβαιώνεται και από τη μελέτη των Smoll et al. (2011), στην οποία αναδεικνύεται ο ρόλος της γονεϊκής στάσης στην οικοδόμηση μιας αρμονικής σχέσης με τον προπονητή και το παιδί.

Συνολικά, η ανάλυση αυτής της θεματικής αποκαλύπτει έναν ευαίσθητο και συχνά αντιφατικό τομέα της γονεϊκής εμπλοκής. Η εξισορρόπηση απόδοσης και απόλαυσης δεν είναι πάντα σαφής, ούτε επιτυγχάνεται εύκολα, ιδιαίτερα όταν οι ίδιοι οι γονείς διακατέχονται από διττές προσδοκίες. Η ικανότητα του γονέα να αναγνωρίσει και να ελέγξει τις εσωτερικές του επιδιώξεις, να επιτρέψει στο παιδί να εξελιχθεί μέσα από το δικό του ρυθμό και να αποδεχθεί τις πιθανές αποκλίσεις από την επιθυμητή τροχιά, αποτελεί ουσιαστική προϋπόθεση για μια υγιή αθλητική ανάπτυξη.

Η θεματική αυτή, επομένως, όχι μόνο εμπλουτίζει την κατανόηση της γονεϊκής συμβολής στον παιδικό αθλητισμό, αλλά αναδεικνύει και την ανάγκη για περαιτέρω εκπαίδευση και υποστήριξη των γονέων, ώστε να λειτουργούν ως σταθεροποιητικοί και ενδυναμωτικοί παράγοντες στο αθλητικό ταξίδι των παιδιών τους.

## **ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ**

Η φωνή του προπονητή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του ψυχοκοινωνικού περιβάλλοντος που βιώνουν οι νεαροί αθλητές. Η σχέση προπονητή-αθλητή συνιστά μια δυναμική και πολυεπίπεδη επικοινωνιακή διεργασία, μέσα από την οποία διαμορφώνονται όχι μόνο τεχνικά και αγωνιστικά χαρακτηριστικά, αλλά και προσωπικές αξίες, αντιλήψεις και στάσεις απέναντι στον αθλητισμό και τη ζωή. Μέσα από τις συνεντεύξεις των προπονητών που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, αναδείχθηκαν τέσσερις θεματικές ενότητες οι οποίες αποτυπώνουν τις βασικές παραμέτρους της επικοινωνιακής τους πρακτικής και των παιδαγωγικών τους αντιλήψεων.

Οι θεματικές αυτές δεν προέκυψαν απλώς από τη συχνότητα κάποιων φράσεων ή από κοινούς προβληματισμούς. Αντιθέτως, αποτυπώνουν τις βαθύτερες δομές νοήματος που επικοινωνούν οι προπονητές για τον ρόλο τους στο αθλητικό οικοσύστημα και για το πώς αντιλαμβάνονται την επικοινωνία με τους αθλητές και τους γονείς. Εξετάζεται όχι μόνο το «τι λέγεται», αλλά και το «πώς», «πότε» και «γιατί» διατυπώνονται συγκεκριμένα μηνύματα και στάσεις.

Η πρώτη θεματική ενότητα σχετίζεται με το προπονητικό στυλ και την ανάγκη προσαρμογής του επικοινωνιακού τρόπου ανάλογα με την ηλικία και την προσωπικότητα των αθλητών. Η δεύτερη καταγράφει την επικοινωνία ως εργαλείο διαμόρφωσης σχέσεων εμπιστοσύνης και

αθλητικής συνέπειας. Η τρίτη αφορά τις διαφορετικές προσωπικότητες των αθλητών και την επιρροή τους στις στρατηγικές επικοινωνίας του προπονητή. Τέλος, η τέταρτη θεματική αποτυπώνει τις προκλήσεις που συναντούν οι προπονητές στην επικοινωνία με τους νεαρούς αθλητές, ιδιαίτερα υπό συνθήκες πίεσης, απογοήτευσης ή συγκρούσεων.

## **1. Προπονητικό στυλ και προσαρμογή επικοινωνίας με βάση την ηλικία και την προσωπικότητα των αθλητών**

Η επικοινωνία στον χώρο του παιδικού και εφηβικού αθλητισμού δεν αποτελεί μια στατική ή ομοιόμορφη διαδικασία· αντιθέτως, αποτελεί μια συνεχώς εξελισσόμενη και πολυπαραγοντική δυναμική, εξαρτώμενη από τις ηλικιακές και ψυχοκοινωνικές διαστάσεις των αθλητών. Κατά την πορεία της προπονητικής πράξης, ο προπονητής καλείται να διαχειριστεί ετερόκλητα χαρακτηριστικά: από την έλλειψη εμπειρίας και την ανάγκη ενίσχυσης αυτοεκτίμησης των μικρότερων σε ηλικία παιδιών έως την αυξημένη ανάγκη για αυτονομία και σεβασμό στην προσωπικότητα των μεγαλύτερων αθλητών. Η προσαρμογή του ύφους, του τόνου και του περιεχομένου της επικοινωνίας αναδεικνύεται ως κρίσιμο εργαλείο αποτελεσματικής διδασκαλίας και ενίσχυσης της ψυχολογικής ασφάλειας των αθλητών.

Στην παρούσα έρευνα, καταγράφηκε ξεκάθαρα η αντίληψη των προπονητών ότι η επικοινωνία με τους αθλητές δεν μπορεί να είναι ενιαία και αμετάβλητη. Οι απαντήσεις που αναλύθηκαν ανέδειξαν την αυξημένη ευαισθησία των προπονητών στην ανάγκη διαφοροποίησης της επικοινωνίας, με γνώμονα όχι μόνο την ηλικία αλλά και τη μοναδικότητα της προσωπικότητας κάθε παιδιού. Χαρακτηριστικά, επισημάνθηκε ότι με τους νεότερους αθλητές απαιτείται απλοποιημένη, ενισχυτική και θετικά φορτισμένη προσέγγιση, με έμφαση στην ενθάρρυνση και την καλλιέργεια εμπιστοσύνης, ενώ στους μεγαλύτερους αθλητές επικρατεί μια περισσότερο ισότιμη, συνεργατική και στοχοκεντρική επικοινωνία. Παράλληλα, δόθηκε έμφαση στη σημασία του «διαβάσματος» της διάθεσης και των εκφραστικών στοιχείων του αθλητή, ώστε ο προπονητής να προσαρμόζει το επικοινωνιακό του ρεπερτόριο σε πραγματικό χρόνο.

Τα παραπάνω ευρήματα βρίσκονται σε άμεση συνάφεια με ευρήματα της πρόσφατης βιβλιογραφίας. Ο Harwood & Knight (2015) υπογραμμίζουν ότι η αποτελεσματική προπονητική επικοινωνία βασίζεται στην ενσυναίσθηση και την εξατομικευμένη προσέγγιση του αθλητή, ενώ το έργο των Lafrenière et al. (2011) τονίζει ότι η προσαρμοστικότητα του προπονητή λειτουργεί καταλυτικά στη διαμόρφωση ενός λειτουργικού και συναισθηματικά ασφαλούς κλίματος. Η

σχετική θεωρία του μοντέλου COMPASS από τους Rhind & Jowett (2010) ενσωματώνει την έννοια της προσαρμοστικότητας ως βασικό άξονα της σχέσης προπονητή-αθλητή, εντάσσοντάς την σε ένα σύστημα διαχείρισης κινδύνου επικοινωνιακών ρήξεων και ενίσχυσης της σχέσης μέσα από στοιχεία όπως η ανοιχτότητα, η υποστήριξη και η πρόληψη συγκρούσεων.

Σε πιο πρόσφατες μελέτες, το έργο των Isoard-Gauthier et al. (2016) καταδεικνύει ότι η αντίληψη της ποιότητας επικοινωνίας μεταξύ προπονητή και αθλητή συσχετίζεται αρνητικά με το burnout, ιδιαίτερα στις ηλικίες 12-17 ετών, όπου η ανάγκη για συναισθηματική σταθερότητα είναι αυξημένη. Η μελέτη του Stephen et al. (2022) ενισχύει περαιτέρω την παραπάνω διαπίστωση, καθώς αναδεικνύει ότι η σωστή εκτίμηση του επιπέδου αυτοπεποίθησης του αθλητή από τον προπονητή εξαρτάται ουσιαστικά από την ικανότητα προσαρμογής της επικοινωνίας και όχι από το τυπικό προπονητικό στυλ. Αυτή η διάσταση αναγνωρίστηκε και από προπονητές στην παρούσα μελέτη, οι οποίοι επεσήμαναν ότι η σωστή διαχείριση της συναισθηματικής κατάστασης του αθλητή προηγείται οποιασδήποτε τεχνικής διόρθωσης ή στρατηγικής καθοδήγησης.

Η έρευνα των Krommidas et al. (2022) προσφέρει επίσης σημαντικά συμπεράσματα, αναδεικνύοντας τη σημασία του υποστηρικτικού κλίματος που καλλιεργείται από τον προπονητή και τους γονείς, ως καθοριστικού παράγοντα για την ψυχολογική ευημερία των νεαρών αθλητών. Στην παρούσα μελέτη επιβεβαιώνεται αυτή η οπτική, καθώς προπονητές υπογράμμισαν ότι ο τρόπος προσέγγισης ενός αθλητή πρέπει να ενσωματώνει σταθερότητα, σαφήνεια, αλλά και κατανόηση των ψυχολογικών του ορίων (κυρίως στις περιόδους έντονου στρες ή μειωμένης απόδοσης). Αυτή η ευθυγράμμιση με την υφιστάμενη βιβλιογραφία προσδίδει αξιοπιστία στα ευρήματα και επιβεβαιώνει την ανάγκη θεσμικής εκπαίδευσης των προπονητών σε ζητήματα επικοινωνιακής διαχείρισης.

Αξιολογώντας συνολικά τη θεματική, καθίσταται σαφές ότι η προσαρμογή της επικοινωνίας στην ηλικία και την προσωπικότητα του αθλητή δεν αποτελεί επιλογή, αλλά αναγκαιότητα. Η μονοδιάστατη, καθοδηγητική ή αυταρχική επικοινωνιακή προσέγγιση δεν ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της σύγχρονης προπονητικής, ούτε υποστηρίζεται από τη σχετική επιστημονική βιβλιογραφία. Η επικοινωνία που εμπεριέχει ενσυναίσθηση, μεταβλητότητα και δυνατότητα αποδοχής της διαφορετικότητας επιτρέπει στον προπονητή να ενισχύσει όχι μόνο την απόδοση, αλλά και την ψυχολογική ανθεκτικότητα των αθλητών. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ενισχύουν τη θέση ότι η επικοινωνιακή ικανότητα είναι εξίσου σημαντική με τις τεχνικές

γνώσεις ενός προπονητή και θα πρέπει να αποτελεί βασικό άξονα κατάρτισης και επαγγελματικής ανάπτυξης στον χώρο του παιδικού αθλητισμού.

