

**κατανόηση στρεσογονων παραγόντων των γονέων παιδιών, εφήβων αθλητών
αντισφαίρισης. Εκπαίδευση - υποστήριξη**

Ταλάσογλου Αρετή

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στη «Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Παν/μίου Πελοποννήσου στην κατεύθυνση «Μάνατζμεντ Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων»

Σπάρτη

2024

Εγκεκριμένο από την Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή:

1. Επιβλέπων: Αντώνιος Τραυλός, Καθηγητής
2. Μέλος: Αθανάσιος Κριεμάδης, Καθηγητής
3. Μέλος: Ιωάννης Δουβής, Καθηγητής

Υπεύθυνη Δήλωση

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 14 της παραγράφου 2 (Διαγραφές Μεταπτυχιακών Φοιτητών) 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: 18/05/2024

Η Δηλούσα

Ταλάσογλου Αρετή

Copyright © Αρετή Ταλάσογλου, 2024.

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

Περίληψη

Ταλασόγλου Αρετή: Κατανόηση στρεσογόνων παραγόντων των γονέων παιδιών,
εφήβων αθλητών αντισφαίρισης. Εκπαίδευση - Υποστήριξη
(Με την επίβλεψη του Αντώνης Κ. Τραυλός, Καθηγητής)

Η παρούσα διπλωματική διερευνά τους στρεσογόνους παράγοντες που βιώνουν οι γονείς των εφήβων αθλητών αντισφαίρισης, εστιάζοντας στις εκπαιδευτικές και υποστηρικτικές ανάγκες τους. Χρησιμοποιώντας μια ποιοτική μεθοδολογία μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων με οκτώ γονείς, η θεματική ανάλυση αποκαλύπτει την πολύπλευρη φύση του γονικού άγχους σε αυτό το πλαίσιο. Η ανάλυση εξετάζει τέσσερα ερευνητικά ερωτήματα: (1) πρωταρχικοί προσδιοριστικοί παράγοντες του γονικού στρες, (2) θέματα που προκαλούν στρες, (3) στρεσογόνοι παράγοντες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες και (4) διαχείριση των ευθυνών με ταυτόχρονη προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας με το παιδί. Τα ευρήματα δείχνουν ότι το άγχος των γονέων προέρχεται κυρίως από τις προσδοκίες σχετικά με τις επιδόσεις του παιδιού τους και την πρόκληση της εξισορρόπησης των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων με τις υποχρεώσεις της αντισφαίρισης. Οι οικονομικές ανησυχίες συμβάλλουν επίσης σημαντικά στο άγχος των γονέων λόγω της σημαντικής επένδυσης που απαιτεί το άθλημα. Επιπλέον, οι στρεσογόνοι παράγοντες εκδηλώνονται σε διάφορα στάδια των αγώνων, από το προσδοκώμενο άγχος πριν από τους αγώνες έως τη διαχείριση των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες. Κεντρικό ρόλο στη διαχείριση του γονικού άγχους παίζει η λεπτή ισορροπία μεταξύ των προσδοκιών και της προώθησης της ανοιχτής επικοινωνίας με το παιδί. Οι γονείς χρησιμοποιούν στρατηγικές όπως ο εορτασμός της προσπάθειας έναντι των αποτελεσμάτων και η δημιουργία ασφαλών χώρων διάλογου για να ευθυγραμμίσουν τις προσδοκίες τους με την ατομική ανάπτυξη του παιδιού τους. Τελικά, αυτή η διπλωματική υπογραμμίζει τη σημασία της κατανόησης και της αντιμετώπισης των στρεσογόνων παραγόντων που αντιμετωπίζουν οι γονείς των εφήβων αθλητών αντισφαίρισης, προσφέροντας ιδέες για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών και υποστηρικτικών αναγκών τους στην πλοήγηση στις προκλήσεις του νεανικού αθλητισμού.

Λέξεις κλειδιά: *Αντισφαίριση, Στρεσογόνοι παράγοντες γονέων, Εκπαίδευση, Νεαροί αθλητές*

Abstract

Talasoglou Areti: Understanding stressors of parents of children, adolescent tennis athletes. Education - Support

(Under the supervision of Antonios K. Travlos, Professor)

This thesis explores the stressors experienced by parents of adolescent tennis athletes, focusing on their educational and support needs. Employing a qualitative methodology through semi-structured interviews with eight parents, thematic analysis reveals the multifaceted nature of parental stress within this context. The analysis addresses four research questions: (1) primary determinants of parental stress, (2) stress-inducing issues, (3) stressors before, during, and after matches, and (4) managing responsibilities while promoting open communication with the child. Findings indicate that parental stress predominantly stems from expectations regarding their child's performance and the challenge of balancing academic obligations with tennis commitments. Financial concerns also contribute significantly to parental stress due to the substantial investment required in the sport. Moreover, stressors manifest throughout various stages of competitions, from anticipatory anxiety before matches to managing emotions during and after games. Central to managing parental stress is the delicate balance between expectations and fostering open communication with the child. Parents employ strategies such as celebrating effort over outcomes and creating safe spaces for dialogue to align their expectations with their child's individual development. Ultimately, this thesis underscores the importance of understanding and addressing the stressors faced by parents of adolescent tennis athletes, offering insights to support their educational and supportive needs in navigating the challenges of youth sports.

Key words: Tennis, Parental stressors, Education, Young athletes

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	
Abstract	
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.....	1
Εισαγωγή	1
Σκοπός της έρευνας	2
Ερευνητικά ερωτήματα.....	2
Περιορισμοί της έρευνας	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ.....	3
Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας	3
Κατανόηση ανταγωνιστικού αθλητισμού	3
Σχέση γονιών και νεαρών αθλητών/τριών αντισφαίρισης.....	5
Στρεσογόνοι παράγοντες που αντιμετωπίζουν οι γονείς παιδιών-αθλητών	15
Στρεσογόνοι παράγοντες γονέων των εφήβων-αθλητών 11 - 15 ετών.....	18
Στρεσογόνοι παράγοντες των γονέων εφήβων-αθλητών 16 - 18 ετών.....	21
Εκπαίδευση - υποστήριξη των γονιών νεαρών αθλητών/τριών αντισφαίρισης	24
Κατανόηση – αντιμετώπιση του ψυχολογικού άγχους από τους γονείς.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ	32
Μεθοδολογία.....	32
Δείγμα	32
Μέσα συλλογής δεδομένων	32
Ανάλυση δεδομένων - Θεματική Ανάλυση	33
Ζητήματα δειγματοληψίας.....	33
Διατήρηση της ανωνυμίας των συμμετεχόντων	34
Ηθικά και δεοντολογικά ζητήματα	35
Ερωτήσεις συνέντευξης και διαδικασία συνέντευξης	36

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V	40
Θεματική Ανάλυση.....	40
Ερευνητικό Ερώτημα (1): Κύριοι παράγοντες του γονικού άγχους.....	40
Ερευνητικό Ερώτημα (2): Θέματα που δημιουργούν άγχος στους γονείς νεαρών παικτών αντισφαίρισης	41
Ερευνητικό Ερώτημα (3): Παράγοντες άγχους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες.....	41
Ερευνητικό Ερώτημα (4): Διαχείριση των προσδοκιών και προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας με το παιδί.....	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV	44
Συζήτηση.....	44
Συμπεράσματα	46
Βιβλιογραφία	49
Παράρτημα.....	53
Συνεντεύξεις.....	53
Συνέντευξη 1.....	53
Συνέντευξη 2.....	54
Συνέντευξη 3.....	56
Συνέντευξη 4.....	57
Συνέντευξη 5.....	59
Συνέντευξη 6.....	60
Συνέντευξη 7.....	61
Συνέντευξη 8.....	63

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας	Τίτλος	Σελ.
1	Ερωτήσεις Συνέντευξης	37

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

Εισαγωγή

Η παρούσα έρευνα εμβαθύνει στο πεδίο των γονέων που παρέχουν ακλόνητη υποστήριξη στα παιδιά τους που ασχολούνται με την αντισφαίριση, με στόχο να κατανοήσει την πολύπλευρη φύση του στρες που βιώνουν και τις τακτικές που χρησιμοποιούν για να περιηγηθούν αποτελεσματικά σε αυτές τις περίπλοκες δοκιμασίες και δυσκολίες.

Ο τομέας του νεανικού αθλητισμού αποτελεί την επιτομή ενός ζωντανού πεδίου, που λειτουργεί ως μια μικρογραφία της φιλοδοξίας, της ακλόνητης δέσμευσης και της αδιάκοπης αναζήτησης της διάκρισης. Σε αυτόν τον τομέα, οι γονείς συχνά συναντούν ένα σημείο όπου οι φιλοδοξίες και οι δυσκολίες τους διασταυρώνονται, καθώς παρέχουν βοήθεια στους ανήλικους αθλητές τους σε όλη τη διάρκεια των αντίστοιχων προσπαθειών τους. Εν μέσω του ενθουσιασμού των αγωνιστικών προσπαθειών και της εγγενούς προοπτικής της επίτευξης, οι γονείς των εκκολαπτόμενων θαυμάτων της αντισφαίρισης έρχονται αντιμέτωποι με μια ιδιαίτερη σειρά παραγόντων που προκαλούν άγχος και συνδέονται άρρηκτα με τις πολύπλευρες ευθύνες τους ως μέντορες, συνήγοροι και διευκολυντές (Harwood & Knight, 2009a).

Η εγγενής έλξη της αντισφαίρισης δεν έγκειται αποκλειστικά στο πεδίο της αθλητικής επιδεξιότητας, αλλά περιλαμβάνει επίσης τη δυνατότητα καλλιέργειας του χαρακτήρα, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και τη διευκόλυνση της προσωπικής ωρίμανσης. Η αποστολή, ωστόσο, δεν στερείται περιπλοκών. Στη σφαίρα των αθλητικών προσπαθειών, κρυμμένα από τα φώτα της δημοσιότητας, βρίσκονται οι περίπλοκες δυναμικές που οι γονείς διανύουν εν μέσω κάθε αγώνα, προπόνησης και τουρνουά (Neely et al., 2017). Μέσα σε αυτό το κρυφό πεδίο, οι γονείς βρίσκονται μπλεγμένοι σε ένα πολύπλοκο πλέγμα συναισθημάτων, προσδοκιών και φιλοδοξιών, όλα επικεντρωμένα γύρω από την επιδίωξη του θριάμβου και των επιτευγμάτων των απογόνων τους. Το φαινόμενο του γονικού άγχους αναδύεται ως ένας συναρπαστικός τομέας έρευνας μέσα στον πολύπλοκο ιστό της γονικής εμπλοκής (Tamminen & Holt, 2012).

Η παρούσα μελέτη χρησιμεύει για να ενισχύσει την κατανόηση των περίπλοκων μηχανισμών που επηρεάζουν τις συναντήσεις των γονέων στο χώρο της αντισφαίρισης. Με την έναρξη μιας ενδελεχούς εξέτασης της θεματικής ανάλυσης, είμαστε σε θέση να διακρίνουμε την πολύπλοκη και λεπτή αλληλεπίδραση μεταξύ προσδοκιών,

συναισθημάτων και επικοινωνίας που χρησιμεύουν ως θεμέλιο για τις εμπειρίες αυτών των ατόμων που αναλαμβάνουν τον ρόλο του γονέα.

Σκοπός της έρευνας

Ο πρωταρχικός σκοπός αυτής της έρευνας είναι να διαφωτίσει τις αφηγήσεις που συχνά διαφεύγουν της προσοχής μας -συγκεκριμένα, εκείνες που αφορούν τους γονείς που υποστηρίζουν ακλόνητα τα παιδιά τους, ελιγμένοι επιδέξια στο περίπλοκο πεδίο του αθλητισμού με ακλόνητη δέσμευση, στοργή και το αναμφισβήτητο βάρος του γονικού άγχους. Η μελέτη εμβαθύνει στις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι γονείς προκειμένου να μετριάσουν το άγχος και να καλλιεργήσουν ένα ευνοϊκό περιβάλλον για την ευημερία των παιδιών τους.

Οι ανακαλύψεις αυτής της έρευνας υπερβαίνουν τον τομέα του γονικού άγχους, περιλαμβάνοντας προεκτάσεις για τους προπονητές, τους αθλητικούς οργανισμούς και τον ευρύτερο διάλογο γύρω από τον αθλητισμό των νέων. Ο εντοπισμός και η επίλυση των υποκείμενων αιτιών του γονικού άγχους μπορεί να οδηγήσει στην προώθηση πιο ισχυρών δυναμικών μεταξύ αθλητών και γονέων και σε μια αυξημένη αθλητική συνάντηση για τους έφηβους αθλητές.

Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τίθενται είναι τα εξής:

- (α) Ποιοι είναι οι κυριότεροι παράγοντες άγχους των γονιών;
- (β) Ποια είναι τα ζητήματα τα οποία δημιουργούν άγχος στους γονείς των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης;
- (γ) Ποιοι παράγοντες άγχους δημιουργούνται πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα;
- (δ) Πώς μπορούν οι γονείς να ανταπεξέλθουν στις πολύπλοκες απαιτήσεις του να συνδυάζουν την κοινωνική ζωή του παιδιού τους, τις ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις και τις υποχρεώσεις της αντισφαίρισης;

Περιορισμοί της έρευνας

Ορισμένοι περιορισμοί που αντιμετωπίσαμε ήταν θέματα δειγματοληψίας όπου υπάρχει μια τάση να ευνοηθεί η συμπερίληψη των γονέων που παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα εμπλοκής στην αθλητική πορεία του παιδιού τους, αγνοώντας έτσι ενδεχομένως τις απόψεις των γονέων που παρουσιάζουν συγκριτικά χαμηλότερα επίπεδα εμπλοκής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Κατανόηση ανταγωνιστικού αθλητισμού

Ο ανταγωνιστικός αθλητισμός περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα αθλημάτων και δραστηριοτήτων όπου τα άτομα συμμετέχουν σε δομημένους αγώνες με απώτερο στόχο τον θρίαμβο. Οι προαναφερόμενοι αγώνες συχνά απαιτούν αυστηρή τήρηση προκαθορισμένων κανόνων, προτύπων και κανονισμών, δημιουργώντας έτσι ένα δίκαιο και ισότιμο περιβάλλον για όλους τους συμμετέχοντες (Harwood & Knight, 2015). Στο παρόν πλαίσιο, οι αθλητές παρακινούνται από μια έμφυτη φιλοδοξία να επιτύχουν την αριστεία, να βελτιώσουν τις ικανότητές τους και να ξεπεράσουν τους αντιπάλους τους. Είτε κάποιος ασχολείται με μια ατομική αθλητική προσπάθεια όπως η γυμναστική είτε συμμετέχει σε μια συλλογική αθλητική δραστηριότητα όπως το ποδόσφαιρο, η θεμελιώδης ουσία του ανταγωνιστικού αθλητισμού έγκειται στην αδιάκοπη επιδίωξη της μέγιστης δυνατότητας και στην ικανοποίηση που απορρέει από την επίτευξη τόσο των ατομικών όσο και των συλλογικών στόχων (Konács et al., 2022).