## **2. Η Επικοινωνία ως Βασικό Εργαλείο Διαμόρφωσης Σχέσεων και Εμπιστοσύνης στον Αθλητισμό**

Η επικοινωνία στον αθλητισμό δεν είναι απλώς η μετάδοση πληροφοριών, αλλά μια πολυσύνθετη διαδικασία μέσα από την οποία διαμορφώνονται σχέσεις, διαχειρίζονται συναισθήματα και οικοδομείται εμπιστοσύνη μεταξύ προπονητή και αθλητή. Στο επίκεντρο της αθλητικής καθημερινότητας, η επικοινωνία αναδύεται ως κρίσιμο εργαλείο που προσδιορίζει την ποιότητα της αλληλεπίδρασης, ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και επηρεάζει την αθλητική απόδοση. Η σχέση προπονητή-αθλητή ενσωματώνει όχι μόνο προπονητικές πρακτικές αλλά και συναισθηματικά και ψυχολογικά στοιχεία, τα οποία καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από την επικοινωνιακή δυναμική που αναπτύσσεται. Στην παρούσα θεματική αναδεικνύονται τα ευρήματα από τις συνεντεύξεις των προπονητών που κατέδειξαν τον καθοριστικό ρόλο της επικοινωνίας στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της αποτελεσματικής συνεργασίας με τους αθλητές τους.

Οι προπονητές που συμμετείχαν στην έρευνα υπογράμμισαν με συνέπεια τη σημασία της ειλικρινούς, συνεχούς και προσαρμοστικής επικοινωνίας. Μέσα από την πρακτική τους εμπειρία, ανέδειξαν πως η δημιουργία θετικού επικοινωνιακού κλίματος συνδέεται άμεσα με την ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης, κάτι που αποτελεί βασικό θεμέλιο για την αθλητική πρόοδο και τη μακροχρόνια δέσμευση των αθλητών στον χώρο.

Το στοιχείο αυτό ευθυγραμμίζεται πλήρως με τις παρατηρήσεις της Jowett (2017), η οποία τονίζει ότι η ποιότητα της σχέσης μεταξύ προπονητή και αθλητή εδράζεται στην κατανόηση, την υποστήριξη και την αναγνώριση μέσω επικοινωνιακών ανταλλαγών. Η θεωρία της «COMPASS» (Rhind & Jowett, 2010) έρχεται να επιβεβαιώσει τη σημασία στρατηγικών όπως η συμπόνια, η ειλικρίνεια και η αμοιβαία υποστήριξη, τα οποία συστηματικά αναδείχθηκαν και στις απαντήσεις των προπονητών.

Παράλληλα, επιβεβαιώνεται η παρατήρηση των Feltz et al. (1999), σύμφωνα με την οποία η αποτελεσματική επικοινωνία συμβάλλει στην ενίσχυση της προπονητικής αποτελεσματικότητας, αφού η σαφής μεταφορά στόχων, προσδοκιών και ανατροφοδότησης οδηγεί στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας των αθλητών. Οι συμμετέχοντες προπονητές ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν συστηματικά λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία για να μεταδώσουν

υποστήριξη και να ρυθμίσουν τη συμπεριφορά των αθλητών τους, επιβεβαιώνοντας έτσι και τα ευρήματα των Shimazaki & Kikkawa (2015) σχετικά με την αξία της μη λεκτικής επικοινωνίας στην αθλητική καθοδήγηση.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το εύρημα ότι οι προπονητές διακρίνουν ανάμεσα σε «καθημερινή» επικοινωνία και σε επικοινωνία σε συνθήκες πίεσης (π.χ. αγώνες), γεγονός που αποτυπώνει την ανάγκη για ευελιξία και συναισθηματική νοημοσύνη στην προπονητική πράξη. Το στοιχείο αυτό βρίσκει στήριξη και στις διαπιστώσεις των Erdner & Wright (2018), όπου αναλύεται η σημασία των οικογενειακών και επικοινωνιακών προτύπων στην αυτοεκτίμηση και στη διαχείριση συναισθημάτων των νεαρών αθλητών, υπό πίεση.

Επιπλέον, οι προπονητές αναγνώρισαν την ανάγκη για εξατομικευμένη προσέγγιση στην επικοινωνία ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και την ψυχοσυναισθηματική ωριμότητα του κάθε αθλητή, γεγονός που αντικατοπτρίζει τις διαπιστώσεις των Harwood & Knight (2015) σχετικά με τη σημασία της προσαρμογής του επικοινωνιακού ύφους στις ανάγκες του εκάστοτε αθλητή. Το στοιχείο της ενσυναίσθησης και της δημιουργίας ενός «χώρου ασφαλούς αλληλεπίδρασης» αποτέλεσε επίσης συχνό μοτίβο στις απαντήσεις, κάτι που συνδέεται με τις αναλύσεις των Davis et al. (2024), όπου επισημαίνονται οι προκλήσεις στην επίτευξη αποτελεσματικής επικοινωνίας λόγω της έλλειψης δομημένων εργαλείων και της πολυπλοκότητας των σχέσεων.

Αξιοσημείωτο είναι επίσης το γεγονός ότι οι προπονητές αντιλαμβάνονται την επικοινωνία όχι μόνο ως εργαλείο παροχής οδηγιών, αλλά ως βασικό μοχλό διαμόρφωσης αξιών, κινήτρων και συναισθηματικής σταθερότητας στους αθλητές. Η προσέγγιση αυτή βρίσκεται σε πλήρη αρμονία με τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 2000), σύμφωνα με την οποία η ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών – όπως η ανάγκη για αυτονομία, συνδεσιμότητα και ικανότητα – ενισχύεται όταν ο αθλητής λαμβάνει επικοινωνιακή ενίσχυση από τον προπονητή.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι παρόλο που οι συμμετέχοντες προπονητές φαίνεται να αναγνωρίζουν τη σημασία της επικοινωνίας, δεν φαίνεται να έχουν όλοι υιοθετήσει συστηματικά εργαλεία ή τεχνικές που βασίζονται σε θεωρητικά μοντέλα επικοινωνίας. Αυτό αναδεικνύει ένα κενό που εντοπίζεται και στη διεθνή βιβλιογραφία, όπως καταγράφεται από τους Smoll, Cumming & Smith (2011), οι οποίοι προτείνουν την εισαγωγή εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων στους προπονητές.

Συνοψίζοντας, η παρούσα θεματική αναδεικνύει ότι η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί όχι μόνο λειτουργικό στοιχείο της προπονητικής διαδικασίας αλλά και δομικό

χαρακτηριστικό των θετικών σχέσεων στον αθλητισμό. Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν, σε μεγάλο βαθμό, τις θεωρητικές παραδοχές της σχετικής βιβλιογραφίας και υποδεικνύουν ότι η επένδυση στην εκπαίδευση των προπονητών σε επικοινωνιακά πρότυπα και δεξιότητες θα μπορούσε να ενισχύσει ακόμα περισσότερο την ποιότητα της αθλητικής εμπειρίας. Παράλληλα, αναδεικνύεται η ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης των τρόπων με τους οποίους η επικοινωνία διαμορφώνει τη διαπροσωπική δυναμική προπονητή-αθλητή, με έμφαση στην προσαρμοστικότητα και την πολιτισμική ευαισθησία των επικοινωνιακών πρακτικών.

### **3. Διαφορετικές Προσωπικότητες και η Επικοινωνιακή Προσαρμογή στην Προπονητική Πράξη**

Η δυναμική της επικοινωνίας στον αθλητισμό διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό από τις προσωπικότητες που αλληλοεπιδρούν εντός του προπονητικού περιβάλλοντος. Κάθε αθλητής κουβαλά το δικό του επικοινωνιακό προφίλ, τις προσωπικές του ανάγκες, τον δικό του βαθμό συναισθηματικής ευαισθησίας και τη δική του ψυχοκοινωνική ωρίμανση. Αντίστοιχα, οι προπονητές καλούνται να επιδείξουν ευελιξία, να εντοπίσουν τις διαφοροποιήσεις μεταξύ των αθλητών τους και να προσαρμόσουν αναλόγως το επικοινωνιακό τους στυλ. Το πλαίσιο αυτό δεν είναι στατικό απαιτεί συνεχή παρατήρηση, προσαρμογή και ενσυναίσθηση, καθώς η προπονητική διαδικασία δεν είναι απλώς μια μεταφορά γνώσης, αλλά μια σύνθετη διαπροσωπική διαδικασία με ψυχολογικές διαστάσεις. Στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας, αποτυπώθηκαν παρατηρήσεις από προπονητές που ανέδειξαν τη σημασία αυτής της εξατομικευμένης επικοινωνιακής προσέγγισης και την αναγκαιότητα για ευελιξία ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητών.

Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν ότι οι προπονητές αντιλαμβάνονται τη διαφοροποίηση των προσωπικοτήτων των αθλητών ως καθοριστικό παράγοντα για την προσαρμογή του επικοινωνιακού τους τρόπου. Παρατηρείται μια έντονη τάση προσωποκεντρικής προσέγγισης, όπου ο εκάστοτε προπονητής αναγνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή και διαμορφώνει το ύφος, την ένταση, ακόμη και το είδος των παρεμβάσεών του. Για παράδειγμα, σε περιπτώσεις πιο εσωστρεφών ή αγχωμένων αθλητών, προκρίνεται μια ήπια και υποστηρικτική επικοινωνία, ενώ σε δυναμικούς και εξωστρεφείς αθλητές προτιμάται πιο άμεσο και απαιτητικό ύφος. Η ανάγκη για εσωτερική διαφοροποίηση στην επικοινωνιακή προσέγγιση υποστηρίζεται

συστηματικά από την επαγγελματική εμπειρία των προπονητών, η οποία αναδεικνύεται ως βασικό εργαλείο αναγνώρισης και διαχείρισης των προσωπικών διαφορών.

Η προσέγγιση αυτή συναντά ισχυρή υποστήριξη στη βιβλιογραφία. Οι Jowett και Cockerill (2003) επισημαίνουν ότι η ποιότητα της σχέσης προπονητή-αθλητή εξαρτάται από την ικανότητα του προπονητή να διαχειρίζεται ατομικά χαρακτηριστικά και να προσαρμόζει ανάλογα το επικοινωνιακό του προφίλ. Παρομοίως, η εργασία των Rhind & Jowett (2010) με το μοντέλο COMPASS τονίζει ότι η ενσυναίσθηση, η προσαρμοστικότητα και η εξατομίκευση αποτελούν βασικά στοιχεία για την αποτελεσματική διαχείριση της σχέσης. Η ανάγκη προσαρμογής επιβεβαιώνεται και από την πρόσφατη μελέτη των Bengtsson et al. (2024), οι οποίοι σε μια μετα-ανάλυση τονίζουν πως η ενίσχυση της αλληλεπίδρασης μέσα από εξατομικευμένες στρατηγικές επικοινωνίας ενισχύει τη συναισθηματική ασφάλεια των αθλητών και τις ψυχοκοινωνικές τους επιδόσεις.

Επιπλέον, ο Dale και ο Wrisberg (1996) μέσα από τη χρήση του Performance Profile Technique, υπογράμμισαν τη σημασία της συνεργατικής αναγνώρισης των διαφορών στους στόχους και τις ανάγκες κάθε αθλητή ως προϋπόθεση αποτελεσματικής επικοινωνίας. Σχετικά ευρήματα παρουσιάζει και ο Stephen et al. (2022), οι οποίοι αναφέρουν ότι η σύγκλιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης αυτο-αποτελεσματικότητας του αθλητή και της αντίληψης του προπονητή για αυτήν ενισχύει τη λειτουργικότητα της σχέσης και μειώνει τα επίπεδα άγχους στους αθλητές. Συνεπώς, η αντίληψη της προσωπικότητας και η επικοινωνιακή της διαχείριση είναι όχι μόνο επιθυμητή αλλά και αναγκαία προϋπόθεση για την αθλητική ανάπτυξη.

Ωστόσο, σε αντίθεση με την παρούσα εργασία, ορισμένες έρευνες θέτουν ως κύριο επικοινωνιακό στόχο την ενίσχυση της πειθαρχίας και την ελαχιστοποίηση της συναισθηματικής αλληλεξάρτησης (Stirling & Kerr, 2013), κάτι που δείχνει λιγότερη εστίαση στις ατομικές ανάγκες και περισσότερο στη συμμόρφωση με το προπονητικό μοντέλο. Αντίστοιχα, ο Feltz et al. (1999) εστιάζουν στην ενίσχυση της επικοινωνιακής αποτελεσματικότητας μέσω της ανάπτυξης της προπονητικής αυτο-αποτελεσματικότητας, χωρίς να δίνουν βάρος στην προσαρμογή ανά περίπτωση.

Η παρούσα εργασία όμως επιβεβαιώνει την ανάγκη για μεγαλύτερη συναισθηματική προσαρμογή και διαπροσωπική ευαισθησία στην προπονητική πρακτική. Οι προπονητές που συμμετείχαν αναγνωρίζουν ότι η επικοινωνία δεν είναι στατική, αλλά εξαρτάται από το ποιος είναι ο δέκτης και σε ποια φάση της αθλητικής ή προσωπικής του ζωής βρίσκεται. Αυτή η προσέγγιση

φαίνεται να ταιριάζει και με τις σύγχρονες θεωρίες για τη θετική ανάπτυξη των νέων μέσω του αθλητισμού (Holt, 2016), όπου η ενσυναίσθηση, η στήριξη και η αναγνώριση της μοναδικότητας κάθε αθλητή αποτελούν δομικά στοιχεία μιας ποιοτικής αθλητικής εμπειρίας.

Συνολικά, η θεματική της διαφοροποίησης στην επικοινωνία βάσει προσωπικότητας καταδεικνύει τον ρόλο του προπονητή ως ρυθμιστή συνθηκών, όχι μόνο αθλητικών αλλά και ψυχολογικών. Η ικανότητα διάκρισης και ευέλικτης προσαρμογής στις διαφορές των αθλητών συνδέεται τόσο με την αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας όσο και με την ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της μακροπρόθεσμης παραμονής των αθλητών στον χώρο. Η αξιολόγηση των ευρημάτων υποδεικνύει τη σημασία της εκπαίδευσης των προπονητών σε ζητήματα συναισθηματικής νοημοσύνης και διαπροσωπικής επικοινωνίας, καθώς και την αναγκαιότητα εφαρμογής αυτών των αρχών στη σύγχρονη προπονητική πρακτική.

#### **4. Προκλήσεις στην Επικοινωνία Προπονητή-Αθλητή**

Η σχέση προπονητή και αθλητή αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στην αθλητική διαδικασία, καθώς επηρεάζει άμεσα την απόδοση, τη συναισθηματική σταθερότητα και την παραμονή του αθλητή στον αθλητισμό. Ωστόσο, η επικοινωνία μεταξύ των δύο πλευρών συχνά δοκιμάζεται από ποικίλες προκλήσεις που αφορούν όχι μόνο τη διαφορά ρόλων και προσδοκιών, αλλά και την ηλικιακή και γνωστική ανισορροπία, τις διαφορετικές προσωπικότητες, τις ψυχολογικές πιέσεις και τα εξωτερικά περιβάλλοντα (οικογενειακά, σχολικά, κοινωνικά). Οι δυσκολίες στην επικοινωνία δεν είναι πάντοτε εμφανείς, αλλά λειτουργούν διαβρωτικά στη σχέση εμπιστοσύνης και αμοιβαίας κατανόησης. Η παρουσία λανθασμένων ερμηνειών, απουσίας ενεργητικής ακρόασης ή έλλειψης καθοδήγησης μέσα από θετικό λόγο ενδέχεται να μειώσει την απόδοση, την αυτοεκτίμηση ή ακόμη και να οδηγήσει στην αποχώρηση του αθλητή από το άθλημα.

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων των προπονητών προέκυψε ότι σημαντικές προκλήσεις στην επικοινωνία τους με τους αθλητές αφορούν την κατανόηση της ψυχολογικής κατάστασης των παιδιών, τη διαχείριση της πίεσης από τον αγωνιστικό χώρο και το εξωτερικό περιβάλλον, καθώς και τις διαφορετικές προσδοκίες για την εξέλιξη και τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Πολλοί προπονητές επεσήμαναν ότι η απουσία ωριμότητας ή η συναισθηματική αστάθεια ορισμένων αθλητών δυσχεραίνει τη σαφήνεια του μηνύματος που επιθυμούν να μεταδώσουν. Άλλοι αναφέρθηκαν σε περιπτώσεις όπου η οικογένεια ή το σχολείο λειτουργούσαν αποτρεπτικά στην καλλιέργεια σταθερών επικοινωνιακών καναλιών με τους αθλητές.

Η βιβλιογραφία επιβεβαιώνει την ύπαρξη επικοινωνιακών προκλήσεων στον προπονητικό λόγο. Η μελέτη των Davis et al. (2024) επισημαίνει ότι οι προπονητές σε σκανδιναβικές χώρες αναγνώρισαν πως οι βασικές δυσκολίες στην επικοινωνία αφορούν το χάσμα στην αντίληψη των προθέσεων, την ελλιπή ανατροφοδότηση και τις παρεξηγήσεις που προκύπτουν από συναισθηματικές μεταπτώσεις ή απόκλιση στην κατανόηση στόχων. Επιπλέον, οι Knight και Newport (2018) σημειώνουν ότι οι προπονητές συχνά δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά με αθλητές που βρίσκονται σε μεταβατικά στάδια της ανάπτυξης, είτε λόγω εφηβείας είτε λόγω έντονης εξωτερικής επίδρασης από γονείς ή φίλους. Σχετικές δυσκολίες εντοπίζουν και οι Lafrenière et al. (2011), τονίζοντας τη σημασία του συναισθηματικού δεσμού και της ενσυναίσθησης στην αντιμετώπιση συγκρούσεων.

Επιπλέον, οι Stirling και Kerr (2013) καταδεικνύουν τις επικίνδυνες πτυχές που μπορεί να αποκτήσει η επικοινωνία όταν δεν είναι σαφώς οριοθετημένη, ειδικά σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης. Ο λεκτικός αυταρχισμός ή η συναισθηματική ψυχρότητα ενδέχεται να προκαλέσουν σοβαρές ψυχολογικές συνέπειες στους αθλητές, επηρεάζοντας τόσο την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους όσο και τη σχέση τους με τον αθλητισμό. Από την άλλη πλευρά, οι Jowett και Cockerill (2003) προτείνουν ότι η διατήρηση αμοιβαίας ανοιχτής επικοινωνίας μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά απέναντι στις συγκρούσεις, ενώ η ενίσχυση του σεβασμού και της θετικής ενίσχυσης συμβάλλει στη μακροχρόνια συνεργασία.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η σύγκριση των ευρημάτων της παρούσας εργασίας με τις θέσεις των Gershgoren et al. (2011), οι οποίοι διαπιστώνουν πως η επικοινωνιακή ασυμμετρία στις σχέσεις προπονητή-αθλητή συχνά οδηγεί σε δυσμενή ψυχολογικά αποτελέσματα και σε αύξηση του άγχους. Σε συμφωνία με τα παραπάνω, η μελέτη των Stephen et al. (2022) δείχνει ότι η ασυμφωνία ανάμεσα στην εκτίμηση του προπονητή για τις δυνατότητες του αθλητή και την αυτοαντίληψη του ίδιου του αθλητή δημιουργεί ένα επικοινωνιακό κενό, το οποίο δύσκολα γεφυρώνεται χωρίς ενσυναίσθηση και προσαρμοστικότητα στον τρόπο μετάδοσης του μηνύματος.