Ο γονεϊκός ρόλος κατέχει θεμελιώδη θέση στο πλαίσιο της πορείας ενός νεαρού αθλητή στον χώρο του ανταγωνιστικού αθλητισμού. Τα εν λόγω άτομα προσφέρουν την προκαταρκτική βοήθεια και κατεύθυνση που συχνά πυροδοτεί τη γοητεία για τις σωματικές δραστηριότητες (Neely et al., 2017). Καθώς τα παιδιά μετατρέπονται από νεόφυτοι σε έμπειρους ανταγωνιστές, οι ρόλοι των γονέων υφίστανται αντίστοιχη μεταμόρφωση. Αναδύονται ως βασική πηγή συναισθηματικής, οικονομικής και υλικοτεχνικής βοήθειας. Η ενεργός συμμετοχή των γονέων ασκεί ουσιαστική επιρροή στις συναντήσεις και τα επιτεύγματα ενός αθλητή, περιλαμβάνοντας την ορμή, την αφοσίωση και την ολιστική ικανοποίηση από την αθλητική τους οδύσσεια (Harwood & Knight, 2009a).

Η πολύπλευρη φύση της γονεϊκής εμπλοκής στην υποστήριξη των νεαρών αθλητών υφίσταται μια δυναμική εξέλιξη καθώς οι αθλητές αυτοί εξελίσσονται στην ανάπτυξή τους. Κατά τις αρχικές φάσεις της εμπλοκής ενός παιδιού στον χώρο του ανταγωνιστικού αθλητισμού, οι γονείς αναλαμβάνουν τον ρόλο του διευκολυντή, βοηθώντας τα παιδιά στην εξερεύνηση διαφόρων αθλημάτων και δραστηριοτήτων. Τα εν λόγω άτομα διευκολύνουν την ανάδυση προοπτικών για την ενασχόληση με ψυχαγωγικές δραστηριότητες, τη διεξαγωγή ερευνών και την τελειοποίηση ικανοτήτων,

δημιουργώντας έτσι τη θεμελιώδη βάση για έναν διαρκή ενθουσιασμό προς τις σωματικές ενασχολήσεις (Knight & Newport, 2018). Κατά την αναπτυξιακή φάση της μετάβασης από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και στη συνέχεια στην εφηβεία, οι γονεϊκές φιγούρες αναλαμβάνουν τον ρόλο του πλοηγού, παρέχοντας καθοδήγηση και υποστήριξη στους απογόνους τους για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των πολύπλευρων προκλήσεων που σχετίζονται με την προπόνηση, τον ανταγωνισμό και την εκπαίδευση (Harwood & Knight, 2015).

Οι γονείς, πράγματι, αναλαμβάνουν καθοριστικό ρόλο στην καλλιέργεια της ψυχολογικής ευημερίας των απογόνων τους εν μέσω αντιξοοτήτων. Η παροχή συναισθηματικής παρηγοριάς σε περιόδους ήττας, η ανάμνηση των θριάμβων και η διευκόλυνση της απόκτησης ανεκτίμητων δεξιοτήτων ζωής, όπως ο αυτοέλεγχος, το σθένος και η συνεργασία, αποτελούν τις βασικές λειτουργίες αυτών των ατόμων (Neely et al., 2017). Επιπλέον, είναι επιτακτική ανάγκη να αναγνωριστεί ότι οι γονείς αναλαμβάνουν τον ρόλο των συνηγόρων, διασφαλίζοντας επιμελώς την εκπλήρωση των απαιτήσεων των απογόνων τους στον χώρο του αθλητισμού. Αυτό περιλαμβάνει το κρίσιμο καθήκον της εγγύησης ενός ασφαλούς περιβάλλοντος προπόνησης, καθώς και της αποτελεσματικής αντιμετώπισης τυχόν ανησυχιών ή ζητημάτων που μπορεί να προκύψουν με τους προπονητές ή τους διοικητικούς υπαλλήλους (Konács et al., 2022).

Ενώ η ενεργός συμμετοχή των γονέων είναι υψίστης σημασίας, είναι επιτακτική ανάγκη να διατηρηθεί μια λεπτή ισορροπία μεταξύ της παροχής υποστήριξης και της αποφυγής της επιβολής υπερβολικής πίεσης. Η εγγενής λαχτάρα των γονέων να γίνουν μάρτυρες του θριάμβου των απογόνων τους μπορεί ενίοτε να οδηγήσει στην ακούσια επιβολή μη ρεαλιστικών φιλοδοξιών (Knight & Newport 2018). Η επιβολή τέτοιας πίεσης στους έφηβους αθλητές μπορεί να επιφέρει επιβλαβείς συνέπειες, όπως, μεταξύ άλλων, εξουθένωση, μειωμένη ευχαρίστηση και τεταμένους δεσμούς μεταξύ των παιδιών. Ως εκ τούτου, είναι επιτακτική ανάγκη να κατανοήσουμε τη βέλτιστη ισορροπία μεταξύ της προώθησης των κινήτρων και της εφαρμογής του στρες, καθώς αυτό είναι καθοριστικό για την καθιέρωση μιας εποικοδομητικής και διαρκούς αθλητικής συνάντησης (Harwood & Knight, 2015).

Συνοψίζοντας, το πεδίο του ανταγωνιστικού αθλητισμού παρέχει μια ευνοϊκή πλατφόρμα για τους εκκολαπτόμενους αθλητές να επιδείξουν τις έμφυτες ικανότητές τους, να αποκτήσουν κρίσιμες ικανότητες ζωής και να υποστούν σημαντική προσωπική ανάπτυξη. Ο απαραίτητος χαρακτήρας της γονικής δέσμευσης σε αυτή την προσπάθεια δεν μπορεί να υπερτονιστεί, καθώς περιλαμβάνει την παροχή ουσιαστικής βοήθειας,

καθοδήγησης και προμηθειών που συμβάλλουν στην ολιστική πρόοδο ενός αθλητή. Η επίτευξη μιας αρμονικής ισορροπίας μεταξύ της παροχής ενός περιβάλλοντος ανατροφής και ενθάρρυνσης και της ταυτόχρονης αποφυγής της υπερβολικής καταπόνησης είναι υψίστης σημασίας για να εξασφαλιστεί ότι η πορεία του αθλητή στον χώρο του ανταγωνιστικού αθλητισμού θα είναι τόσο ευχάριστη όσο και ικανοποιητική. Καθώς προχωράμε στην εξέταση των στρεσογόνων παραγόντων που αντιμετωπίζουν οι γονείς κατά τη διάρκεια διαφόρων φάσεων της αθλητικής οδύσσειας του παιδιού τους, είναι επιτακτικό να έχουμε κατά νου ότι μια περιποιητική και ενημερωμένη γονική συμμετοχή μπορεί να αυξήσει σημαντικά τη συνάντηση και τα επιτεύγματα του αθλητή.

Σχέση γονιών και νεαρών αθλητών/τριών αντισφαίρισης

Στα θεμελιώδη έργα τους, οι Gould και συνεργάτες (2006, 2008) εξέτασαν διεξοδικά τις αποτελεσματικές και αναποτελεσματικές συμπεριφορές που επιδεικνύουν οι γονείς σε σχέση με τους αθλητές και τους προπονητές. Τα ευρήματά τους ρίχνουν φως στην εποικοδομητική επίδραση της γονικής εμπλοκής στην ανάπτυξη των νεαρών αθλητών, διευκρινίζοντας τη σημασία της γονικής αφοσίωσης, ευθύνης και δέσμευσης στο πλαίσιο του παραδείγματος παιδί-αθλητής. Παρ' όλα αυτά, αξίζει να σημειωθεί ότι και οι δύο έρευνες κατέγραψαν περιπτώσεις διεκδικητικής συμπεριφοράς και δυσμενών μεθοδολογιών που επιδεικνύουν οι γονείς. Συγκεκριμένα, ένα αξιοσημείωτο 36% των γονέων ανέφεραν ότι αντιλαμβάνονται δυσμενή επιρροή στην πρόοδο των παιδιών τους στον τομέα των αθλητικών επιδιώξεων, ιδίως σε σχέση με την εξέλιξη της καριέρας τους.

Σε προηγούμενη μελέτη που διεξήχθη από τους DeFrancesco και Johnson (1997), παρουσιάστηκαν ευρήματα σχετικά με τις επιζήμιες συμπεριφορές που επιδεικνύουν οι γονείς απέναντι στα παιδιά-αθλητές τους, οι οποίες χαρακτηρίζονται από λανθασμένες προσεγγίσεις και ανελαστικότητα. Παρά τον εντοπισμό ενός αρνητικού γονικού προφίλ από τους ερευνητές, διεξήγαγαν με επιτυχία μια εις βάθος διερεύνηση των προοπτικών, των εμπειριών και των γνωστικών διαδικασιών των γονέων σε σχέση με την ενασχόληση των παιδιών τους με τον αθλητισμό.

Οι Wolfenden και Holt (2005) εξέτασαν τις αντιλήψεις των παικτών, των γονέων και των προπονητών σχετικά με την ανάπτυξη ταλέντων στην ελίτ της αντισφαίρισης. Οι γονείς φάνηκε να εκπληρώνουν τους σημαντικότερους ρόλους όσον αφορά την παροχή συναισθηματικής και υλικής υποστήριξης (με τη μητέρα να εμπλέκεται περισσότερο από τον πατέρα). Οι γονείς έγιναν αντιληπτοί ως πηγή πίεσης όταν αναμίχθηκαν υπερβολικά σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις. Ο ρόλος του προπονητή επικεντρώθηκε στην παροχή

τεχνικών συμβουλών. Τα ευρήματα έδειξαν επίσης ότι οι γονείς και οι παίκτες έπρεπε να κάνουν θυσίες.

Η υπάρχουσα επιστημονική βιβλιογραφία που αφορά τους γονείς και τις σχέσεις τους με τα παιδιά τους που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχει επικεντρωθεί κυρίως σε μια πτυχή, δηλαδή στις προοπτικές των εξωτερικών παραγόντων, όπως οι προπονητές και οι αθλητές, όσον αφορά τις στάσεις και τις συμπεριφορές που επιδεικνύουν οι γονείς απέναντί τους. Αντίθετα, στο πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας υπάρχει έλλειψη ερευνών που να έχουν προσπαθήσει να συλλέξουν στοιχεία απευθείας από τους ίδιους τους γονείς, όσον αφορά την προσωπικότητά τους

Οι Leff και Hoyle (1995) διευκρίνισαν ότι η επιστημονική και ευρύτερη προσοχή έχει στραφεί προς το θέμα του άγχους, συγκεκριμένα του αγωνιστικού άγχους που οι γονείς μπορεί να καλλιεργούν ακούσια στους απογόνους τους. Αντίθετα, οι υπάρχουσες επιστημονικές έρευνες δεν έχουν αφιερώσει σημαντική επιστημονική έρευνα στο μέγεθος των στρεσογόνων παραγόντων που αντιμετωπίζουν οι γονείς, καθώς προσπαθούν να παρέχουν βοήθεια στα παιδιά τους για την πλοήγηση στις δικές τους αθλητικές προσπάθειες.

Σύμφωνα με τους Harwood και Knight (2009a), είναι επιτακτική ανάγκη να αναγνωριστεί η σημασία αυτής της συγκεκριμένης πτυχής της έρευνας, καθώς παρέχει μια ολοκληρωμένη κατανόηση για όλα τα σχετικά εμπλεκόμενα μέρη, συμπεριλαμβανομένων των ερευνητών, των προπονητών και των αθλητικών συλλόγων. Εμβαθύνοντας στις στάσεις των γονέων των αθλητών, στα εμπόδια που αντιμετωπίζουν καθημερινά και στις εκπαιδευτικές τους απαιτήσεις για τη βελτιστοποίηση της βοήθειας προς τα παιδιά τους, μπορεί να επιτευχθεί μια ολιστική προοπτική.

Είναι σκόπιμο να αναγνωριστεί ότι από την υπάρχουσα βιβλιογραφία έχει διακριθεί ένα πλήθος στρεσογόνων παραγόντων που αντιμετωπίζουν τόσο οι έφηβοι αθλητές όσο και οι προπονητές (Frey, 2007; Thelwell et al., 2008). Σε συνδυασμό με το στοιχείο του ανταγωνισμού, το οποίο είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την προσδοκία επίτευξης ανώτερων αποτελεσμάτων, οι ανήλικοι αθλητές έχουν εκφράσει περιπτώσεις ψυχολογικής και συναισθηματικής καταπόνησης που προέρχονται από τους προπονητές τους. Επιπλέον, έχουν αντιμετωπίσει προκλήσεις που αφορούν οργανωτικά και υλικοτεχνικά θέματα, όπως η εξεύρεση χορηγιών και οικονομικών πόρων, η αντιμετώπιση θεμάτων επικοινωνίας, η εκπλήρωση ταξιδιωτικών υποχρεώσεων για την εκπλήρωση των αγωνιστικών υποχρεώσεων και η προσαρμογή σε διαφορετικά προπονητικά σχήματα.