Σε αντιστοιχία με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, προκύπτει ότι οι δυσκολίες στην επικοινωνία δεν είναι απλά αποτέλεσμα έλλειψης ικανοτήτων ή κακής πρόθεσης, αλλά συνδέονται με συστημικές και διαπροσωπικές μεταβλητές, όπως η έλλειψη κοινής γλώσσας επικοινωνίας, η απόσταση ηλικίας και εμπειρίας, και η απουσία μηχανισμών τακτικής και θετικής ανατροφοδότησης. Οι δυσκολίες αυτές επιβεβαιώνονται και από τη μελέτη των Erdner και Wright

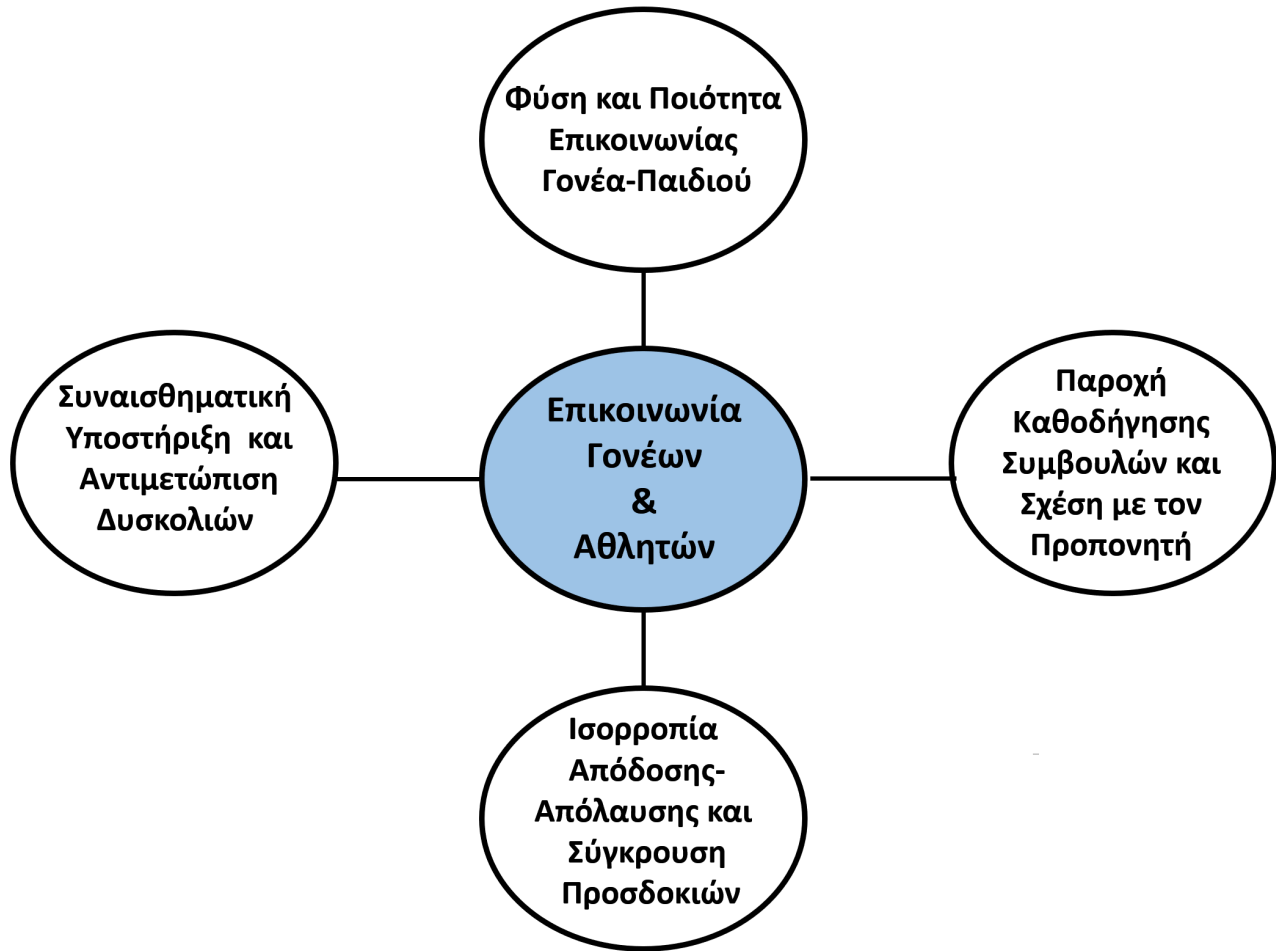
(2018), οι οποίοι δείχνουν ότι η διαπροσωπική επικοινωνία επηρεάζει άμεσα την αυτοπεποίθηση και την ψυχολογική ανθεκτικότητα των νεαρών αθλητών.

Συμπερασματικά, η θεματική της επικοινωνιακής πρόκλησης στον προπονητικό λόγο αναδεικνύει τη σημασία του επικοινωνιακού ήθους, της ενσυναίσθησης και της συνεχούς εκπαίδευσης των προπονητών όχι μόνο στα τεχνικά αλλά και στα ψυχοκοινωνικά ζητήματα. Η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων καταδεικνύει ότι η επικοινωνία είναι μια δυναμική και ευμετάβλητη διαδικασία, η οποία απαιτεί καλλιέργεια εμπιστοσύνης, συναισθηματικής σταθερότητας και διαρκή αναστοχασμό. Η βελτίωση της επικοινωνίας με τους αθλητές μπορεί να προέλθει μέσα από στοχευμένα προγράμματα επιμόρφωσης, ενίσχυση της αυτογνωσίας των προπονητών και διατήρηση διαύλων θετικής και ανοιχτής έκφρασης, όπως υποστηρίζουν και οι Bengtsson et al. (2024). Η ενσωμάτωση επικοινωνιακών δεξιοτήτων στο εκπαιδευτικό υπόβαθρο των προπονητών ενδυναμώνει τη σχέση προπονητή-αθλητή και ελαχιστοποιεί τα ρίσκα των παρεξηγήσεων ή της αποστασιοποίησης, προάγοντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό αθλητικό περιβάλλον.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

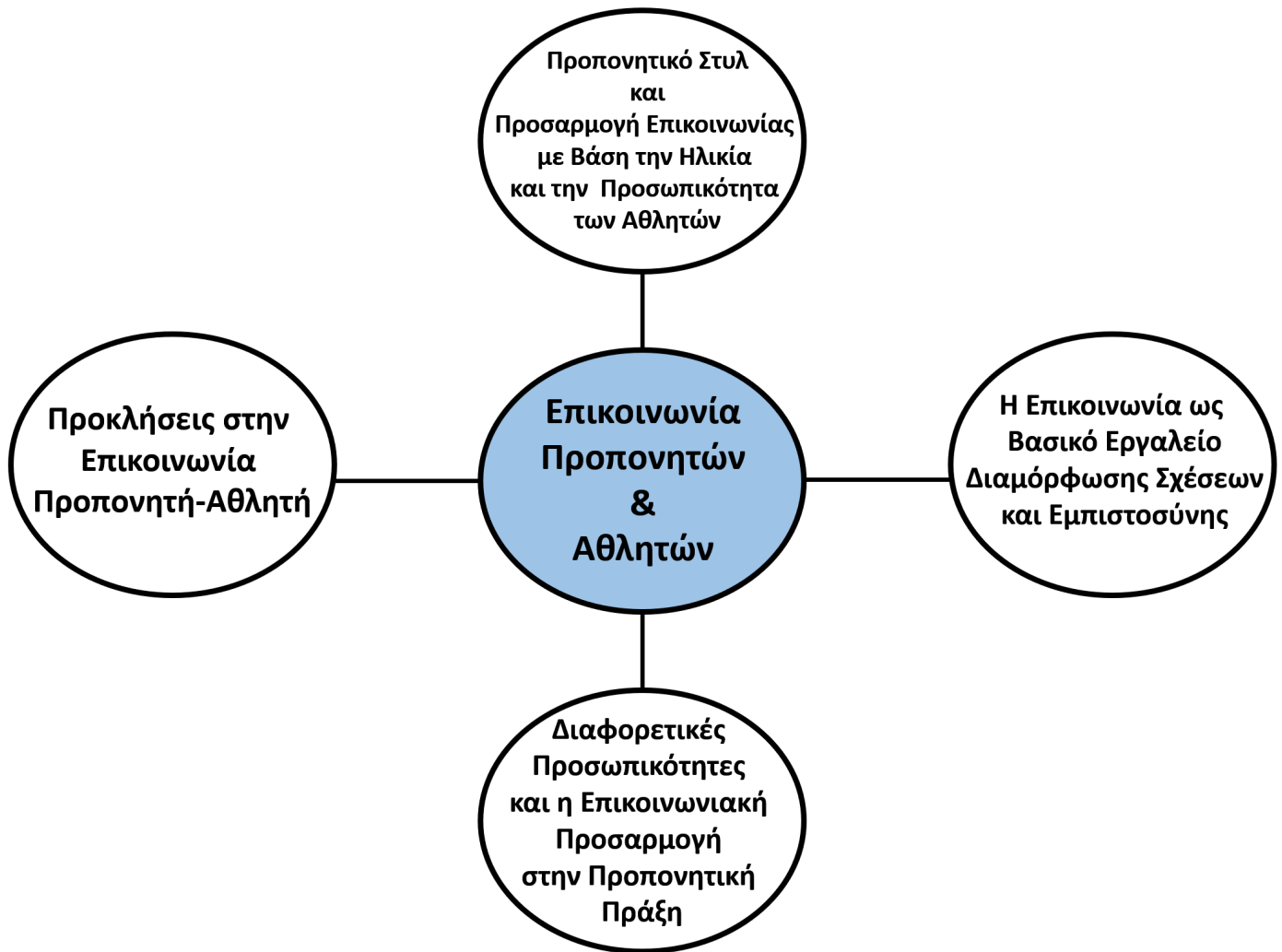
Περαιτέρω επιχειρήθηκε σύνθεση των αποτελεσμάτων ως μια συνοπτική αποτύπωση που μπορεί να αναδείξει υπερθεματικά μοτίβα

Από την ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις των γονέων, διακρίνονται δύο ευρύτερες θεματικές ενότητες. Η πρώτη μπορεί να ονομαστεί «Ποιοτικά χαρακτηριστικά της επικοινωνίας στον παιδικό αθλητισμό», καθώς ενοποιεί τα τρία πρώτα επιμέρους θέματα: (1) τη φύση και ποιότητα της επικοινωνίας γονέα-παιδιού, (2) τη συναισθηματική υποστήριξη και την αντιμετώπιση δυσκολιών, και (3) τον ρόλο της καθοδήγησης και των συμβουλών σε σχέση με τον προπονητή. Αυτά τα θέματα αποτυπώνουν έναν συνεκτικό πυρήνα που αφορά τις διαστάσεις της υποστηρικτικής, διαλογικής και καθοδηγητικής επικοινωνίας, μέσα από την οποία οι γονείς επιχειρούν να συμβάλουν θετικά στην αθλητική εμπειρία του παιδιού. Η δεύτερη θεματική, «Ίσορροπία ανάμεσα στην επίδοση και την απόλαυση», επικεντρώνεται στις αντιφατικές προσδοκίες που βιώνουν γονείς και παιδιά σε σχέση με τους στόχους στον αθλητισμό, αναδεικνύοντας τις συγκρούσεις που συχνά προκύπτουν ανάμεσα στην επιθυμία για διάκριση και την ανάγκη για ευχάριστη συμμετοχή.



**Εικόνα 1.** Θεματικές που προέκυψαν για τους γονείς.

Αντίστοιχα, στις συνεντεύξεις των προπονητών εντοπίζονται δύο υπερθεματικές ενοποιήσεις. Η πρώτη αφορά την «Προσαρμογή της επικοινωνίας στις ατομικές και αναπτυξιακές ανάγκες των αθλητών» και συνδέει τα τρία πρώτα θέματα: το προπονητικό στυλ και την προσαρμογή στην ηλικία, τη χρήση της επικοινωνίας ως εργαλείο σχέσεων και εμπιστοσύνης, και την ανάγκη επικοινωνιακής ευελιξίας ανάλογα με την προσωπικότητα των αθλητών. Αυτή η ενότητα σκιαγραφεί μια ολιστική προσέγγιση, όπου η επικοινωνία λειτουργεί ως κρίσιμο εργαλείο για την εξατομίκευση της προπονητικής πράξης. Η δεύτερη θεματική, «Ο ρόλος του προπονητή στην αθλητική εξέλιξη των παιδιών», περιλαμβάνει το τέταρτο θέμα και επισημαίνει τη μακροπρόθεσμη ευθύνη του προπονητή όχι μόνο στη μετάδοση τεχνικών δεξιοτήτων, αλλά και στη διαμόρφωση της αθλητικής πορείας των νέων.