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τους στρεσογόνους παράγοντες της προπονητικής παρουσιάζει ένα ευρύ φάσμα προοπτικών, με ιδιαίτερη έμφαση στην εξέταση των συγκρούσεων που προκύπτουν από τις αλληλεπιδράσεις τόσο με τους γονείς όσο και με τους αθλητές. Επιπλέον, οι μελετητές έχουν στρέψει την προσοχή τους στη μελέτη των προσδοκιών των προπονητών από τους αθλητές τους, στην παρουσία ιδιαίτερα ανταγωνιστικών περιβαλλόντων και σε διάφορους οργανωτικούς παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος που βιώνουν οι προπονητές (Thelwell et al., 2008).

Η εξέταση των στρεσογόνων παραγόντων των γονέων που αφορούν την πίεση και τις εντάσεις που ασκούν στους νεαρούς αθλητές, καθώς και τη σχέση που δημιουργούν με τους προπονητές, είναι εξίσου σημαντική στο πλαίσιο της διοργάνωσης και του σχεδιασμού αγώνων (Harwood & Knight, 2009b).

Σύμφωνα με το επιστημονικό έργο των Fredricks και Eccles (2004), είναι προφανές ότι η γονική επιρροή κατέχει εξέχουσα θέση στη διαμόρφωση της ενασχόλησης ενός παιδιού με τον αθλητισμό, καθώς και της συνολικής του πορείας στον χώρο του αθλητισμού. Οι μελετητές διατυπώνουν την άποψη ότι οι γονείς αναλαμβάνουν τρεις πρωταρχικές λειτουργίες στην ενασχόληση των απογόνων τους με τις αθλητικές προσπάθειες. Πρώτα απ' όλα, οι γονείς αναλαμβάνουν την καίρια λειτουργία του παρόχου, παρέχοντας στα παιδιά τους άφθονες ευκαιρίες για να επιδιώξουν τις φιλοδοξίες τους, παρέχοντας οικονομική βοήθεια και διευκολύνοντας την απρόσκοπτη μεταφορά σε τόπους προπόνησης και αγώνων. Δεύτερον, οι γονείς λειτουργούν ως καθρέφτες, αντικατοπτρίζοντας τις συναντήσεις των παιδιών τους στον χώρο του αθλητισμού, προωθώντας την καλλιέργεια συναισθηματικών αντιδράσεων σε θριάμβους και αποτυχίες, ενώ προσαρμόζονται στις συνθήκες που αντιμετωπίζουν οι εκκολαπτόμενοι αθλητές.

Η συσχέτιση μεταξύ της εκπλήρωσης των προαναφερθέντων ρόλων από τους γονείς και της διαμόρφωσης των ιδεών και των αξιών των νεαρών αθλητών είναι εξαιρετικά σημαντική. Η σύνδεση αυτή λειτουργεί ως ισχυρή κινητήρια δύναμη για την καλλιέργεια συγκεκριμένων προτύπων συμπεριφοράς και την ενίσχυση των κινήτρων για την επίτευξη εξαιρετικών επιπέδων απόδοσης. Εκτός από την εκπλήρωση των καθορισμένων ρόλων τους, οι γονείς αφιερώνουν σημαντικό χρόνο μέσα στο αθλητικό περιβάλλον, όπου αντιμετωπίζουν ένα ποικίλο φάσμα αγχογόνων συναισθημάτων και ψυχοσυναισθηματικής φόρτισης που αφορούν τον συντονισμό και την απρόσκοπτη εκτέλεση της προπόνησης και των αγωνιστικών προσπαθειών, επηρεάζοντας έτσι τόσο τους προπονητές όσο και τους απογόνους τους.

Σύμφωνα με το επιστημονικό έργο των Harwood και Knight (2009b), οι χρονικές απαιτήσεις που επιβάλλουν οι προπονητικές και αγωνιστικές προσπάθειες των παιδιών παρουσιάζουν τρομερά εμπόδια στην απρόσκοπτη ενσωμάτωση της επαγγελματικής, κοινωνικής και οικογενειακής σφαίρας των γονέων. Κατά συνέπεια, οι γονείς βρίσκονται πλήρως απορροφημένοι στις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών τους, δίνοντας προτεραιότητα στην ανάπτυξή τους στον αθλητικό τομέα, ενώ παραμελούν ακούσια τα άλλα παιδιά τους που δεν συμμετέχουν σε τέτοιες αθλητικές δραστηριότητες.

Επιπλέον, είναι επιτακτική ανάγκη να αναγνωριστεί ότι οι γονείς φέρουν την ευθύνη της οικονομικής στήριξης της ενεργού συμμετοχής των παιδιών τους σε αθλητικές δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να επιβαρύνονται σημαντικά οι οικονομικοί πόροι της οικογένειας. Στο πρωτοποριακό έργο τους, οι Baxter-Jones και Maffulli (2003) διεξήγαγαν μια ολοκληρωμένη έρευνα σχετικά με τις δημοσιονομικές επιπτώσεις που βιώνουν οι οικογένειες λόγω της συμμετοχής των παιδιών τους σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες. Οι μελετητές υποστηρίζουν ότι η οικονομική επιβάρυνση που συνδέεται με τη συμμετοχή στον αθλητισμό μπορεί να ασκήσει επιζήμιες επιδράσεις στους νεαρούς αθλητές, εμποδίζοντας τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες και ασκώντας ευρύτερη επιρροή στον οικογενειακό τομέα.

Τα προαναφερθέντα ευρήματα τεκμηριώθηκαν από τους ερευνητές μέσω του ισχυρισμού ότι περίπου το 12% του μέσου οικογενειακού προϋπολογισμού διατίθεται για τη συντήρηση των εκκολαπτόμενων αθλητών αντισφαίρισης, οδηγώντας έτσι σε ένα συνακόλουθο 16% των γονέων αθλητών αντισφαίρισης που βιώνουν οικονομική πίεση λόγω της ενασχόλησής τους με το άθλημα της αντισφαίρισης.

Εκτός από την παροχή οικονομικών πόρων και τη διάθεση χρόνου από τους γονείς για τις προπονήσεις και τους αγώνες των παιδιών τους, είναι επιτακτική ανάγκη να αναγνωριστεί η σημασία της καταγραφής των αθλητικών εμπειριών αυτών των νεαρών αθλητών. Εξίσου κρίσιμη είναι η συνεχής συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη που πρέπει να παρέχουν οι γονείς προκειμένου να καλλιεργήσουν ένα περιβάλλον που να ευνοεί τις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών τους. Οι Harwood και Knight (2009b) υπογραμμίζουν τη σημασία της γονικής ψυχολογικής και συναισθηματικής υποστήριξης για τους νεαρούς αθλητές. Αυτό είναι ιδιαίτερα κρίσιμο, καθώς τα παιδιά που ασχολούνται με τον αθλητισμό υποβάλλονται συνεχώς σε αυστηρές προκλήσεις μέσα σε ένα έντονα ανταγωνιστικό περιβάλλον, το οποίο επιτείνεται περαιτέρω από τη δημόσια προβολή που συνδέεται με τη συμμετοχή τους, σε αντίθεση με τα αντίστοιχα παιδιά που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό.

Ως εκ τούτου, η έντονη ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό καθιστά αναγκαία την παροχή αδιάλειπτης συναισθηματικής και ψυχολογικής βοήθειας από τους γονείς τους, ιδίως μετά από υποδεέστερες επιδόσεις που έχουν τη δυνατότητα να ασκήσουν δυσμενείς επιπτώσεις στην ευημερία τους. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι σε πολλές περιπτώσεις, οι γονείς βρίσκονται παγιδευμένοι στους κινδύνους της αντίστροφης εξάρτησης. Αυτή η δυσχερής θέση εκδηλώνεται με τη μορφή ηττών, απογοητεύσεων, απαισιοδοξίας και ανασφάλειας, οι οποίες λανθασμένα εκλαμβάνονται ως αποκλειστικά προσωπικές συναντήσεις. Κατά συνέπεια, οι γονείς καθίστανται ανίκανοι να παρέχουν ισχυρή συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη στους εκκολαπτόμενους αθλητές. Η ανικανότητα αυτή προκύπτει από την ευαισθησία τους σε δυσμενείς συνθήκες, όπως εκθέτουν οι Smoll και συν. (2007).

Σύμφωνα με το επιστημονικό έργο των Harwood και Knight (2009b), υποστηρίζεται ότι τα εγγενή χαρακτηριστικά ενός ατομικού αθλήματος, όπως η αντισφαίριση, καθιστούν αναγκαία ένα επίπεδο γονικής εμπλοκής που εκτείνεται πέρα από την απλή δημόσια υποστήριξη. Η συμμετοχή αυτή περιλαμβάνει τις υλικοτεχνικές προκλήσεις που σχετίζονται με τη διευκόλυνση της μεταφοράς σε ατομικές προπονήσεις και τουρνουά, οι οποίες επιδεινώνονται από τις διαφορετικές ώρες έναρξης αυτών των ανταγωνιστικών υποχρεώσεων.

Επιπλέον, σε συνδυασμό με την παροχή οικονομικής βοήθειας σε ανερχόμενους αθλητές, οι γονείς αφιερώνουν σημαντικό χρόνο κοντά στα παιδιά τους, καθώς επιδεικνύουν σταθερά την παρουσία τους κατά τη διάρκεια προπονήσεων, αγώνων και τουρνουά, όπου οι αθλητές προσπαθούν να ανέβουν στην ιεραρχική κλίμακα βγαίνοντας σταθερά νικητές στους αγώνες.

Οι Harwood και Knight (2009b) διεξήγαγαν μια μελέτη στην οποία εξέτασαν τους διάφορους παράγοντες που σχετίζονται με τις αγωνιστικές εκδηλώσεις, όπως τις αντιλαμβάνονται οι γονείς. Μέσω της έρευνάς τους, οι γονείς έφεραν στο φως τρεις εξέχουσες ανησυχίες. Οι ανησυχίες αυτές περιλάμβαναν τους παράγοντες που αντιμετωπίζουν πριν από έναν αγώνα, το άγχος και την ένταση που βιώνουν κατά τη διάρκεια του αγώνα και, στη συνέχεια, το άγχος που αντιμετωπίζουν μετά τον αγώνα. Οι γονείς εξέφρασαν σημαντικές ανησυχίες σχετικά με την κατάλληλη προετοιμασία των παιδιών τους πριν από τον αγώνα, καθώς και ευρύτερα θέματα που αφορούν την οργάνωση, την εργασία και άλλα πραγματιστικά ζητήματα. Ένα άλλο θέμα σοβαρής ανησυχίας αφορούσε την ψυχολογική ευημερία των παιδιών όντων τους ενόψει του επικείμενου αγώνα. Η ομάδα των γονέων μετέφερε τις υποκειμενικές εμπειρίες της

αυξημένης ανησυχίας τους σε σχέση με την έλλειψη συγκέντρωσης των παιδιών τους στον επικείμενο αθλητικό αγώνα ή την εκδήλωση σημείων ανησυχίας.

Ένας ανήσυχος γονέας εξέφρασε την επιθυμία του να εξακριβώσει την ετοιμότητα του παιδιού του για τον επικείμενο αγώνα, διασφαλίζοντας ότι το παιδί τον προσεγγίζει με αίσθημα προσμονής και ενθουσιασμού, απαλλαγμένο από οποιαδήποτε ανησυχία ή ανησυχία. Πολλοί γονείς έχουν εκφράσει ανησυχίες σχετικά με ένα πλήθος παραγόντων που προκαλούν άγχος, που περιλαμβάνουν τη συμπεριφορά που επιδεικνύουν άλλοι γονείς καθώς και τη συμπεριφορά που επιδεικνύουν οι αντίπαλοι των παιδιών τους (Harwood & Knight, 2009b).

Η ανάλυση των ατόμων σχετικά με τις πηγές του άγχους τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού επικεντρώθηκε κυρίως γύρω από το παιδί τους, καθώς και γύρω από άλλα άτομα και τον ίδιο τους τον εαυτό. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων ανέφερε ένα σημαντικό επίπεδο άγχους που αφορούσε τη συμπεριφορά των απογόνων τους κατά τη διάρκεια των αθλητικών υποχρεώσεων, καθώς και την καλλιέργεια δεξιοτήτων αυτορρύθμισης. Ταυτόχρονα, εξέφρασαν ανησυχία σχετικά με την απόδοση του παιδιού τους και τη συναισθηματική ικανοποίηση που απορρέει από τη συμμετοχή στο παιχνίδι. Ένας ερωτώμενος γονέας εξέφρασε την ανησυχία του, δηλώνοντας ότι η παρακολούθηση του παιχνιδιού προκαλεί συναισθήματα άγχους λόγω της επιθυμίας τους να διαπρέψει το παιδί τους στον αγώνα και να επιδείξει αξιόπαινο αθλητικό πνεύμα (Harwood & Knight, 2009b).

Η εκδήλωση ανεπαρκούς συμπεριφοράς από ένα παιδί στον αθλητικό χώρο προκαλεί βαθιά αισθήματα ντροπής στον γονέα, ο οποίος δεν είναι σε θέση να παρέμβει προκειμένου να διαφυλάξει τη φήμη του. Η παρατηρούμενη συμπεριφορά μπορεί να πηγάζει από την ενόχληση του παιδιού για τα δικά του λάθη, τη συμπόνια για τη μειωμένη επίδοσή του ή την αντίληψη ότι ο αντίπαλός του επιδίδεται σε ανέντιμες πρακτικές. Είναι αξιοσημείωτο ότι έχει παρατηρηθεί ότι ένα αξιοσημείωτο ποσοστό, ακριβώς το ένα τρίτο, των γονέων που επιβλέπουν τις προσπάθειες των εκκολαπτόμενων αθλητών της αντισφαίρισης έχουν μεταφέρει ένα πλήθος παραγόντων που προκαλούν άγχος και συνδέονται άρρηκτα με την πράξη της παρακολούθησης αγώνων. Αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες συνδέονται άρρηκτα με την επιδίωξη της νίκης μέσω της χρήσης αυτού που μπορεί να χαρακτηριστεί ως "έξυπνες μέθοδοι", ενώ ταυτόχρονα εκφράζουν ανησυχία σχετικά με την πιθανότητα οι αντίπαλοί τους να θριαμβεύσουν με μέσα που θεωρούνται άδικο ή αδικαιολόγητα (Harwood & Knight, 2009b).

Ένας γονέας εξέφρασε την άποψή του, υποστηρίζοντας ότι η βαθμολογία καταγράφεται με ανακρίβεια, οι θεατές από τις κερκίδες παρεμβαίνουν και οι διαιτητές στερούνται πλήρους αντικειμενικότητας. Αντίθετα, άλλοι γονείς μετέφεραν ότι μια επαναλαμβανόμενη πηγή στενοχώριας προκύπτει από την αντίληψή τους ότι οι διαιτητές αντιμετωπίζουν ανεπαρκώς τα παραπτώματα των αντιπάλων ή ακόμη και επιδίδονται σε "κλεψιά" εναντίον του δικού τους παιδιού κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Οι γονείς, όταν αντιμετώπιζαν αυτές τις συμπεριφορές, εξέφραζαν σταθερά την αίσθηση αδυναμίας τους να προστατεύσουν τα παιδιά τους από τέτοιες συναντήσεις. Πολλοί γονείς δήλωσαν ότι βίωσαν μετατραυματικό άγχος μετά την παρατήρηση του προαναφερθέντος παιχνιδιού, καθώς αντιμετώπισαν προκλήσεις στην ικανή διαχείριση των ποικίλων συναισθηματικών τους καταστάσεων, ενώ ταυτόχρονα παρείχαν συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη στους απογόνους τους. Το έργο της απόκρυψης οποιασδήποτε εκδήλωσης απογοήτευσης ή στεναχώριας παρουσία των παιδιών τους αποδείχθηκε μια προσπάθεια που προκαλεί άγχος, όπως διατύπωσε μια μητέρα: "Θεωρώ ότι είναι ανησυχητικό να καταπνίγω σταθερά κάθε ένδειξη ανησυχίας ή στεναχώριας κάθε φορά που γίνομαι μάρτυρας της απογοήτευσης του παιδιού μου μετά από μια υποδεέστερη επίδοση" (Harwood & Knight, 2009b).

Πολλοί γονείς εξέφρασαν επίσης την ανησυχία τους για την έλλειψη γνώσεων σχετικά με τις κατάλληλες μορφές βοήθειας που πρέπει να παρέχουν στα παιδιά τους σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Επιπλέον, μετά από μια σύγκρουση, πολυάριθμοι γονείς έχουν μεταφέρει την αδυναμία τους να βοηθήσουν επαρκώς τα παιδιά τους στον τομέα της συναισθηματικής ρύθμισης. Συγκεκριμένα, μετά από μια απώλεια, οι εν λόγω γονείς εξέφρασαν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν στο να συμμετάσχουν σε ειλικρινείς συζητήσεις με το παιδί τους, εμποδίζοντας έτσι τη διευκόλυνση της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευημερίας, καθώς και την προώθηση μιας εποικοδομητικής αυτοαξιολόγησης (Harwood & Knight, 2009b).

Αρκετοί γονείς εξέφρασαν αυξημένα επίπεδα άγχους λόγω διαφόρων παραγόντων που προέκυψαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, συμπεριλαμβανομένων περιπτώσεων "κλοπής", έντονων διαφωνιών με τον διαιτητή και περιπτώσεων κακής συμπεριφοράς που παρουσίασε το ίδιο τους το παιδί. Αυτοί οι παράγοντες, είτε εμφανίστηκαν άμεσα είτε έμμεσα, είχαν διακριτό αντίκτυπο στο τελικό αποτέλεσμα του παιχνιδιού. Η εμφάνιση ακατάλληλης συμπεριφοράς και δυσμενών σχολίων από τους γονείς της αντίπαλης ομάδας, ή ακόμη και η εκδήλωση άκρως ανταγωνιστικής συμπεριφοράς, αποτελούσαν σημαντικές πηγές άγχους για τους γονείς. Τα άτομα αυτά μετέφεραν την αδυναμία τους

να συγκροτήσουν μια λογική αξιολόγηση των γεγονότων που οδήγησαν στον αγώνα, εκφράζοντας παράλληλα την αδυναμία τους να προσφέρουν ουσιαστική υποστήριξη στο παιδί τους, ώστε να διευκολυνθεί η πλήρης ανάρρωση και η βέλτιστη ετοιμότητα για τους επόμενους αγώνες (Harwood & Knight, 2009b).

Τέλος, μια υποομάδα γονέων ανέφερε ότι αντιμετώπισε δυσκολίες στην επιτυχή ανακούφιση της πίεσης που σχετίζεται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους μετά τον αγώνα. Επιπλέον, εξέφρασαν την αδυναμία τους να δημιουργήσουν κατάλληλους διαύλους επικοινωνίας με τα παιδιά τους, εμποδίζοντας έτσι την ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις των παιδιών τους μετά από μια υποδεέστερη επίδοση (Harwood & Knight, 2009b).

Οι Harwood και Knight (2009a) υπογράμμισαν επιπλέον τους στρεσογόνους παράγοντες που συνδέονται εγγενώς με θέματα που αφορούν οργανωτικές ανησυχίες. Οι ερευνητές διέκριναν ότι η παρουσία ευνοιοκρατίας και η έλλειψη διαφάνειας στη διαδικασία επιλογής των επίδοξων νεαρών αθλητών για να ενταχθούν σε μια ομάδα ήταν σημαντικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην εμπειρία του στρες. Σύμφωνα με τη μαρτυρία ενός γονέα, παρατηρήθηκε ότι η επικρατούσα κατάσταση μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένα τοπικό κλειστό σύστημα. Επιπλέον, η απουσία αποτελεσματικής επικοινωνίας και καθοδήγησης συνδέθηκε με τη διαδικασία επιλογής ομάδας.

Οι γονείς αναφέρθηκαν επίσης στις σοβαρές γραφειοκρατικές δυσκολίες που αντιμετώπισαν όταν προσπάθησαν να επικοινωνήσουν με τοπικούς συλλόγους ή τους σχετικούς κυβερνητικούς φορείς, καθώς αντιλήφθηκαν μια σαφή προκατάληψη προς την κατεύθυνση της προτεραιότητας των μεγαλύτερων ηλικιών. Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι η κατανομή των οικονομικών πόρων για τις αθλητικές προσπάθειες των παιδιών, ιδιαίτερα στον τομέα της αντισφαίρισης, παρουσιάζει αξιοσημείωτη ανισότητα και ανεπάρκεια. Αυτή η διακριτή αναντιστοιχία στην κατανομή της χρηματοδότησης έχει αναγνωριστεί ως σημαντικός στρεσογόνος παράγοντας από τους γονείς. Ειδικότερα, ορισμένοι γονείς έχουν εκφράσει τις ανησυχίες τους σχετικά με μια διακριτή τάση να ευνοείται μια συγκεκριμένη ομάδα παιδιών, ενώ παραμελούνται άλλα. Όπως εύστοχα παρατήρησε ένας γονέας, "φαίνεται να δίνεται υπερβολική έμφαση στα μικρότερα παιδιά, με μια θλιβερή έλλειψη οικονομικής υποστήριξης για εκείνα που πραγματικά την αξίζουν" (Harwood & Knight, 2009a).

Οι διαρκείς διακυμάνσεις στις πολιτικές χρηματοδότησης, ως γενικό φαινόμενο, προκαλούν σημαντικό βαθμό ανησυχίας σε πολλούς γονείς. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι ένα υποσύνολο γονέων έχει εκφράσει ανησυχίες σχετικά με το σύστημα κατάταξης

της αντισφαίρισης στο Ηνωμένο Βασίλειο, θεωρώντας το ως σημαντικό παράγοντα άγχους που επηρεάζει την τρέχουσα αξιολόγηση της αθλητικής ικανότητας του παιδιού τους. Μια πατρική φιγούρα υπαινίχθηκε την άποψη ότι η σημασία των αποτελεσμάτων ή η σημασία των πιθανών αποτυχιών μπορεί να ασκήσει αρνητική επιρροή στους απογόνους. Ένας άλλος γονέας εξέφρασε την ανησυχία του σχετικά με το σύστημα κατάταξης, τονίζοντας ότι μπορεί να προκαλέσει άγχος στα παιδιά και να εμποδίσει τη συμμετοχή τους σε τουρνουά, καθώς το προαναφερθέν σύστημα χρησιμεύει ως βάση για τέτοιες εκδηλώσεις (Harwood & Knight, 2009b).

Οι Harwood και Knight (2009a) έχουν οριοθετήσει τρεις πρωταρχικούς στρεσογόνους παράγοντες που αφορούν την ανάπτυξη των παιδιών στον χώρο της αντισφαίρισης: α) το ζήτημα της προπόνησης, β) οι περιορισμένες δυνατότητες συμμετοχής σε εναλλακτικές αθλητικές προσπάθειες, και γ) οι προκλήσεις που σχετίζονται με την απρόσκοπτη εξέλιξη και τον εγκλιματισμό των νεαρών αθλητών σε νέες συνθήκες. Πολυάριθμες γονικές φιγούρες έχουν στρέψει την προσοχή τους στις περιπλοκές που σχετίζονται με την καλλιέργεια δεξιοτήτων στον χώρο της αντισφαίρισης, κυρίως λόγω των πολύπλευρων απαιτήσεων που συνεπάγεται το άθλημα αυτό. Αρκετοί γονείς εξέφρασαν ανησυχίες σχετικά με τους χρονικούς περιορισμούς που επιβάλλονται στα παιδιά τους για την έγκαιρη υποβολή εργασιών, καθώς και την πρόσθετη πίεση για τη διατήρηση σταθερής ακαδημαϊκής επίδοσης υπό το πρίσμα των χαμένων μαθημάτων που προκύπτουν από τη συμμετοχή σε τουρνουά ή προπονήσεις.

Η ολοκληρωμένη απεικόνιση των συνθηκών χαρακτηρίζεται από μια κατάσταση αταξίας, δημιουργώντας έτσι σημαντική ψυχολογική πίεση, καθώς το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με τις ταυτόχρονες απαιτήσεις της εκπλήρωσης των σχολικών υποχρεώσεων και της προσπάθειας για αριστεία τόσο σε αγωνιστικές εκδηλώσεις όσο και σε προπονήσεις. Όσον αφορά την πτυχή της προπόνησης, πολλοί γονείς εξέφρασαν τη θέση τους, δηλώνοντας: "Ως υπεύθυνοι κηδεμόνες, είμαστε αποφασισμένοι στην απόφασή μας να μη θέσουμε σε κίνδυνο τις σχολικές επιδιώξεις των παιδιών μας υπέρ της ενασχόλησής τους με το άθλημα της αντισφαίρισης". Καθώς οι απόγονοι φτάνουν σε ένα πιο προχωρημένο στάδιο ανάπτυξης, όπου η ικανότητα διάκρισης και λήψης ορθολογικών αποφάσεων είναι αυξημένη, καθίσταται καθήκον μας, ως υπεύθυνοι κηδεμόνες, να περιηγηθούμε με σύνεση στο περίπλοκο έδαφος της ανατροφής των παιδιών. Αυτό συνεπάγεται την επίτευξη μιας συνετής ισορροπίας μεταξύ της επιδίωξης αθλητικών προσπαθειών και της καλλιέργειας των σχολικών επιδιώξεων, βελτιστοποιώντας έτσι την ευημερία και την πνευματική ανάπτυξη των απογόνων μας. Οι προαναφερθέντες

παράγοντες συμβάλλουν συλλογικά στο συμπέρασμα ότι οι γονείς χρειάζονται επαρκή εκπαίδευση προκειμένου να ασκήσουν θετική επιρροή στους νεαρούς αθλητές και να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά τις προκλήσεις που προκύπτουν (Harwood & Knight, 2009a).

Στην έρευνά τους, οι Knight και Holt (2014) ανέπτυξαν μια θεμελιωμένη θεωρία της βέλτιστης γονεϊκής εμπλοκής στην αντισφαίριση των νέων, λαμβάνοντας υπόψη το ευρύτερο γονεϊκό πλαίσιο μαζί με πιο συγκεκριμένες γονεϊκές πρακτικές. Η θεμελιωμένη θεωρία της βέλτιστης γονεϊκής εμπλοκής στην αντισφαίριση οικοδομήθηκε γύρω από τη βασική κατηγορία "κατανόηση και ενίσχυση του ταξιδιού του παιδιού σας στην αντισφαίριση". Η βασική κατηγορία υποστηρίχθηκε από τρεις κατηγορίες: (α) κοινοί και κοινοποιημένοι στόχοι, οι οποίοι αναφέρονταν στην ανάγκη να έχουν οι γονείς και τα παιδιά τους ίδιους στόχους για την εμπλοκή του παιδιού στην αντισφαίριση, (β) ανάπτυξη συναισθηματικού κλίματος κατανόησης, το οποίο αντιπροσώπευε την ανάγκη οι γονείς να επιδιώκουν συνεχώς να επιδεικνύουν κατανόηση της αντισφαίρισης και του παιδιού τους, και (γ) συμμετοχή σε ενισχυτικές πρακτικές γονικής μέριμνας στους αγώνες, οι οποίες υποδήλωναν τις συγκεκριμένες συμπεριφορές που πρέπει να επιδεικνύουν οι γονείς σε σχέση με την ανταγωνιστική αντισφαίριση.