Εικόνα 2. Θεματικές που προέκυψαν για τους προπονητές

### ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε γύρω από τη δυναμική επικοινωνίας μεταξύ προπονητών, γονέων και νεαρών αθλητών δεν αποτελεί απλώς μια ακαδημαϊκή άσκηση, αλλά ένα χρήσιμο εργαλείο με ουσιαστική εφαρμογή στην πράξη. Το πλέγμα των αλληλεπιδράσεων που μελετήθηκε αποκαλύπτει σύνθετες σχέσεις επιρροής, προσδοκιών, συγκρούσεων και συμμαχιών που αναδύονται στο καθημερινό περιβάλλον του παιδικού και εφηβικού αθλητισμού. Μέσα από την ποιοτική ανάλυση που διεξήχθη, αποτυπώθηκαν κρίσιμα ζητήματα, τα οποία δεν αφορούν μόνο τη θεωρητική κατανόηση της επικοινωνίας αλλά και την πρακτική βελτίωση του αθλητικού περιβάλλοντος για όλους τους εμπλεκόμενους φορείς.

Πρώτιστα, τα ευρήματα της έρευνας δύνανται να υποστηρίξουν ουσιαστικά το έργο των γονέων. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ίδιοι επηρεάζουν την αθλητική εμπειρία των παιδιών τους (άμεσα ή έμμεσα) αποτελεί ισχυρό εργαλείο ενδοσκόπησης και μετασχηματισμού της συμπεριφοράς τους. Γονείς που συνειδητοποιούν τις θετικές επιδράσεις της υποστηρικτικής επικοινωνίας και τις αρνητικές συνέπειες της παρεμβατικότητας ή των υπερβολικών προσδοκιών, αποκτούν τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίσουν τη στάση τους. Η έρευνα επιβεβαιώνει τη σημασία της συναισθηματικής αποδοχής και της ενεργητικής ακρόασης, στοιχεία που προάγουν την ψυχολογική ευημερία του αθλητή, σύμφωνα και με τις διαπιστώσεις των Harwood & Knight (2015) και Bonavolontà et al. (2021).

Παράλληλα, οι προπονητές μπορούν να επωφεληθούν σημαντικά από τα ερευνητικά αποτελέσματα. Η ανάγκη ευελιξίας στην επικοινωνιακή τους προσέγγιση, ανάλογα με την προσωπικότητα του αθλητή και τις προσδοκίες των γονέων, αναδείχθηκε ως κρίσιμος παράγοντας για την ενίσχυση του κλίματος εμπιστοσύνης και συνεργασίας. Η ενσωμάτωση τεχνικών ενεργητικής επικοινωνίας, η υιοθέτηση μιας σαφούς αλλά μη αυταρχικής στάσης, καθώς και η ειλικρινής ανατροφοδότηση προς τους γονείς, μπορούν να συμβάλλουν στην οικοδόμηση ενός πιο λειτουργικού και λιγότερο συγκρουσιακού αθλητικού περιβάλλοντος, επιβεβαιώνοντας ευρήματα των Jowett (2017), Dorsch et al. (2015) και Davis et al. (2024).

Η ακαδημαϊκή και εκπαιδευτική κοινότητα αποτελεί ακόμα έναν αποδέκτη που οφείλει να μελετήσει τα ευρήματα της παρούσας εργασίας. Η ενσωμάτωση των συμπερασμάτων της έρευνας στα προγράμματα σπουδών φυσικής αγωγής, αθλητικής ψυχολογίας ή επιστήμης του αθλητισμού μπορεί να καλλιεργήσει στους μελλοντικούς επαγγελματίες την αναγκαία ευαισθητοποίηση και γνώση για τις πολυεπίπεδες σχέσεις στο πλαίσιο της νεανικής αθλητικής δραστηριότητας. Μέσω της ακαδημαϊκής εμβάθυνσης στα θέματα της επικοινωνίας και της ψυχολογικής υποστήριξης, διαμορφώνεται ένα νέο πρότυπο επαγγελματία που δεν περιορίζεται στη βελτίωση της απόδοσης, αλλά επικεντρώνεται στην ολιστική ανάπτυξη του αθλητή.

Επιπλέον, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αξιοποιηθούν από φορείς άσκησης πολιτικής στον χώρο του αθλητισμού, όπως οι αθλητικές ομοσπονδίες, οι δημοτικές αρχές και τα υπουργεία. Η προώθηση δομημένων προγραμμάτων ενημέρωσης, διαμεσολάβησης και εκπαίδευσης για γονείς και προπονητές, εμπνευσμένων από τις ανάγκες που ανέδειξε η παρούσα μελέτη, θα μπορούσε να μετασχηματίσει την κουλτούρα του παιδικού αθλητισμού. Εργαλεία όπως τα «γονεϊκά σεμινάρια επικοινωνίας», τα «πρωτόκολλα διαμεσολάβησης γονέα-

προπονητή» και οι «συμβουλευτικές υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης» μπορούν να δημιουργήσουν πλαίσια συνεργασίας και ασφάλειας για όλους τους εμπλεκόμενους.

Ταυτόχρονα, ιδιαίτερο όφελος μπορούν να αντλήσουν και οι ίδιοι οι νεαροί αθλητές, καθώς ο επαναπροσδιορισμός των επικοινωνιακών προτύπων μεταξύ των ενηλίκων θα οδηγήσει σε ένα περιβάλλον που προάγει τη συναισθηματική ασφάλεια, την αυτονομία και τη θετική ενίσχυση. Η μείωση των συγκρούσεων, η ενίσχυση της υποστηρικτικής στάσης και η προώθηση της αλληλοκατανόησης δύνανται να επηρεάσουν καθοριστικά την ψυχολογική ανάπτυξη και την αθλητική πορεία των παιδιών.

Για την πρακτική υλοποίηση των προτεινόμενων εφαρμογών, απαιτείται συνεργασία μεταξύ των προπονητών, των συλλόγων, των σχολείων και των γονέων. Μια διεπιστημονική προσέγγιση, όπου ψυχολόγοι, εκπαιδευτικοί και αθλητικοί παράγοντες εργάζονται από κοινού, είναι απαραίτητη για την επιτυχία μιας τέτοιας παρέμβασης. Τα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας παρέχουν τις θεωρητικές βάσεις, ενώ τα εμπειρικά ευρήματα καθοδηγούν το πώς μπορούν να διαμορφωθούν στρατηγικές παρεμβάσεις.

Αναμφίβολα, η παρούσα μελέτη δεν προτείνει «μια λύση για όλα». Κάθε αθλητικό πλαίσιο έχει τις ιδιαιτερότητές του, και οι ατομικές διαφορές των εμπλεκόμενων απαιτούν προσαρμοστικότητα και διάκριση. Παρ' όλα αυτά, η καταγραφή συγκεκριμένων επικοινωνιακών μοτίβων, των εντάσεων που αναδύονται και των στρατηγικών που προτείνονται, αποτελούν πολύτιμο οδηγό για την καθημερινή πράξη.

Εν κατακλείδι, η αξία της συγκεκριμένης έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι φέρνει στο φως μια σειρά από πρακτικά ζητήματα τα οποία, αν και συχνά αποσιωπώνται, έχουν άμεση επίδραση στη διαμόρφωση της αθλητικής εμπειρίας των παιδιών. Με την ενίσχυση της επικοινωνίας, την ανάπτυξη σχέσεων αλληλοσεβασμού και την εδραίωση κοινών στόχων μεταξύ των εμπλεκόμενων, η αθλητική κοινότητα μπορεί να μετατραπεί σε έναν χώρο ουσιαστικής μάθησης, προσωπικής ανάπτυξης και κοινωνικής συνοχής.

Αυτή η εργασία μπορεί και πρέπει να λειτουργήσει ως αφετηρία για αλλαγή, όχι μόνο στη θεωρία αλλά κυρίως στην πράξη.

## ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Η παρούσα μελέτη εστίασε στην κατανόηση της δυναμικής της επικοινωνίας μεταξύ γονέων, προπονητών και νεαρών αθλητών μέσα από ποιοτική προσέγγιση, παρέχοντας σημαντικά ευρήματα για τις σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις που διαμορφώνονται στο πλαίσιο του παιδικού και εφηβικού αθλητισμού. Ωστόσο, όπως κάθε ερευνητική εργασία, η μελέτη αυτή ανοίγει ταυτόχρονα και νέους δρόμους προς διερεύνηση, προσκαλώντας περαιτέρω εμπλουτισμό της βιβλιογραφίας με διαφορετικές μεθοδολογικές, πληθυσμιακές και θεματικές προσεγγίσεις.

Μια προφανής και άκρως χρήσιμη συνέχεια θα ήταν η **διεξαγωγή ποσοτικής έρευνας** που θα επιτρέψει τη γενίκευση των ευρημάτων σε ευρύτερο πληθυσμό. Μέσα από τη χρήση δομημένων ερωτηματολογίων, μετρήσιμων δεικτών και στατιστικών εργαλείων, θα μπορούσαν να επιβεβαιωθούν, να ερμηνευτούν ή και να επανεκτιμηθούν τα συμπεράσματα της παρούσας ποιοτικής μελέτης. Η σύγκριση αποτελεσμάτων μεταξύ φύλου, ηλικιακής ομάδας ή τύπου αθλήματος θα μπορούσε να αποκαλύψει σημαντικές διαφοροποιήσεις στη φύση της επικοινωνίας και στους παράγοντες που την επηρεάζουν.

Επιπλέον, καθίσταται ιδιαίτερα σημαντικό να δοθεί **φωνή στους ίδιους τους αθλητές**. Η παρούσα εργασία βασίστηκε αποκλειστικά στις οπτικές γονέων και προπονητών· ωστόσο, οι εμπειρίες, τα συναισθήματα και οι προσδοκίες των παιδιών συχνά αποκλίνουν από αυτές των ενηλίκων. Η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι ίδιοι οι αθλητές αντιλαμβάνονται την επικοινωνία με τον προπονητή τους και τους γονείς τους θα προσέδιδε μια σφαιρικότερη κατανόηση του φαινομένου. Ιδιαίτερη βαρύτητα μπορεί να δοθεί σε ζητήματα όπως η συναισθηματική ασφάλεια, η αυτονομία, η παρακίνηση και η υποστήριξη εντός του αθλητικού πλαισίου.