Οι Lauer και συν. (2010) εξέτασαν τον ρόλο που έπαιξαν οι γονείς στην ανάπτυξη επαγγελματιών αντισφαιριστών και, συγκεκριμένα, το πλήρες φάσμα θετικών και αρνητικών στάσεων και συμπεριφορών που επηρέασαν την ανάπτυξη του ταλέντου. Οι γονείς επέδειξαν πολλές θετικές συμπεριφορές που διευκόλυναν την ανάπτυξη, όπως διάφορες μορφές υποστήριξης, συναισθηματικά έξυπνες συζητήσεις και ανάπτυξη του παιδιού ψυχολογικά και κοινωνικά μέσω της αντισφαίρισης. Οι αρνητικές συμπεριφορές που ανέστειλαν την ανάπτυξη περιλάμβαναν την αρνητική και επικριτική στάση, την υπερβολική πίεση, την υπερβολική έμφαση στη νίκη και την ανάπτυξη ταλέντων έναντι άλλων τομέων της ζωής του παιδιού και τη χρήση ελεγκτικών συμπεριφορών για την επίτευξη των στόχων της αντισφαίρισης. Εξετάζοντας τις τάσεις σε όλα τα στάδια ανάπτυξης, όλοι οι γονείς δημιούργησαν μια θετική εμπειρία στα πρώτα χρόνια. Με την αυξανόμενη πίεση στα μεσαία χρόνια εμφανίστηκαν περισσότερες συγκρούσεις με τους παίκτες και η αρνητική γονική συμπεριφορά εκδηλώθηκε συχνά με ελεγκτικές και πιεστικές συμπεριφορές. Τέλος, οι γονείς συμμετείχαν λιγότερο στα χρόνια του ελίτ αθλητισμού.

Στρεσογόνοι παράγοντες που αντιμετωπίζουν οι γονείς παιδιών-αθλητών

Η ανατροφή ενός παιδιού που ασχολείται με αθλητικές δραστηριότητες στον χώρο του ανταγωνιστικού αθλητισμού παρουσιάζει μια σειρά από προκλήσεις και πηγές άγχους. Οι γονείς συναντούν συχνά ένα πολύπλευρο πεδίο που απαιτεί σχολαστική σκέψη όσον αφορά τη φυσιολογική και ψυχολογική ωρίμανση του παιδιού τους, τις σχολικές επιδιώξεις και την ολιστική ευημερία, παρά την πιθανή ικανοποίηση που συνοδεύει αυτή την οδύσσεια (Konács et al., 2022).

Ένας από τους κυριότερους στρεσογόνους παράγοντες που βιώνουν οι γονείς παιδιών-αθλητών αφορά τη λεπτή ισορροπία που πρέπει να επιτευχθεί μεταξύ των απαιτήσεων των αθλητικών επιδιώξεων και της επιτακτικής ανάγκης της εκπαίδευσης. Τα ανταγωνιστικά αθλήματα συχνά απαιτούν σημαντικές χρονικές και σωματικές επενδύσεις, που περιλαμβάνουν τακτικές προπονήσεις, αγώνες και αποστολές (Neely et al., 2017). Αυτό έχει τη δυνατότητα να παρεμποδίσει την εκπαιδευτική παρακολούθηση και τη σχολική επίδοση ενός παιδιού. Οι γονείς έρχονται αντιμέτωποι με το δύσκολο έργο της διαχείρισης και επίλυσης των συγκρούσεων του προγραμματισμού, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν την ύψιστη σημασία της εκπαίδευσης του παιδιού τους (Stein et al., 1999). Το έργο της επίτευξης μιας αρμονικής ισορροπίας μεταξύ των αθλητικών προσπαθειών και των σχολικών υποχρεώσεων μπορεί να αποδειχθεί ένα τρομερό εγχείρημα, που απαιτεί τη δημιουργία διαφανών διαύλων επικοινωνίας μεταξύ των εκπαιδευτικών, των προπονητών και του εν λόγω νεαρού ατόμου, έτσι ώστε να αποφευχθούν τυχόν εμπόδια στην ακαδημαϊκή του πρόοδο (Harwood & Knight, 2009a).

Το δίλημμα που αντιμετωπίζουν συχνά οι γονείς αφορά την απόφαση για το αν το τέκνο τους πρέπει να ασχοληθεί από νωρίς με την εξειδίκευση σε ένα μόνο άθλημα ή να συμμετάσχει σε ένα ευρύ φάσμα αθλητικών δραστηριοτήτων. Παρόλο που η πρόωπη υιοθέτηση της εξειδίκευσης μπορεί πράγματι να προσφέρει μια συγκεντρωμένη οδό για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, δεν είναι απαλλαγμένη από τους εγγενείς κινδύνους της, δηλαδή την ευαισθησία σε τραυματισμούς υπερβολικής χρήσης και την πιθανότητα εξουθένωσης (Tamminen & Holt, 2012). Αντίθετα, η διαφοροποίηση διευκολύνει την ευκαιρία των ανηλίκων να ασχοληθούν με πληθώρα δραστηριοτήτων, προωθώντας έτσι την καλλιέργεια ενός ολοκληρωμένου ρεπερτορίου σωματικών ικανοτήτων. Όταν εξετάζουν το θέμα της εξειδίκευσης, είναι επιτακτική ανάγκη οι γονείς να προβούν σε μια σχολαστική αξιολόγηση των κλίσεων, των κλίσεων και των μελλοντικών φιλοδοξιών των απογόνων τους. Η διαδικασία αυτή απαιτεί μια λεπτή πράξη ισορροπίας, καθώς οι γονείς

πρέπει ταυτόχρονα να διαχειριστούν τις διάφορες εξωτερικές απαιτήσεις και τις πιθανές πηγές άγχους που συνοδεύουν τέτοιου είδους αποφάσεις (Stein et al., 1999).

Καθώς οι γονείς γίνονται μάρτυρες της προόδου των παιδιών τους στον τομέα του ανταγωνιστικού αθλητισμού, δεν είναι ασυνήθιστο να καλλιεργούν υψηλές προσδοκίες για τα επιτεύγματα τους (Tessitore et al., 2021). Οι προσδοκίες αυτές μπορεί να απορρέουν από τη γονική φιλοδοξία για την επιτυχία του παιδιού τους ή ακόμη και από μια υποσυνείδητη προσπάθεια να εκπληρώσουν τις δικές τους απραγματοποίητες προσδοκίες μέσω των επιτευγμάτων του παιδιού τους (Tamminen & Holt, 2012). Παρ' όλα αυτά, το παιδί μπορεί να βιώνει αυξημένα επίπεδα άγχους και στρες ως αποτέλεσμα της συντριπτικής πίεσης να ανταποκριθεί σε ορισμένες προσδοκίες απόδοσης. Είναι επιτακτική ανάγκη για τους γονείς να περιηγηθούν αποτελεσματικά και να ρυθμίσουν τις δικές τους προσδοκίες, ενώ ταυτόχρονα να καλλιεργήσουν μια ατμόσφαιρα που να καλλιεργεί την αίσθηση ακλόνητης υποστήριξης προς το παιδί τους, ανεξάρτητα από το τελικό αποτέλεσμα. Αυτό προϋποθέτει την καλλιέργεια της αγάπης για το άθλημα, την έμφαση στην προσπάθεια έναντι των αποτελεσμάτων και τον εορτασμό του ταξιδιού αντί της εμμονής αποκλειστικά στις νίκες και τις ήττες (Tessitore et al., 2021).

Η ενασχόληση με τον ανταγωνιστικό αθλητισμό και συγκεκριμένα της αντισφαίρισης, συνεπάγεται συχνά με οικονομικές επιπτώσεις. Οι γονείς μπορεί να αντιμετωπίσουν άγχος που συνδέεται με τις οικονομικές επιβαρύνσεις που περιλαμβάνουν τα έξοδα εξοπλισμού, προπόνησης, ταξιδιών και αμοιβών αγώνων. Το βάρος της οικονομικής επιβάρυνσης μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα δύσκολο σε περιπτώσεις όπου τα οικογενειακά περιουσιακά στοιχεία είναι περιορισμένα (Tamminen & Holt, 2012). Η συμβολή των γονεϊκών φιλοδοξιών για την προώθηση της αθλητικής ανάπτυξης του παιδιού τους και οι πραγματιστικοί περιορισμοί που επιβάλλονται από οικονομικές εκτιμήσεις μπορούν να δημιουργήσουν ένα αισθητό αίσθημα πίεσης μεταξύ των γονέων. Η επιμελής αναζήτηση οικονομικά αποδοτικών εναλλακτικών λύσεων, η διεξοδική διερεύνηση πιθανών χορηγιών και η συνεχής επικοινωνία με τους προπονητές και τους αθλητικούς φορείς μπορούν να μετριάσουν αποτελεσματικά την επαχθή οικονομική επιβάρυνση (Lindstrom-Bremer, 2012).

Το επίπεδο αφοσίωσης που απαιτεί η ενασχόληση με τον ανταγωνιστικό αθλητισμό έχει τη δυνατότητα να ασκήσει επιρροή στις περίπλοκες δυναμικές εντός μιας οικογενειακής μονάδας. Η παρουσία συγκρούσεων στον προγραμματισμό, η αναγκαιότητα των ταξιδιών και η ψυχολογική επιβάρυνση που συνδέεται με την ενασχόληση με ανταγωνιστικές δραστηριότητες μπορεί να ασκήσει σημαντική πίεση στη

διαπροσωπική δυναμική μεταξύ γονέων, αδελφών και άλλων μελών της ευρύτερης οικογένειας (Harwood & Knight, 2009a). Είναι επιτακτική ανάγκη για τους γονείς να εξετάζουν συνειδητά την ολιστική ευημερία όλων των μελών της οικογενειακής μονάδας και να προσπαθούν να καλλιεργούν και να διατηρούν ένα περιβάλλον που να θρέφει και να ενθαρρύνει. Η εφαρμογή ανοικτών διαύλων επικοινωνίας, η δίκαιη κατανομή των ευθυνών και η καθιέρωση εφικτών προσδοκιών για όλα τα μέλη της οικογενειακής μονάδας μπορούν να χρησιμεύσουν ως αποτελεσματικές στρατηγικές για τον μετριασμό των πιθανών πηγών άγχους (Lindstrom-Bremer, 2012).

Συνοψίζοντας, μπορεί να υποστηριχθεί ότι οι γονείς των νεαρών αθλητών αντιμετωπίζουν μια πληθώρα παραγόντων που προκαλούν άγχος καθώς διανύουν το πεδίο των ανταγωνιστικών αθλητικών προσπαθειών. Ο περίπλοκος χαρακτήρας του ταξιδιού επιτείνεται από την ανάγκη να επιτευχθεί μια λεπτή ισορροπία μεταξύ των εκπαιδευτικών επιδιώξεων και των αθλητικών υποχρεώσεων, την ανάγκη λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με την εξειδίκευση, το δύσκολο έργο της διαχείρισης των προσδοκιών, το βαρύ φορτίο των οικονομικών εκτιμήσεων και την περίπλοκη δυναμική της διατήρησης των οικογενειακών σχέσεων. Προκειμένου να παρέχουν αποτελεσματική υποστήριξη στους απογόνους τους, οι γονείς πρέπει να δώσουν ύψιστη σημασία στην καλλιέργεια ανοικτών γραμμών επικοινωνίας, στην εφαρμογή μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης των αθλητικών προσπαθειών και να στρέψουν την προσοχή τους στη συνολική ευημερία των απογόνων τους. Μέσω της συνολικής κατανόησης και της επακόλουθης επίλυσης αυτών των παραγόντων που προκαλούν άγχος, οι γονείς έχουν την ικανότητα να αναλάβουν μια καίρια θέση στην καλλιέργεια μιας εποικοδομητικής και πνευματικά διεγερτικής αθλητικής συνάντησης για τους ανήλικους αθλητές τους.

Σε μια άλλη έρευνα, οι Knight και Holt (2013) προσδιόρισαν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι γονείς για να είναι σε θέση να υποστηρίξουν τη συμμετοχή των παιδιών τους στην ανταγωνιστική αντισφαίριση και να προσδιορίσουν την πρόσθετη βοήθεια που χρειάζονται οι γονείς για να διευκολύνουν καλύτερα τη συμμετοχή των παιδιών τους στην αντισφαίριση. Η ανάλυση των δεδομένων οδήγησε στον εντοπισμό 4 στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι γονείς για να είναι σε θέση να υποστηρίξουν τα παιδιά τους: συνεργασία των συζύγων, αλληλεπίδραση με άλλους γονείς, επιλογή κατάλληλου προπονητή και έρευνα πληροφοριών. Εντοπίστηκαν επίσης πέντε τομείς στους οποίους οι γονείς χρειάζονταν πρόσθετη βοήθεια. Αυτοί ήταν η κατανόηση και η διαπραγμάτευση της εξέλιξης των παικτών, η εκπαίδευση σχετικά με τη συμπεριφορά και την ενθάρρυνση των παικτών στα τουρνουά, η αξιολόγηση και η επιλογή προπονητών, ο εντοπισμός και

η πρόσβαση σε οικονομική υποστήριξη και η διαχείριση και διατήρηση της σχολικής εκπαίδευσης. Τα ευρήματα αυτά έδειξαν ότι οι γονείς "περιβλήθηκαν με υποστήριξη" για να διευκολύνουν τη συμμετοχή των παιδιών τους στην αντισφαίριση, αλλά χρειάζονταν πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με συγκεκριμένες πτυχές της γονικής μέριμνας στην αντισφαίριση.

Στρεσογόνοι παράγοντες γονέων των εφήβων-αθλητών 11 - 15 ετών

Το εγχείρημα της φροντίδας των εφήβων αθλητών στον τομέα του ανταγωνιστικού αθλητισμού παρουσιάζει μια νέα σειρά παραγόντων και εμποδίων που προκαλούν άγχος. Η εφηβεία αποτελεί μια ξεχωριστή φάση που χαρακτηρίζεται από αξιοσημείωτες μεταβολές στη σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική σφαίρα του ατόμου, οι οποίες διαπλέκονται στενά με τις απαιτήσεις της ενασχόλησης με ανταγωνιστικές αθλητικές προσπάθειες (Knight & Newport, 2018). Οι γονείς έρχονται αντιμέτωποι με το δύσκολο έργο της εναρμόνισης της καλλιέργειας των αθλητικών φιλοδοξιών του παιδιού τους με την επιτακτική ανάγκη διασφάλισης της ολιστικής ευημερίας του (Harwood & Knight, 2009a).

Η εφηβεία διακρίνεται από μια αυξημένη επίγνωση των επιρροών των συνομηλίκων και των περίπλοκων λειτουργιών της κοινωνικής δυναμικής. Οι έφηβοι αθλητές μπορεί να υπόκεινται σε διάφορες εξωτερικές επιρροές που τους ασκούν πίεση να συμμορφωθούν με τα ισχύοντα πρότυπα εντός των αντίστοιχων αθλητικών ομάδων ή των κοινωνικών τους κύκλων. Οι γονείς μπορεί να βιώνουν άγχος ή ανησυχία σχετικά με την επιθυμία του παιδιού τους να συμμορφωθεί με τα κοινωνικά πρότυπα, διατηρώντας ταυτόχρονα τη μοναδική του ταυτότητα και τις προσωπικές του αρχές (Lindstrom-Bremer, 2012). Το περίπλοκο έργο του ελιγμού μέσα από τις περίπλοκες δυναμικές των πιέσεων των συνομηλίκων, των κλικών και των πιθανών συγκρούσεων αποτελεί μια τεράστια πρόκληση, που καθιστά αναγκαία τη συμμετοχή των γονέων στην προώθηση ειλικρινών διαλόγων σχετικά με αυτές τις συναντήσεις και τη διευκόλυνση της καλλιέργειας ισχυρής ικανότητας λήψης αποφάσεων στους έφηβους αθλητές (Κονάcs et al., 2022).

Οι απαιτήσεις του ανταγωνιστικού αθλητισμού συχνά κλιμακώνονται κατά την περίοδο της εφηβείας, παράλληλα με τις αυξημένες ακαδημαϊκές υποχρεώσεις. Η συμβολή της προπόνησης, των αγώνων και των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων αποτελεί ένα τρομερό έργο όσον αφορά τη διαχείριση του χρόνου τόσο για τον έφηβο αθλητή όσο και για τους γονείς του. Οι γονείς μπορεί να προβληματιστούν σχετικά με τη δυνατότητα του παιδιού τους να επιτύχει ακαδημαϊκή αριστεία ενώ ταυτόχρονα αφιερώνει σημαντικό

χρόνο στις αθλητικές του δραστηριότητες. Προκειμένου να μετριαστεί το άγχος που προκύπτει από την εξισορρόπηση πολλαπλών υποχρεώσεων, είναι επιτακτική ανάγκη να χρησιμοποιούνται αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης του χρόνου, να υπάρχει αποτελεσματική επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς και να καλλιεργείται ένα φροντιστικό σχολικό περιβάλλον (Gabbett, 2021).

Η εφηβεία δηλώνει ένα αναπτυξιακό στάδιο που χαρακτηρίζεται από την επιδίωξη της αυτοεξερεύνησης και την εδραίωση της αίσθησης του εαυτού. Οι έφηβοι αθλητές μπορεί να βρεθούν αντιμέτωποι με ερωτήματα που αφορούν την αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους, την αντίληψη της σωματικής τους εμφάνισης και τη διαμόρφωση της προσωπικής τους ταυτότητας που εκτείνονται πέρα από το πεδίο των αθλητικών τους επιτευγμάτων (Knight & Newport, 2018). Οι γονείς μπορεί να παρατηρήσουν διαφοροποιήσεις στην αυτοεκτίμηση του παιδιού τους σε σχέση με τα αποτελέσματα των επιδόσεών του. Η καλλιέργεια μιας ισχυρής αίσθησης αυτοεκτίμησης που εκτείνεται πέρα από τα επιτεύγματα στον τομέα του αθλητισμού, σε συνδυασμό με την προώθηση μιας ολοκληρωμένης αυτοαντίληψης, είναι υψίστης σημασίας. Οι γονείς έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν πολύτιμη υποστήριξη στους έφηβους αθλητές τους μέσω της στρατηγικής έμφασης στην προσωπική ανάπτυξη, της αναγνώρισης και του εορτασμού της επιμελούς προσπάθειας και της αναγνώρισης των επιτευγμάτων που εκτείνονται πέρα από τα όρια του αθλητικού στίβου (Smith et al., 1995).

Κατά την περίοδο της εφηβείας, η δυναμική μεταξύ γονέων, προπονητών και αθλητών γίνεται ιδιαίτερα περίπλοκη. Καθώς ακολουθεί η εξέλιξη των αθλητών, υπάρχει μια αυξανόμενη τάση για αυξημένη αυτοπεποίθηση, που τους οδηγεί στην επιδίωξη ενισχυμένης κυριαρχίας στα προπονητικά τους προγράμματα και στη διαδικασία λήψης αποφάσεων (Dorsch et al., 2016). Οι γονείς μπορεί να βρεθούν σε μια κατάσταση προσαρμογής καθώς περιηγούνται στην εξελισσόμενη δυναμική της αθλητικής πορείας του παιδιού τους. Το έργο της επίτευξης ισορροπίας μεταξύ της παροχής καθοδήγησης και της παροχής χώρου για προσωπική ανάπτυξη μπορεί να αποδειχθεί μια τρομερή προσπάθεια. Η καθιέρωση ανοικτών γραμμών επικοινωνίας μεταξύ γονέων, προπονητών και αθλητών είναι υψίστης σημασίας για την κατανόηση των διαφόρων ρόλων, των προσδοκιών και τελικά για την καλλιέργεια ενός συνεργιστικού και αισιόδοξου περιβάλλοντος (Smith et al., 1995).

Καθώς οι νεαροί αθλητές μεταβαίνουν σε πιο προχωρημένα στάδια του ανταγωνισμού, το μέγεθος του άγχους που σχετίζεται με την απόδοση τείνει να κλιμακώνεται. Μπορεί να προκύψουν ανησυχίες μεταξύ των γονέων σχετικά με τις

πιθανές επιπτώσεις των αυξημένων προσδοκιών στην ψυχική και συναισθηματική ευημερία των απογόνων τους (Dorsch et al., 2016). Η επιτακτική ανάγκη αποφυγής της επαγγελματικής εξουθένωσης και διατήρησης μιας υγιούς σχέσης με την αθλητική επιδίωξη αποκτά ύψιστη σημασία. Οι γονείς διαθέτουν μια καίρια ικανότητα στον εντοπισμό των δεικτών άγχους, την προώθηση των διαστημάτων ανάπαυλας και τη διευκόλυνση της απόκτησης στρατηγικών αντιμετώπισης από το παιδί τους για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των επιβαρύνσεων που είναι συνυφασμένες με το πεδίο του ανταγωνιστικού αθλητισμού (Knight & Newport, 2018).

Οι έφηβοι αντιμετωπίζουν συχνά την πρόκληση να κάνουν επιλογές σχετικά με τις μελλοντικές τους φιλοδοξίες, οι οποίες περιλαμβάνουν την προοπτική να αφιερωθούν σε έναν μοναδικό αθλητικό κλάδο. Οι γονείς μπορεί να αντιμετωπίσουν άγχος σε σχέση με το έργο της παροχής καθοδήγησης στο παιδί τους κατά τη διάρκεια της διαδικασίας λήψης αποφάσεων. Συνήθως εκφράζονται ανησυχίες σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις στην ολιστική ανάπτυξη του παιδιού, την πιθανότητα τραυματισμών και την τάση μείωσης του εύρους των ενδιαφερόντων του. Είναι επιτακτική ανάγκη οι γονείς να αναλάβουν τον ρόλο του διαμεσολαβητή στην προώθηση ανοικτών διαλόγων σχετικά με τις φιλοδοξίες του παιδιού τους. Με τον τρόπο αυτό, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά τα παιδιά τους να λάβουν καλά ενημερωμένες αποφάσεις, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη μια συνολική προοπτική για τη συνολική ανάπτυξη και πρόοδό τους (Konács et al., 2022).

Συνοψίζοντας, το έργο του γονέα έφηβου αθλητή απαιτεί την αναγνώριση και τη διαχείριση μιας ξεχωριστής σειράς παραγόντων που προκαλούν άγχος, οι οποίοι προκύπτουν από τη συμβολή των αθλητικών επιδιώξεων και των αναπτυξιακών πολυπλοκότητων που ενυπάρχουν στο εφηβικό στάδιο της ζωής. Η διαδικασία πλοήγησης στις επιρροές των συνομηλίκων, η διαχείριση των ακαδημαϊκών δεσμεύσεων, η προώθηση της θετικής αυτοεκτίμησης, η πλοήγηση στις εξελισσόμενες σχέσεις, η διαχείριση των πιέσεων απόδοσης και η λήψη αποφάσεων σχετικά με την εξειδίκευση απαιτούν μια σκόπιμη και προσεκτική προσέγγιση, καθώς και την παροχή επαρκούς υποστήριξης. Μέσω της δημιουργίας και διαίωξης απρόσκοπτων διαύλων επικοινωνίας, της διάκρισης και κατανόησης των απαιτήσεων των εφήβων αθλητών και της παροχής ολοκληρωμένης βοήθειας, οι γονείς έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν ουσιαστικά και ολιστικά το αθλητικό ταξίδι των παιδιών τους κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης φάσης ωρίμανσης.

Στρεσογόνοι παράγοντες των γονέων εφήβων-αθλητών 16 - 18 ετών

Η πράξη της ανατροφής εφήβων που συμμετέχουν ενεργά σε ανταγωνιστικές αθλητικές προσπάθειες δημιουργεί μια μοναδική σειρά από παράγοντες που προκαλούν άγχος και περιπλοκές. Κατά τη διάρκεια του εφηβικού σταδίου, τα άτομα βιώνουν μια αξιοσημείωτη αύξηση της αυτοκυριαρχίας, την ανάπτυξη επαγγελματικών φιλοδοξιών και την προσπάθεια επίτευξης υψηλών προτύπων επίτευξης (Harwood & Knight, 2009a). Ο ρόλος των γονέων περιλαμβάνει την ευθύνη της παροχής βοήθειας στους εφήβους απογόνους τους κατά την επιδίωξη των αθλητικών τους φιλοδοξιών, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζουν τις πολυπλοκότητες που προκύπτουν από την επιθυμία για υποτροφίες σε πανεπιστήμια, τις προοπτικές επαγγελματικών επαγγελιών και τους εγγενείς στρεσογόνους παράγοντες που συνδέονται με τη συμμετοχή σε αγώνες υψηλού επιπέδου (Tessitore et al., 2021).

Καθώς οι έφηβοι αθλητές διανύουν την ολοκλήρωση των σχολικών τους χρόνων, οι προβληματισμοί σχετικά με την επιλογή πανεπιστημίου και τις μελλοντικές επαγγελματικές πορείες αποκτούν αυξημένη σημασία. Οι γονείς μπορεί να αισθάνονται την υποχρέωση να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αποκτήσουν αθλητικές υποτροφίες ή να περιηγηθούν στις περιπλοκές που σχετίζονται με την άσκηση επαγγέλματος στο χώρο του επαγγελματικού αθλητισμού (Lindstrom-Bremer, 2012). Η εγγενής ασάφεια που περιβάλλει αυτές τις φιλοδοξίες, σε συνδυασμό με τις ρεαλιστικές εκτιμήσεις που σχετίζονται με τις αιτήσεις για το πανεπιστήμιο και τις διαδικασίες πρόσληψης, μπορεί να προκαλέσει μια κατάσταση άγχους στους γονείς. Η αποτελεσματική διαχείριση αυτού του στρεσογόνου παράγοντα απαιτεί τη λεπτή ισορροπία μεταξύ των φιλοδοξιών που τρέφουν οι γονείς για τους απογόνους τους και των πραγματιστικών εκτιμήσεων που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Είναι επιτακτική ανάγκη να γίνει διεξοδική διερεύνηση του πλήθους των διαθέσιμων δυνατοτήτων προκειμένου να ληφθεί μια καλά ενημερωμένη απόφαση.

Οι έφηβοι επιδιώκουν διακαώς να αποκτήσουν αυξημένη αυτοπεποίθηση και κυριαρχία, ιδίως στον τομέα των αθλητικών τους προσπαθειών. Η ανάδυση αυτής της νεοαποκτηθείσας αυτονομίας μπορεί να δημιουργήσει αποκλίνουσες προοπτικές μεταξύ των γονέων και των εφήβων όσον αφορά το πεδίο της διδασκαλίας, των ανταγωνιστικών δεσμεύσεων και άλλων πτυχών που είναι συνυφασμένες με την αθλητική τους οδύσσεια (Tessitore et al., 2021). Οι γονείς βρίσκονται συχνά αντιμέτωποι με το δύσκολο έργο της εύρεσης μιας ευαίσθητης ισορροπίας μεταξύ της προσφοράς καθοδήγησης και της

παραχώρησης στα έφηβα παιδιά τους της αυτονομίας να λαμβάνουν καλά ενημερωμένες αποφάσεις. Η καθιέρωση και η διατήρηση ανοικτών και με σεβασμό διαύλων επικοινωνίας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αποτελεσματική πλοήγηση στις μεταβαλλόμενες δυναμικές και στην καλλιέργεια μιας συνεργατικής ατμόσφαιρας που ευνοεί τη λήψη αποφάσεων (Harwood & Knight, 2009b).

Κατά τη διάρκεια της εφηβικής φάσης, παρατηρείται μια αξιοσημείωτη κλιμάκωση τόσο των ανταγωνιστικών προσπαθειών όσο και του μεγέθους των προγραμμάτων προπόνησης, αυξάνοντας έτσι την ευαισθησία στην εξουθένωση και τους τραυματισμούς. Μπορεί να προκύψουν ανησυχίες στους γονείς σχετικά με τη σωματική ευημερία και το ψυχικό σθένος των εφήβων, ιδίως σε περιπτώσεις όπου συναντούν εμπόδια (Tamminen & Holt, 2012). Το περίπλοκο εγχείρημα της εναρμόνισης της επιδίωξης της επίτευξης με την επιτακτική ανάγκη για ανάπαυση και αναζωογόνηση απαιτεί μέγιστη επιδεξιότητα. Οι γονείς διαθέτουν σημαντική ικανότητα να αναλάβουν κεντρικό ρόλο στην εποπτεία της συνολικής ευημερίας των εφήβων τους, καλλιεργώντας ένα περιβάλλον που ευνοεί τον ανοιχτό διάλογο για θέματα ψυχικής και σωματικής ευεξίας και διακρίνουν οξυδερκώς τις ενδείξεις εξουθένωσης ή υπερβολικής προσπάθειας (Konács et al., 2022).