Παράλληλα, ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η εμβάθυνση στην **επικοινωνιακή πρακτική σε διαφορετικά είδη αθλημάτων**, όπως τα ατομικά έναντι των ομαδικών ή τα αγωνιστικά έναντι των ψυχαγωγικών. Είναι πιθανό το είδος και το επίπεδο του αθλήματος να επηρεάζουν τον τύπο και τη συχνότητα της αλληλεπίδρασης μεταξύ γονέων και προπονητών, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο μεταφέρεται η πίεση ή η υποστήριξη στον αθλητή. Η διερεύνηση αυτών των παραμέτρων μπορεί να αναδείξει κρίσιμες διαφορές που διαφεύγουν από μια οριζόντια θεώρηση.

Μια ακόμη αξιόλογη κατεύθυνση είναι η **διαχρονική μελέτη της επικοινωνίας**. Μέσα από μία μακροχρόνια ερευνητική προσέγγιση (longitudinal study), θα μπορούσε να εξεταστεί πώς

εξελίσσεται η σχέση και η επικοινωνία γονέων, προπονητών και αθλητών κατά τη διάρκεια των ετών, καθώς το παιδί μεγαλώνει, αλλάζουν οι στόχοι του, διαφοροποιούνται οι απαιτήσεις και αυξάνεται η αθλητική εξειδίκευση. Μια τέτοια προσέγγιση θα παρείχε ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τη διαχείριση των μεταβάσεων, των κρίσεων και των αλλαγών στη δυναμική των σχέσεων.

Τέλος, είναι σημαντικό να διερευνηθεί η **επίδραση κοινωνικό-πολιτισμικών παραγόντων** στην αθλητική επικοινωνία. Παρότι η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται στον ελληνικό αθλητικό χώρο, τα ζητήματα που αναδεικνύει είναι εν μέρει πολιτισμικά προσδιορισμένα. Συγκριτικές μελέτες μεταξύ χωρών ή πολιτισμικών πλαισίων θα μπορούσαν να φωτίσουν πώς οι κοινωνικές αξίες, οι προσδοκίες από τον αθλητισμό και οι ρόλοι των γονέων και των προπονητών επηρεάζουν τη φύση της επικοινωνίας και την ανάπτυξη των αθλητών.

Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα λειτουργεί ως αφετηρία για περαιτέρω μελέτη σε πολλά επίπεδα. Μέσα από τη διεύρυνση των μεθόδων, των συμμετεχόντων και των πλαισίων, μπορεί να διαμορφωθεί ένα πιο πλούσιο και ολοκληρωμένο σώμα γνώσης που θα ενισχύσει ουσιαστικά τη θεωρία και κυρίως την πράξη της επικοινωνίας στον παιδικό αθλητισμό.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Akin, J., Goldberg, A., Myers, G., & Stewart, J. (Eds.). (2013). Language Behavior: A Book of Readings in Communication. For Elwood Murray on the Occasion of His Retirement (Vol. 41). Walter de Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110878752>
- Αλιφραγκής, Α. (2017). Ολυμπιακοί Αγώνες 2004-13 χρόνια μετά.
- Al-Fedaghi, S., Alsaqa, A., & Fadel, Z. (2009). Conceptual Model for Communication. *International Journal of Computer Science and Information Security*, 6(2), 29-41. <https://doi.org/10.48550/arXiv.0912.0599>
- Anthi, C., Kipreos, G., Antonopoulou, P., Gdonteli, K., Kakkos, V., & Stavrou, N. (2024a). Development and validation of the evaluation and selection criteria scale for coaches: Factor structure, validity and reliability. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(4), 1102-1119. <https://doi.org/10.55860/97rmwt69>
- Anthi, C., Kipreos, G., Gdonteli, K., Kakkos, V., & Stavrou, N. (2024b). Demographic characteristics, personality traits, leadership qualities and work performance as predictors of the selection criteria for coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(8), 1909-1919. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.08212>
- Βαρδακώστα, Ι. (2001) Η έννοια της επικοινωνίας και η εφαρμογή της στις Ακαδημαϊκές Βιβλιοθήκες: Μια πρώτη προσέγγιση.
- Bengtsson, D., Stenling, A., Nygren, J., Ntoumanis, N., & Ivarsson, A. (2024). The effects of interpersonal development programmes with sport coaches and parents on youth athlete outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102558. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102558>
- Berger, E. (2004). Parents as partners in education. *Families and schools working together*.
- Blom, L.C., Visek, A.J. & Harris, B.S. (2013) Triangulation in youth sport: healthy partnerships among parents, coaches, and practitioners. *J. Sport Psychol. Action*, 4, 86-96. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.763078>
- Bonavolontà, V., Cataldi, S., Latino, F., Carvutto, R., De Candia, M., Mastrorilli, G., Messina, G., Patti, A., & Fischetti, F. (2021). The role of parental involvement in youth sport experience: Perceived and desired behavior by male soccer players. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health, 18(16), 8698.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18168698>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 123-138. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsp.4.2.123>
- Carron Av., Bray S.R. & Eys M.A. (2002), “Team cohesion and team success in Sport”, *School of Kinesiology, University of Western Ontario, London, Canada, PubMed*, 20:2, P. 119-126, “Role Ambiguity and Intra-Team Communication in Interdependent Sport Teams.
- Charmaz, K. (2020). *Constructing Grounded Theory* (2nd ed.). SAGE.  
<https://doi.org/10.4135/9781526402273>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4η έκδ.). Sage Publications
- Dale, G. A., & Wrisberg, C. A. (1996). The Use of a Performance Profile Technique in a Team Setting: Getting the Athletes and Coach on the “Same Page”. *The Sport Psychologist*, 10, 261-277. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.3.261>
- 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(4), 227–268.  
[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Διαμαντέα, Π. (2017). Εταιρική κοινωνική ευθύνη και ερασιτεχνικός αθλητισμός.
- Davis, L., Wachsmuth, S., Jowett, S., Räisänen, P., Hajo, K., Nordberg, N., & Sommer, M. (2024). Exploring the Perceived Barriers of Effective Communication Within the Coach–Athlete Relationship: A Sample of Scandinavian Coaches and Athletes. *International Sport Coaching Journal*, 1(aop), 1–14. <https://doi.org/10.1123/iscj.2023-0046>
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2009). Parents' perceptions of child-to-parent socialization in organized youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(4), 444–468. doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.31.4.444>

- Dorsch, T. E., Smith, A. L., Wilson, S. R., & McDonough, M. H. (2015). Parent goals and verbal sideline behavior in organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 19–35. doi:<https://doi.org/10.1037/spy0000025>
- Drisko, J. W. (2025). Transferability and generalization in qualitative research. *Research on Social Work Practice*, 35(1), 102-110. <https://doi.org/10.1177/10497315241256560>
- Elliott, S. K., & Drummond, M. J. N. (2017). Parents in youth sport: What happens after the game? *Sport, Education and Society*, 22(3), 391–406. doi:<https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1036233>
- Erdner, S. M., & Wright, C. N. (2018). The relationship between family communication patterns and the self-efficacy of student-athletes. *Communication & Sport*, 6(3), 368–389. doi:<https://doi.org/10.1177/2167479517711450>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., & Sullivan, P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of educational psychology*, 91(4), 765. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.4.765>
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of applied psychology*, 83(4), 557. DOI:[10.1037/0021-9010.83.4.557](https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.4.557)
- Finlay, L. (2021). *Practical Ethics in Qualitative Research*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429344651>
- Gramatnikovski, S., Stoilkovska, A., & Serafimovic, G. (2015). Business Communication in Function of Improving the Organizational Culture of the Company. *UTMS Journal of Economics*, 6(2), 267–279.
- Griffin, R. & Moorhead, G. (2014). *Organizational Behavior: Managing People and Organizations*. South-Western: Cengage Learning.
- Gershgoren, L., Tenenbaum, G., Gershgoren, A., & Eklund, R. C. (2011). The effect of parental feedback on young athletes' perceived motivational climate, goal involvement, goal orientation, and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 481–489. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.003>

- Hanin, Y. L., & Stambulova, N. B. (2004). Sport psychology: overview. *Encyclopedia of applied psychology*, 3, 463-477. DOI: <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00407-4>
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24–35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 447–456. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.01.005>
- Heino, V. (2015). Marketing in amateur sports: how to market a floorball club with limited resources.
- Holt, N. L. (2016). Positive youth development through sport (2nd ed.). New York: Routledge <https://doi.org/10.4324/9781315709499>
- Horne, E., Woolf, J., & Green, C. (2022). Relationship dynamics between parents and coaches: Are they failing young athletes? *Managing Sport and Leisure*, 27(3), 224–240. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1784868>
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217. DOI: 10.1016/J.PSYCHSPORT.2015.08.003
- Jackson, R., Asimakopoulou, K., & Scammell, A., (2007). Assessment of the transtheoretical model as used by dietitians in promoting physical activity in people with type 2 diabetes. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 20, 27-36. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-277x.2007.00746.x>
- Jewitt, C., Bezemer, J., & O'Halloran, K. (2025). Introducing multimodality. Taylor & Francis.
- Josien, M. & Βαγιάτης, Γ. (1995) Η επικοινωνία μέσα και έξω από τον εργασιακό χώρο . Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2001). Coach-athlete relationships in sport. New York: Routledge
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331 DOI: [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)

- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158. DOI:10.1016/j.copsyc.2017.05.006
- Kellermann, K. & Reynolds, R. (1990). When Ignorance Is Bliss The Role of Motivation to Reduce Uncertainty in Uncertainty Reduction Theory. Ανάκτηση από Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-2958.1990.tb00226.x/abstract>
- Kerr, G.A. & Stirling, A.E. (2012) Parents’ reflections on their child’s experiences of emotionally abusive coaching practices. *J. Appl. Sport Psychol.*, 24, 191-206. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.608413>
- Knight, C. J., Harwood, C. G., & Gould, D. (2017). Sport psychology for young athletes. In: Knight, C., Harwood, C., & Gould, D. (Eds.). *Sport psychology for young athletes*. Routledge.
- Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2011). Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 76–92. doi: <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.525589>
- Knight, C. J., & Newport, R. A. (2018). Understanding and working with parents of young athletes. In C. J. Knight, C. Harwood, & D. Gould (Eds.), *Sport Psychology for Young Athletes* (pp. 303–314). Routledge.
- Kovács, K., Földi, R. F., Géczi, G., & Gyömbér, N. (2022). Parental stressors in sports influenced by attributes of parents and their children. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 8015. Doi <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/13/8015>
- Κόντζηλα, Μ. (2019, 21 Οκτωβρίου). Η σημασία της επικοινωνίας. Ανακτήθηκε στις 06/03/2025 από <https://www.schooltime.gr/2019/10/21/i-simasia-tis-epikoinonias/>
- Kozinets, R. (2019). Netnography: The essential guide to qualitative social media research.
- Κιρκιγιάννη, Φ. (2012). Επικοινωνία σχολείου και οικογένειας. Τα Εκπαιδευτικά, (103-104), 95-119. Ανακτήθηκε από: <https://docplayer.gr/16308081-Epikoinonia-sholeioy-kai-oikogeneias.html>
- Krommidas, C., Papaioannou, A. G., Comoutos, N., Kouali, D., Galanis, E., & Chroni, S. (2022). Effects of parental support and coach-initiated motivational climate on young athletes’ psychosocial behaviors and well-being. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 140–150. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.002>

- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach–athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.08.002>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(163-194), 105.
- Lincoln, Y. S., Lynham, S. A., & Guba, E. G. (2011). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences, revisited. *The Sage handbook of qualitative research*, 4(2), 97-128.
- Lisinskiene, A., Guetterman, T., & Sukys, S. (2018). Understanding adolescent–parent interpersonal relationships in youth sports: A mixed-methods study. *Sports*, 6(2):1–17. doi: <https://doi.org/10.3390/sports6020041>
- Littlejohn, S. W. (1983). *Theories of human communication* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 201–212. <https://doi.org/10.1080/10413200902777289>
- Males, J.R., Kerr, J.H., & Hudson, J. (2021). Athlete–Coach Conflict and a Sport Psychologist Caught in the Middle: A Case Study of Consultancy During Athlete Preparation and Performance in Olympic Games Athletics. *The Sport Psychologist*, 35(1), 1-13. DOI:10.1123/tsp.2020-0018
- Marcone, M. (2017). The Impact of Coaching Styles on the Motivation and Performance of Athletes. *Kinesiology, Sport Studies and Physical Education Synthesis Projects*. 21. Retrieved from [https://digitalcommons.brockport.edu/pes\\_synthesis/21](https://digitalcommons.brockport.edu/pes_synthesis/21)
- Marković, M., Misirača, Ž., Savović, B., & Radenović, S. (2020). Young Athletes’ Parents as Part of Sports Audience: Preliminary communication. *Pannoniana*, 4(1), 193–204. <https://doi.org/10.5937/pannoniana2001193M>
- Ματσούκα, Ο. (2015). Βασικές Αρχές Ελεύθερου Χρόνου και Αναψυχής. Στο Γ. Παϊτσίνης και Γ. Κώστα (Επ.) *Αθλητική Ψυχαγωγία και Αναψυχή*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα. <http://hdl.handle.net/11419/4955>
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., Kirby, S., Leahy, T., Marks, S., Martin, K., Starr, K., Tiivas, A. & Budgett, R. (2016)

- International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *Br. J. Sports Med.*, 50, 1019-1029. Doi: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096121>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. sage.
- Mutuku, C. K., & Mathooko, P. (2014). Effects of organizational communication on employee motivation: A case study of Nokia Siemens Networks Kenya. *International Academic Journal of Information Sciences and Project Management*, 1(3), 28-62.
- Naumovski, V., Dana, L. P., Pesakovic, G., & Fidanoski, F. (2017). Why interpersonal communication is important in public administration? *Współczesne Problemy Ekonomiczne*, 1(14), 55-77.  
[https://wnus.usz.edu.pl/wpe/file/article/download/7681.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://wnus.usz.edu.pl/wpe/file/article/download/7681.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Neely, K. C., McHugh, T.-L. F., Dunn, J. G. H., & Holt, N. L. (2017). Athletes and parents coping with deselection in competitive youth sport: A communal coping perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.01.004>
- Cherry, C. (1966). *On human communication*.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- O'Rourke, D.J., Smith, R.E., Smoll, F.L. & Cumming, S.P. (2014) Relations of parent- and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: who is more influential? *J. Appl. Sport Psychol.*, 26, 395-408.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2014.907838>
- Παπαδόπουλος, Δ. (2023, Ιούλιος 14) Κυρίαρχος σκοπός του ερασιτεχνικού αθλητισμού. *Karfitsa*. Ανακτήθηκε 12 Μαρτίου 2025, από <https://www.karfitsa.gr/athlitika/kyriarchos-skopos-tou-erasitechnikou-athlismou/>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ποθητού, Α. (2020, 15 Ιουνίου). Προβλήματα στην επικοινωνία. Ανακτήθηκε στις 07/03/2025 από <https://www.yourtherapist.gr/provlimata-stin-epikoinonia/>
- Qu, Z. H. (2002). The Restraint and Flexibility of P. E. Curriculum. *The People's Education Press*. Beijing. pp. 107-112.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Sage.

- Rhind, D. J. A., & Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach–athlete relationship: The development of the COMPASS model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 106–121. <https://doi.org/10.1080/10413200903474472>
- Sarmiento, K., Donnell, Z., Bell, E., Tennant, B., & Hoffman, R. (2019). A qualitative study of barriers and opportunities for concussion communication and management among parents of youth sports athletes. *Journal of Concussion*, 3, 2059700219861863. <https://doi.org/10.1177/2059700219861863>
- Shank, M. D., & Lyberger, M. R. (2014). *Sports marketing: A strategic perspective*. Routledge.
- Shimazaki, T., & Kikkawa, M. (2015). A Study of Nonverbal Communication by Coaches: Relationships between Communication Ability and Coaching Evaluation. *International Journal of Sport and Health*, 13, 43-60. DOI: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/13/0/13\\_201510/\\_pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/13/0/13_201510/_pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Silverman, D. (2024). Interpreting qualitative data.
- Smoll, F.L., Cumming, S.P. & Smith, R.E. (2011) Enhancing coach-parent relationships in youth sports: increasing harmony and minimizing hassle. *Int. J. Sports Sci. Coach.*, 6, 13-26. <https://dx.doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.13>
- Stafford, A., Alexander, K. & Fry, D. (2013) Playing through pain: children and young people’s experiences of physical aggression and violence in sport. *Child Abuse Rev.*, 22, 287-299. [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/car.2289?utm\\_source=chatgpt.com](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/car.2289?utm_source=chatgpt.com)
- Stafford, A., Alexander, K. & Fry, D. (2015) ‘There was something that wasn’t right because that was the only place I ever got treated like that’: children and young people’s experiences of emotional harm in sport. *Childhood*, 22, 121-137. <https://doi.org/10.1177/0907568213505625>
- Steward, C. C. (1994). Parents and coaches: Expectations, attitudes, and communication. *Physical Educator*, 51(3), 130-138.
- Sullivan, P., & Feltz, D.L. (2006). The preliminary development of the Scale for Effective Communication in Team Sports (SECTS). *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 1693–1715. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01970.x>
- Sutcliffe, J. T., Herbison, J. D., Martin, L. J., McLaren, C. D., Slatcher, R., Benson, A. J., ... & Bruner, M. W. (2021). Exploring parent-athlete sport related communication outside of the

- sport environment with the Electronically Activated Recorder. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101919. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101919>
- Σταμάτης, Π. Ι. (2005). Παιδαγωγική μη λεκτική επικοινωνία. Ο ρόλος της οπτικής συμπεριφοράς στη προσχολικής και πρωτοσχολική εκπαίδευση. Αθήνα: Ατραπός.
- Σταμάτης, Π. (2011). Εισαγωγή: έννοια και μορφές της επικοινωνίας. Στο Α. Κοντάκος & Φ. Καλαβάσης (Επιμ.), *Θέματα Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού*, (σσ. 9-22). Αθήνα: Ατραπός.
- Stephen, S.A., Habeeb, C.M., & Arthur, C.A. (2022). Congruence of efficacy beliefs on the coach-athlete relationship and athlete anxiety: Athlete self-efficacy and coach estimation of athlete self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise*. 58. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102062>
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach–athlete relationship. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 87–100. DOI:10.1080/1612197x.2013.752173
- Tamminen, K. A., Poucher, Z. A., & Povilaitis, V. (2017). The car ride home: An interpretive examination of parent-athlete sport conversations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(4), 325–339. doi:<https://doi.org/10.1037/spy0000093>
- Tracy, S. J. (2024). *Qualitative research methods: Collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. John Wiley & Sons.
- Χυτήρης, Λ. (1996) Οργανωσιακή συμπεριφορά: Η ανθρώπινη συμπεριφορά σε επιχειρήσεις και οργανισμούς. Αθήνα: Interbooks.
- Van Ruler, B. (2020). Communication theory: An underrated pillar on which strategic communication rests. In *Future directions of strategic communication* (pp. 39-53). Routledge. [https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429295638-4/communication-theory-betteke-van-ruler?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429295638-4/communication-theory-betteke-van-ruler?utm_source=chatgpt.com)
- Verderber, R. F. (2000). *Δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας*. (Α. Ζεργιώτης, Επιμ.) Αθήνα: Έλλην.
- Williams J. (1991), Predicting Cohesion in a Coacting Sport, doi: 10.1177/1046496491224007
- Woods, M., Paulus, T., Atkins, D. P., & Macklin, R. (2016). Advancing qualitative research using qualitative data analysis software (QDAS)? Reviewing potential versus practice in published studies using ATLAS. ti and NVivo, 1994–2013. *Social science computer review*, 34(5), 597-617.