Κατά τη διάρκεια του εφηβικού σταδίου, η δυναμική γονέα-παιδιού συχνά υφίσταται σημαντική πίεση, καθώς οι έφηβοι προσπαθούν να εδραιώσουν την αυτονομία τους και να διεκδικήσουν την ανεξαρτησία τους. Είναι εύλογο ότι οι αθλητές μπορεί να επιδεικνύουν αντίσταση απέναντι στη γονική καθοδήγηση ή να εκδηλώνουν μειωμένη διάθεση για ανοιχτή επικοινωνία σχετικά με τις εμπειρίες τους στο χώρο του αθλητισμού (Tamminen & Holt, 2012). Οι γονείς ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προκλήσεις στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν τη συμμετοχή τους στη ζωή του εφήβου τους και ταυτόχρονα να τιμήσουν την επιθυμία του εφήβου τους για ανεξαρτησία. Η διατήρηση μιας θετικής σχέσης γονέα-παιδιού απαιτεί τη λεπτή τέχνη της εναρμόνισης της παροχής υποστήριξης, της θέσπισης ορίων και της καλλιέργειας μιας σχέσης εμπιστοσύνης (Κανύχης, 2016).

Καθώς οι αθλητές προχωρούν προς πιο προχωρημένα στάδια ανταγωνισμού, οι απαιτήσεις τόσο της προπόνησης όσο και του ανταγωνισμού γίνονται όλο και πιο αυξημένες. Το έργο του συμβιβασμού των απαιτητικών προγραμμάτων προπόνησης με τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις αποτελεί μια ολοένα και πιο μεγάλη πρόκληση (Harwood & Knight, 2009b). Οι γονείς μπορεί να αντιμετωπίσουν άγχος σε σχέση με το καθήκον να διασφαλίσουν ότι οι έφηβοι απόγονοί τους είναι σε θέση να εξισορροπήσουν

αποτελεσματικά την ενασχόλησή τους με τις αθλητικές προσπάθειες με τα ακαδημαϊκά τους επιτεύγματα. Προκειμένου να μετριάσουν αυτό το στρεσογόνο παράγοντα, είναι επιτακτική ανάγκη να εφαρμόζουν στρατηγικές που προωθούν την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, να ενισχύουν την ανοιχτή επικοινωνία με τους καθηγητές και να υποστηρίζουν έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Καθώς οι έφηβοι μεταβαίνουν προς τα ανώτερα κλιμάκια των ανταγωνιστικών προσπαθειών, οι επιβαρύνσεις που σχετίζονται με τις επιδόσεις τείνουν να εντείνονται. Η εγγενής τάση για την επίτευξη της μέγιστης δυνατής ικανότητας και την εκπλήρωση των υψηλών προσδοκιών μπορεί να δημιουργήσει μια κατάσταση ψυχολογικής δυσφορίας και ανησυχίας (Tessitore et al., 2021). Οι γονείς μπορεί να βρεθούν αντιμέτωποι με την πρόκληση να καθορίσουν τα πιο αποτελεσματικά μέσα παροχής βοήθειας στα έφηβα παιδιά τους εν μέσω των διαφόρων πιέσεων που αντιμετωπίζουν, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι διατηρούν μια ισορροπημένη και ορθολογική άποψη όσον αφορά τα αποτελέσματα των αθλητικών εκδηλώσεων (Knight & Newport, 2018). Η εφαρμογή στρατηγικών, όπως η παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, η καλλιέργεια νοοτροπίας ανάπτυξης και η ιεράρχηση της προσωπικής ανάπτυξης έναντι των αποτελεσμάτων, μπορεί να χρησιμεύσει ως αποτελεσματικό μέσο για τους εφήβους για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων που σχετίζονται με τις επιδόσεις (Konács et al., 2022).

Συνοψίζοντας, το έργο της ανατροφής των εφήβων αθλητών απαιτεί την αναγνώριση και τη διαχείριση μιας ιδιαίτερης σειράς παραγόντων που προκαλούν άγχος και προέρχονται από την αναπτυσσόμενη αυτονομία τους, τις επαγγελματικές φιλοδοξίες τους και τις δοκιμασίες που συνδέονται με τη συμμετοχή σε αγώνες υψηλού επιπέδου. Η διαδικασία πλοήγησης στη διασταύρωση των πανεπιστημιακών και επαγγελματικών φιλοδοξιών, με ταυτόχρονη διατήρηση της ατομικής αυτονομίας και ταυτόχρονη παροχή καθοδήγησης, αποτελεσματική αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης και των τραυματισμών, προώθηση υγιών σχέσεων γονέα-παιδιού, επίτευξη αρμονικής ισορροπίας μεταξύ ακαδημαϊκών επιδιώξεων και αθλητικών προσπαθειών και αποτελεσματική διαχείριση του βάρους των προσδοκιών απόδοσης απαιτεί μια ευσυνείδητη και ευέλικτη μεθοδολογία. Μέσω της καλλιέργειας διαφανών και απεριόριστων διαύλων επικοινωνίας, της παροχής ολοκληρωμένης υποστήριξης για τη συνολική ευημερία και της προώπισης μιας αρμονικής προοπτικής τόσο προς τις αθλητικές προσπάθειες όσο και προς το ευρύτερο φάσμα της ύπαρξης, οι γονεϊκές φιγούρες διαθέτουν την ικανότητα να

κατευθύνουν αποτελεσματικά τους έφηβους αθλητές τους σε αυτή την κρίσιμη καμπή με ακλόνητο σθένος και αυτοπεποίθηση.

Εκπαίδευση - υποστήριξη των γονιών νεαρών αθλητών/τριών αντισφαίρισης

Στη μελέτη τους, οι Dorsch και συνεργάτες (2016) έστρεψαν την προσοχή τους στη δημιουργία ενός κλίματος κινήτρων μέσα στην τριαδική σχέση που περιλαμβάνει προπονητές, νεαρούς αθλητές και γονείς. Οι ερευνητές διευκόλυναν εκπαιδευτικές συνεδρίες που επικεντρώθηκαν στην επαύξηση των γνώσεων και των ικανοτήτων των γονέων. Οι εν λόγω συνεδρίες έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στη σημασία της κατάλληλης στοχοθεσίας, της δημιουργίας θεμελίων για τη στοχοθεσία, της αποτελεσματικής λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας στο πλαίσιο της διαμόρφωσης στοχευμένων στρατηγικών και της παροχής οδηγιών συμπεριφοράς στους γονείς.

Η έρευνα που διεξήχθη από τους Smoll και συνεργάτες (2007) διευκρίνισε την αποτελεσματικότητα των στοχευμένων παρεμβάσεων για την ενίσχυση της συμπεριφοράς και των στάσεων των γονέων στο πλαίσιο της εμπλοκής τους στις αθλητικές δραστηριότητες των απογόνων τους. Διαπιστώθηκε ότι οι παρεμβάσεις αυτές ενισχύουν τη γνωστική ικανότητα, την αυτορρύθμιση και την αυτοπεποίθηση, ενώ ταυτόχρονα μετριάζουν τη γνωστική και σωματική δυσφορία. Παρ' όλα αυτά, η μελέτη απέτυχε να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων σε ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο σχετικά με τις γονεϊκές στάσεις και συμπεριφορές απέναντι στους νεαρούς αθλητές στον οργανωμένο αθλητισμό.

Στη μελέτη τους, οι Dorsch και συνεργάτες (2016) παρουσίασαν ευρήματα από μια εκπαιδευτική πρωτοβουλία που υλοποιήθηκε στον Καναδά. Το πρόγραμμα περιελάμβανε έναν ολοκληρωμένο οδηγό 33 σελίδων για τους γονείς, καθώς και ένα σεμινάριο διάρκειας 45 λεπτών. Το σεμινάριο κάλυπτε διάφορα θέματα, όπως η εμπλοκή των νεαρών προεφήβων και εφήβων σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, τα αναπτυξιακά μοντέλα που αφορούν τη συμμετοχή στον αθλητισμό, η επικράτηση της αθλητικής εμπλοκής, οι αλληλεπιδράσεις και η συνεργασία με τους προπονητές, οι συμπεριφορές γονέων που επιδεικνύουν έναντι των νεαρών αθλητών, καθώς και οι στρατηγικές συμβουλευτικής που ενσωματώνουν συμπληρωματικές πολύτιμες πληροφορίες για τους γονείς των οποίων τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες.

Στην προαναφερθείσα έρευνα που διεξήχθη από τον Dorsch και τους συνεργάτες του (2016) συμμετείχαν 81 άτομα που εκπληρώνουν τον ρόλο του γονέα. Οι εν λόγω

συμμετέχοντες κατατάχθηκαν σε μία από τις τρεις συνθήκες, δηλαδή στη συνθήκη πλήρους παρέμβασης ($n = 18$), στη συνθήκη μερικής παρέμβασης ($n = 36$) ή στη συνθήκη χωρίς παρέμβαση ($n = 27$). Οι γονείς που αποτελούσαν την ομάδα πλήρους παρέμβασης συμμετείχαν δεόντως στο σεμινάριο που ήταν προσαρμοσμένο για γονείς νεαρών αθλητών, εκτός από το ότι εφοδιάστηκαν με τον αναλυτικό οδηγό 33 σελίδων. Αντίθετα, η ομάδα μερικής παρέμβασης έλαβε αποκλειστικά τον 33σέλιδο οδηγό, χωρίς τη συνοδευτική παρακολούθηση του σεμιναρίου.

Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι οι γονείς που συμμετείχαν στην ομάδα με τις συνθήκες πλήρους παρέμβασης παρουσίασαν αυξημένο βαθμό υποστήριξης και καθοδήγησης προς τα παιδιά τους. Ταυτόχρονα, μπόρεσαν να μετριάσουν το άγχος και την επιβάρυνση που σχετίζονταν με τις απαιτητικές αθλητικές υποχρεώσεις των παιδιών τους, επιτυγχάνοντας έτσι μια πιο αρμονική ισορροπία μεταξύ των διαφόρων ευθυνών τους, όπως η εργασία, οι κοινωνικές σχέσεις και οι οικογενειακές υποχρεώσεις. Αυτό το θετικό αποτέλεσμα παρατηρήθηκε ως άμεση συνέπεια της συμμετοχής τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα που διερευνήθηκε.

Σύμφωνα με τις αφηγήσεις των γονέων, παρατηρήθηκε ότι οι απόγονοί τους αντλούσαν μεγαλύτερη ευχαρίστηση από το παιχνίδι, βίωναν αυξημένο βαθμό ανταγωνιστικότητας και παρουσίαζαν μειωμένο επίπεδο άγχους. Οι Thrower και συνεργάτες (2017) υποστηρίζουν ότι η μετάβαση που παρατηρείται στον σύγχρονο οργανωμένο αθλητισμό νέων, όπου οι παρατεταμένες ατομικές παρεμβάσεις αντικαθίστανται από συμπυκνωμένες παρεμβάσεις με βάση την ομάδα (που συνήθως αναφέρονται ως συλλογικές παρεμβάσεις), αποτελεί ένα αξιοσημείωτο φαινόμενο. Η μετατόπιση αυτή είναι ενδεικτική των συνθηκών που επικρατούν στο σύστημα, όπου διατίθεται περιορισμένη οικονομική υποστήριξη για την εκπαίδευση και την επιμόρφωση των γονέων των νεαρών αθλητών.

Οι ομαδικές παρεμβάσεις έχει διαπιστωθεί ότι είναι μια ανώτερη και οικονομικά αποδοτική προσέγγιση, που αποδίδει διαρκή αποτελέσματα, στο πεδίο της εκπαίδευσης και της παροχής υποστήριξης στους γονείς μέσα στο σύγχρονο αθλητικό περιβάλλον, όπου τα νεαρά άτομα συμμετέχουν ενεργά. Παρά την πληθώρα των θετικών ανακαλύψεων σχετικά με την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που δίνουν προτεραιότητα στη δυναμική της ομάδας για την προώθηση ευνοϊκών ψυχολογικών αποτελεσμάτων τόσο για τους γονείς όσο και για τους νεαρούς αθλητές, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το υπάρχον ποσοτικό και εμπειρικό πλαίσιο είναι κάπως περιορισμένο, περιορίζοντας έτσι την κατανόηση των συγκεκριμένων γνωστικών διαδικασιών (όπως οι

αλλαγές στον γνωστικό τομέα, η απόκτηση δεξιοτήτων και οι συναισθηματικές καταστάσεις) που βρίσκονται πίσω από τα θετικά αποτελέσματα συμπεριφοράς που παράγονται από αυτά τα προγράμματα.

Επιπλέον, είναι αξιοσημείωτο να επισημανθεί η έλλειψη επιστημονικής κατανόησης που αφορά τις γονεϊκές συναντήσεις και εμπλοκές στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών με ομαδικό προσανατολισμό. Σύμφωνα με το επιστημονικό έργο των Thrower και συνεργατών (2017), έχει παρατηρηθεί ότι τα υπάρχοντα εκπαιδευτικά προγράμματα δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στις σύγχρονες απαιτήσεις των γονέων των οποίων τα παιδιά συμμετέχουν σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες. Οι Thrower και συνεργάτες (2017) επιχείρησαν στην επιστημονική τους έρευνα να συλλάβουν, να εκτελέσουν και να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών που απευθύνονται σε γονείς νεαρών αθλητών της αντισφαίρισης, με στόχο να καλύψουν τις ξεχωριστές απαιτήσεις τους κατά το αρχικό στάδιο της ενασχόλησης των απογόνων τους με το άθλημα της αντισφαίρισης.