- Yabe, Y., Hagiwara, Y., Sekiguchi, T., Momma, H., Tsuchiya, M., Kanazawa, K., Koide, M., Itaya, N., Yoshida, S., Sogi, Y., Yano, T., Onoki, T., Itoi, E. & Nagatomi, R. (2019a). Parents' own experience of verbal abuse is associated with their acceptance of abuse towards children from youth sports coaches. *Tohoku J. Exp. Med.*, 249, 249-254. <https://doi.org/10.1620/tjem.249.249>
- Yabe, Y., Hagiwara, Y., Sekiguchi, T., Momma, H., Tsuchiya, M., Kanazawa, K., & Nagatomi, R. (2021). Characteristics of parents who feel a lack of communication with coaches of youth sports. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 253(3), 191-198. <https://doi.org/10.1620/tjem.253.191>
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781506335155>
- Zamfir, M. V. (2017) Verbal and non-verbal communication in sport environment. *Marathon*, 9(1): 99-106.
- Ζορμπάς, Β. (2022, Μάιος 19) Η Βουλή σφράγισε την παραχώρηση του ΟΑΚΑ στον Παναθηναϊκό. *Εθνικός Κήρυξ*. Ανακτήθηκε 4 Απριλίου 2025 από <https://www.ekirikas.com/i-vouli-sfragise-tin-parachorisi-tou-oa/>
- Zhang, H., & Liu, X. (2008). Understanding of Competitive Sports Conducted by School under the New Curriculum Standard. *International Education Studies*, 1(3), 30-32. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v1n3p0>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### Παράρτημα 1

	ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΕΡΩΤΗΣΗ
1	Συχνότητα Επικοινωνίας	Πόσο συχνά και με ποιον τρόπο συζητάτε με το παιδί σας για τα συναισθήματά του σχετικά με το άθλημά του; Μπορείτε να περιγράψετε κάποιες χαρακτηριστικές στιγμές ή συζητήσεις;
2	Συχνότητα Επικοινωνίας	Πώς συνήθως εκφράζει το παιδί σας την εμπειρία του μετά από μια προπόνηση ή αγώνα; Πώς αντιδράτε εσείς σε αυτά που σας λέει;
3	Συχνότητα Επικοινωνίας	Σε ποιο βαθμό συμμετέχετε ενεργά στην αθλητική του καθημερινότητα, παρακολουθώντας προπονήσεις ή αγώνες; Ποια είναι η εμπειρία σας από αυτή τη συμμετοχή;
4	Ποιότητα Επικοινωνίας	Πώς θα περιγράψατε τη φύση των συζητήσεών σας με το παιδί σας σχετικά με το άθλημα; Είναι συνήθως θετικές, ενθαρρυντικές, ή υπάρχουν εντάσεις;
5	Ποιότητα Επικοινωνίας	Πώς πιστεύετε ότι αντιλαμβάνεται το παιδί σας την επικοινωνία που έχετε σχετικά με το άθλημά του; Σας έχει εκφράσει ποτέ πώς αισθάνεται για αυτό;
6	Συναισθηματική Υποστήριξη	Μπορείτε να περιγράψετε μια περίπτωση όπου το παιδί σας μοιράστηκε μαζί σας μια δυσκολία που αντιμετώπισε στο άθλημά του; Πώς ανταποκριθήκατε;
7	Συναισθηματική Υποστήριξη	Με ποιους τρόπους προσπαθείτε να κατανοείτε και να υποστηρίζετε τις συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού σας που σχετίζονται με τον αθλητισμό;
8	Συναισθηματική Υποστήριξη	Έχετε παρατηρήσει ποτέ το παιδί σας να αποφεύγει να σας πει κάτι σχετικά με το άθλημά του; Τι νομίζετε ότι μπορεί να σημαίνει αυτό;
9	Υποκίνηση και Στόχοι	Πώς και πότε συζητάτε με το παιδί σας για τους στόχους του στον αθλητισμό; Ποιους στόχους έχετε θέσει μαζί;
10	Υποκίνηση και Στόχοι	Σε ποιες περιπτώσεις το παιδί σας ζητά τη γνώμη σας για το πώς να βελτιωθεί στον αθλητισμό; Πώς ανταποκρίνεστε σε αυτό;
11	Παροχή Καθοδήγησης	Δίνετε συμβουλές στο παιδί σας σχετικά με τον αθλητισμό του ακόμη κι όταν δεν σας το ζητάει; Πώς αντιδρά εκείνο;
12	Παροχή Καθοδήγησης	Πώς προσεγγίζετε θέματα όπως η αποτυχία ή η ήττα στις συζητήσεις σας με το παιδί σας; Υπάρχει κάποιο παράδειγμα που θα θέλατε να μοιραστείτε;
13	Παροχή Καθοδήγησης	Μοιράζεστε μαζί του δικές σας εμπειρίες από τον αθλητισμό (αν υπάρχουν); Πώς αντιδρά το παιδί σας σε αυτές τις ιστορίες;
14	Κριτική και Συγκρούσεις	Πώς διαχειρίζεστε τις αποδόσεις του παιδιού σας μετά από έναν αγώνα ή προπόνηση; Ασκείτε κριτική και με ποιον τρόπο;
15	Κριτική και Συγκρούσεις	Υπάρχουν φορές που οι συζητήσεις σας για το άθλημα οδηγούν σε διαφωνίες ή εντάσεις; Τι πιστεύετε ότι τις προκαλεί;
16	Κριτική και Συγκρούσεις	Πώς ισορροπείτε την επιθυμία για καλή απόδοση με τη χαρά και την ευχαρίστηση του παιδιού σας από το άθλημα; Τι θεωρείτε πιο σημαντικό και γιατί;
17	Συμμετοχή σε ανάλυση προπονητικών θεμάτων	Πώς αντιμετωπίζετε τις οδηγίες του/της προπονητή/τριας; Συζητάτε με το παιδί σας αυτά που λέει ο/η προπονητής/τρια και πώς το κάνετε;
18	Συμμετοχή σε ανάλυση προπονητικών θεμάτων	Έχετε μιλήσει ποτέ με το παιδί σας για το αν συμφωνεί ή διαφωνεί με αποφάσεις του/της προπονητή/τριας; Ποια είναι η άποψή σας για τη στάση του/της;

Πίνακας 1. Ερωτήσεις που έγιναν στους Γονείς των αθλητών.

## Παράρτημα 2

	ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΕΡΩΤΗΣΗ
1	Γενικές Ερωτήσεις	Πώς θα περιγράφατε το στιλ επικοινωνίας σας ως προπονητής;
2	Γενικές Ερωτήσεις	Πόσο σημαντική θεωρείτε την επικοινωνία στην αθλητική απόδοση των αθλητών σας;
3	Γενικές Ερωτήσεις	Ποια είναι τα κύρια μέσα/τρόποι με τα οποία επικοινωνείτε με τους αθλητές σας;
4	Καθημερινή Επικοινωνία & Σχέσεις	Πόσο συχνά επικοινωνείτε με τους αθλητές σας εκτός των προπονήσεων;
5	Καθημερινή Επικοινωνία & Σχέσεις	Πώς προσαρμόζετε τον τρόπο επικοινωνίας σας ανάλογα με την ηλικία ή το επίπεδο εμπειρίας των αθλητών;
6	Καθημερινή Επικοινωνία & Σχέσεις	Πώς χτίζετε σχέσεις εμπιστοσύνης με τους αθλητές σας μέσα από την επικοινωνία;
7	Ανατροφοδότηση & Παρακίνηση	Πώς παρέχετε ανατροφοδότηση στους αθλητές σας κατά τη διάρκεια της προπόνησης;
8	Ανατροφοδότηση & Παρακίνηση	Χρησιμοποιείτε διαφορετική γλώσσα ή προσέγγιση όταν δίνετε θετική και όταν δίνετε αρνητική ανατροφοδότηση;
9	Ανατροφοδότηση & Παρακίνηση	Πώς χρησιμοποιείτε την επικοινωνία ως μέσο παρακίνησης;
10	Διαχείριση Συγκρούσεων & Συναισθημάτων	Πώς διαχειρίζεστε περιπτώσεις σύγκρουσης ή παρεξήγησης με αθλητές;
11	Διαχείριση Συγκρούσεων & Συναισθημάτων	Πώς αντιμετωπίζετε συναισθηματικές αντιδράσεις (π.χ. άγχος, θυμό, απογοήτευση) μέσω της επικοινωνίας;
12	Επικοινωνία σε Αγώνες	Πώς επικοινωνείτε τη στρατηγική σας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα;
13	Επικοινωνία σε Αγώνες	Υπάρχουν διαφορές στην επικοινωνία σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από έναν αγώνα;
14	Διαφορετικές Προσωπικότητες & Ομάδες	Πώς προσαρμόζετε την επικοινωνία σας σε αθλητές με διαφορετικούς χαρακτήρες ή προσωπικότητες;
15	Διαφορετικές Προσωπικότητες & Ομάδες	Υπάρχουν διαφορές στην επικοινωνία με ατομικούς αθλητές σε σύγκριση με ομαδικά αθλήματα (αν ισχύει);
16	Εμπόδια & Προκλήσεις	Ποια είναι τα πιο συχνά εμπόδια που αντιμετωπίζετε στην επικοινωνία με τους αθλητές;
17	Εμπόδια & Προκλήσεις	Έχετε δεχτεί ποτέ εκπαίδευση ή επιμόρφωση σε θέματα επικοινωνίας; Αν ναι, τι αποκομίσατε;
18	Κλείσιμο / Ανοικτή Ερώτηση	Τι θα συμβουλευάτε έναν νέο προπονητή σχετικά με την αποτελεσματική επικοινωνία με τους αθλητές του;

Πίνακας 2. Ερωτήσεις που έγιναν στους Προπονητές .

## Παράρτημα 3



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΈΡΕΥΝΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



Σπάρτη, 5/5/2025

### ΒΕΒΑΙΩΣΗ

Η Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας Έρευνας (ΕΗΔΕ) του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου συνεδρίασε στις 2/5/2025 (10<sup>η</sup> Συνεδρίαση | 2/5/2025) και εξέτασε την αίτηση για έγκριση έρευνας, την οποία θα εκπονήσει ο κος **Ταγαρόπουλος Παναγιώτης**, με τίτλο **«Αθλητική επικοινωνία μεταξύ προπονητών, αθλητών και γονέων αθλητών στον αγωνιστικό αθλητισμό»**, στο πλαίσιο εκπόνησης μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας.

Έπειτα από τη διεξοδική μελέτη και αξιολόγηση του προτεινόμενου ερευνητικού πρωτοκόλλου και των λοιπών εντύπων που υπεβλήθησαν στην Επιτροπή, αλλά και τη δεοντολογική εξέταση των ερευνητικών ζητημάτων που εγείρει, προέκυψε ότι η μελέτη αυτή πληροί, γενικότερα, τις απαιτήσεις ηθικής και δεοντολογίας που ισχύουν στον τομέα της επιστημονικής έρευνας και, ειδικότερα συμμορφώνεται με τον Κανονισμό Αρχών & Λειτουργίας της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Επιπλέον, πιστεύουμε ότι θα συνεισφέρει στη γνώση και την ανάπτυξη του αντίστοιχου επιστημονικού πεδίου.

**Συνεπώς, η Επιτροπή αποφασίζει ομόφωνα την έγκριση της εκπόνησης της σχετικής έρευνας (Αρ. Απόφασης 10/2-5-2025).**

Αυτή η βεβαίωση εκδίδεται για τους σκοπούς της εφαρμογής του ερευνητικού προγράμματος που αναφέρεται παραπάνω και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για άλλους σκοπούς χωρίς την έγκριση της Επιτροπής.

Εκ μέρους της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας Έρευνας του ΤΟΔΑ,

**Εμμανουήλ Χουστουλάκης**  
Πρόεδρος Επιτροπής Ηθικής & Δεοντολογίας Έρευνας ΤΟΔΑ  
Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού  
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Υπογραφή

**Πίνακας 3.** Βεβαίωση έγκρισης έρευνας από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας Έρευνας του ΤΟΔΑ