Κατανόηση – αντιμετώπιση του ψυχολογικού άγχους από τους γονείς

Οι στρεσογόνοι παράγοντες που αφορούν τους γονείς των νεαρών αθλητών της αντισφαίρισης, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, επικεντρώνονται γύρω από τις υλικοτεχνικές πτυχές του αθλήματος (όπως η οικονομική διαχείριση, η διάθεση χρόνου για την προπόνηση και τις αγωνιστικές υποχρεώσεις των παιδιών τους και οι πιθανοί τραυματισμοί), τις πιέσεις που απορρέουν από το ανταγωνιστικό περιβάλλον (συμπεριλαμβανομένης της παρακολούθησης αγώνων, των περιπτώσεων ανάρμοστης συμπεριφοράς ή ανεντιμότητας από τους αντιπάλους και της περιορισμένης άσκησης), και τις ανησυχίες σχετικά με την πρόοδο του παιδιού στο ανταγωνιστικό πεδίο.

Υπό το πρίσμα των προαναφερθέντων εκτιμήσεων, τα αποτελέσματα συμπυκνώνουν τον βαθμό στον οποίο οι γονεϊκές εμπειρίες των χαρακτηριστικών του αθλήματος, σε συνδυασμό με το οργανωτικό πλαίσιο της αντισφαίρισης, αλληλεπιδρούν με το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού.

Τον εντοπισμό των πηγών του γονικού άγχους στο πεδίο του αθλητικού ανταγωνισμού ανέλαβαν οι Omlí και LaVoi (2012). Η έρευνά τους βασίστηκε στην υπόθεση που υποστηρίζει ότι ο γονικός θυμός λειτουργεί ως καταλύτης για την ανάπτυξη αρνητικών στάσεων μεταξύ των γονέων στο πλαίσιο του ανταγωνισμού. Στη μελέτη που διεξήχθη, εξετάστηκαν συνολικά 773 γονείς νεαρών αθλητών, ηλικίας μεταξύ 5 και 19 ετών. Τα ευρήματα αυτής της έρευνας αποκάλυψαν ότι η συντριπτική πλειοψηφία,

συγκεκριμένα το 98% των συμμετεχόντων, ανέφεραν ότι βίωσαν συναισθήματα θυμού κατά τη διάρκεια αγωνιστικών εκδηλώσεων. Επιπλέον, οι γονείς εξέφρασαν συναισθήματα άγχους σε σχέση με διάφορους παράγοντες που περιλαμβάνουν αδικία, απροσεξία και ακατάλληλες συμπεριφορές που επιδεικνύουν οι προπονητές, οι άλλοι γονείς, οι αξιωματούχοι και οι αθλητές.

Σε συνδυασμό με τα συναισθήματα θυμού, καταγράφηκαν επίσης συναισθήματα απογοήτευσης μεταξύ των γονέων των ανήλικων αθλητών, μαζί με ένα συνακόλουθο αίσθημα αμηχανίας που αφορούσε μια πιθανή υποδεέστερη επίδοση ή ακόμη και την εκδήλωση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς εκ μέρους του παιδιού (Dorsch et al., 2016). Παρ' όλα αυτά, δεδομένης της περιορισμένης γνώσης γύρω από τις συναισθηματικές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι γονείς κατά την παρακολούθηση των αγωνιστικών προσπαθειών των παιδιών τους, συμπεριλαμβανομένων ενδεικτικά του άγχους, της χαράς, του ενθουσιασμού και της αποθάρρυνσης, καθίσταται επιτακτική η ανάγκη εμβάθυνσης στους ψυχολογικούς μηχανισμούς που διέπουν τις εμπειρίες άγχους των γονέων. Επιπλέον, είναι ζωτικής σημασίας να εξεταστούν οι ταυτόχρονες συμπεριφορές που επιδεικνύουν και ο βαθμός στον οποίο οι συμπεριφορές αυτές επηρεάζουν το επίπεδο υποστήριξης που είναι σε θέση να παρέχουν στα παιδιά τους.

Ο Nicholls (2016) πραγματοποίησε μια ολοκληρωμένη ανάλυση για την αξιολόγηση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων των διαφόρων μεθοδολογιών. Μέσω μιας σχολαστικής μετα-ανάλυσης, περιέγραψε με επιτυχία μια τριμερή ταξινόμια που περιλαμβάνει την επιδέξια διαχείριση της κατάστασης, την εσωτερική αυτορρύθμιση και τον ευέλικτο καθορισμό στόχων. Αυτό το σύστημα ταξινόμησης χρησιμεύει ως ένα πολύτιμο πλαίσιο για την καθοδήγηση και την προώθηση μελλοντικών ερευνών σε αυτόν τον τομέα.

Στο θεμελιώδες έργο τους, οι Burgess και συνεργάτες (2016) χρησιμοποίησαν τη μεθοδολογική προσέγγιση της ερμηνευτικής φαινομενολογικής ανάλυσης για να διερευνήσουν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι γονείς για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων που βιώνουν οι εξαιρετικά ταλαντούχοι νεαροί αθλητές αντισφαίρισης. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι οι γονείς αντιμετωπίζουν ένα ευρύ φάσμα στρεσογόνων παραγόντων που σχετίζονται με τον έντονο αθλητικό ανταγωνισμό, τη διοίκηση και την εξέλιξη των νεαρών αθλητών. Κατά συνέπεια, επινόησαν έναν μηχανισμό αντιμετώπισης με τη μορφή μιας κλίμακας, η οποία περιλαμβάνει στρατηγικές όπως η διατήρηση αμερόληπτης διάθεσης, η επίδειξη

προθυμίας να αποκτήσουν γνώσεις που αφορούν τις προτιμήσεις των παιδιών τους και η αποτελεσματική διαχείριση των συναισθηματικών τους αντιδράσεων.

Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι οι γονείς χρησιμοποιούν μια ποικιλία στρατηγικών, χρησιμοποιώντας ένα συνδυασμό μεθόδων, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες. Ωστόσο, παραμένει αβέβαιο κατά πόσον οι στρατηγικές αυτές αποφέρουν απτά αποτελέσματα. Κατά συνέπεια, είναι απαραίτητη η περαιτέρω διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν το επίπεδο αποτελεσματικότητας αυτών των στρατηγικών. Μια τέτοια εξέταση θα βοηθήσει στην ανάπτυξη κρίσιμων παρεμβάσεων και μέτρων που αφορούν το συγκεκριμένο πλαίσιο (Burgess et al., 2016).

Στην πρωτοποριακή μελέτη τους, οι Harwood και συνεργάτες (2019) ανέλαβαν να διερευνήσουν διεξοδικά το περίπλοκο πεδίο των ψυχολογικών παραγόντων που αφορούν το άγχος μεταξύ των γονέων νεαρών αθλητών αντισφαίρισης. Χρησιμοποιώντας έναν πολυμεταβλητό μεικτό μεθοδολογικό σχεδιασμό, οι ερευνητές περιηγήθηκαν επιδέξια στις περιπλοκές αυτού του πολύπλοκου φαινομένου, καταλήγοντας τελικά σε διαυγή και τεκμηριωμένα συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, η μελέτη τους επιδίωξε να διαφωτίσει τους εξέχοντες παράγοντες που συμβάλλουν στην εμπειρία του άγχους μεταξύ των γονέων νεαρών αθλητών αντισφαίρισης, ρίχνοντας έτσι φως σε αυτόν τον μέχρι σήμερα υπομελετημένο τομέα. Η εκτίμηση και η αξιολόγηση αυτών των παραγόντων πραγματοποιείται μέσω μιας συστηματικής και αυστηρής εξέτασης. Τα συναισθήματα που συνδέονται συνήθως με αυτούς τους τύπους παραγόντων άγχους υπόκεινται σε σημαντική μεταβλητότητα και εξαρτώνται από τις ατομικές εμπειρίες. Οι γονείς χρησιμοποιούν ένα ευρύ φάσμα στρατηγικών αντιμετώπισης προκειμένου να περιηγηθούν και να μετριάσουν τις επιπτώσεις αυτών των παραγόντων στρες.

Τελικά, η μεταβλητότητα των αντιληπτών τρόπων αποτελεσματικότητας εξαρτάται από τον συγκεκριμένο παράγοντα στρες, την αξιολόγησή του και τη διαμόρφωση στρατηγικών για τη διαχείριση και την προσαρμογή του; Μέσω της διαδικασίας ανάλυσης των δεδομένων, διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν τρεις γενικότερες διαστάσεις που περιλαμβάνουν τους διάφορους γονεϊκούς παράγοντες άγχους. Η παρούσα συζήτηση θα εμβαθύνει στην περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ των οργανωτικών παραγόντων και των πολύπλευρων αγώνων που συναντώνται στο πεδίο της ανάπτυξης των παιδιών. Εξετάζοντας το περίπλοκο πλέγμα επιρροών, στοχεύουμε να διαφωτίσουμε τους διάφορους παράγοντες που συνδέονται άρρηκτα με την ανάπτυξη των παιδιών. Όσον αφορά τους στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με τους αγώνες,

διαπιστώθηκε ότι η κύρια πηγή άγχους για τους γονείς ήταν ο αντίπαλος του παιδιού, αντιπροσωπεύοντας το 24,44% του άγχους που βιώνουν (Harwood et al., 2019). Συγκεκριμένα, ανησυχίες σχετικά με την "εξαπάτηση" ανέφερε το 17,78% των γονέων, ενώ το 6,67% εξέφρασε άγχος για περιπτώσεις επιθετικής και ανάρμοστης συμπεριφοράς που επέδειξε ο/η αντίπαλος/η παίκτης/τρια (Harwood et al., 2019).

Οι γονείς προσδιόρισαν επιπλέον τη συμπεριφορά των παιδιών τους (23,70%) και, σε μικρότερο βαθμό, τις επιδόσεις των παιδιών τους (14,81%) ως παράγοντες που συμβάλλουν στα επίπεδα άγχους τους. Επιπλέον, ένας αξιοσημείωτος παράγοντας που προκαλεί άγχος ήταν η αντίληψη ότι το παιδί τους δεν αξιοποιεί πλήρως τις δυνατότητές του λόγω ανεπαρκούς ανάπτυξης των ικανοτήτων του (13,33%). Η συμπερίληψη πρόσθετων γονεϊκών προσώπων (15,56%) αναδείχθηκε ως πρόσθετος παράγοντας που προκαλεί άγχος, με ιδιαίτερη έμφαση στην αποκλίνουσα συμπεριφορά (6,67%), την επίδραση εξωτερικών στοιχείων στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες (5,19%) και την εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς μέσω της πράξης του εκφοβισμού του αντιπάλου (3,70%) (Harwood et al., 2019).

Επιπλέον, ένας σημαντικός αριθμός γονέων (14,81%) ανέφερε ότι βιώνει στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την πράξη της παρακολούθησης του παιχνιδιού, ιδίως όταν η προσοχή τους είναι προσηλωμένη είτε στην επίτευξη της νίκης είτε στην υπομονή μιας σημαντικής ήττας. Το αποτέλεσμα του αγώνα αποτέλεσε μια πρόσθετη πηγή άγχους, αντιπροσωπεύοντας το 11,85% του συνολικού άγχους που βίωσαν. Αυτό ήταν ιδιαίτερα εμφανές στην προοπτική μιας πιθανής ήττας, η οποία συνέβαλε στο 2,22% του συνολικού στρες. Επιπλέον, η αντίδραση του παιδιού τους στο αποτέλεσμα του αγώνα αντιπροσώπευε το 2,96% του άγχους, ενώ η αντιλαμβανόμενη αποτελεσματικότητα της βοήθειας που μπορούσαν να προσφέρουν στο παιδί τους αποτελούσε το 5,19% του άγχους που βίωσαν (Harwood et al., 2019).

Τελικά, ένας μειωμένος αριθμός τεκμηριωμένων μεταβλητών που αφορούσαν την έντονη αντιπαλότητα στο γήπεδο περιελάμβανε την ψυχολογική προετοιμασία των παιδιών να συμμετάσχουν στον αγώνα, η οποία αντιπροσώπευε μόλις το 6,67% των συνολικών παραγόντων, καθώς και την υποβαθμισμένη διαιτησία, η οποία αποτελούσε μόλις το 2,96% των προαναφερθέντων παραγόντων. Όσον αφορά τους στρεσογόνους παράγοντες που αφορούν οργανωτικά θέματα, ένα σημαντικό ποσοστό των ατόμων που εκπληρώνουν γονικούς ρόλους ανέφεραν οικονομικές ανησυχίες (25,19%), με ιδιαίτερη έμφαση στα έξοδα που σχετίζονται με την προπόνηση, τους αγώνες και τα ταξίδια (21,48%) (Harwood et al., 2019).

Σε σχέση με το χρονικό άγχος, μια περιορισμένη ομάδα γονέων μετέφερε ανησυχίες σχετικά με την πιθανή ασυμφωνία μεταξύ ακαδημαϊκών υποχρεώσεων και ψυχαγωγικών επιδιώξεων (2,96%), καθώς και τις δυσμενείς επιπτώσεις της αθλητικής ενασχόλησης στην προσωπική και κοινωνική σφαίρα των νεαρών ατόμων (2,22%). Η έρευνα που διεξήχθη από τους Harwood και συνεργάτες (2019) κατέγραψε επίσης τον αντίκτυπο του συστήματος βαθμολόγησης, το οποίο αντιπροσώπευε το 4,44% του αναφερόμενου άγχους. Επιπλέον, ζητήματα που αφορούν το σύστημα αναγνώρισης ταλέντων αναγνωρίστηκαν ως παράγοντας άγχους, αποτελώντας το 2,22% των απαντήσεων. Επιπλέον, η γενική αποδιοργάνωση και η αναποτελεσματική διαχείριση επισημάνθηκαν ως παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος, αντιπροσωπεύοντας άλλο ένα 2,22% των ευρημάτων. Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτοί οι παράγοντες άγχους περιστρέφονται κυρίως γύρω από οργανωτικές ανησυχίες.

Πρόσθετες οργανωτικές ανησυχίες που σχετίζονται με τον παράγοντα άγχος περιλαμβάνουν τα τουρνουά, τα οποία αντιπροσωπεύουν το 12,59% της συνολικής επιβάρυνσης από το άγχος. Η αναγκαιότητα ταξιδιού για τη συμμετοχή σε αυτά τα τουρνουά συμβάλλει στο 3,70% της επιβάρυνσης από το άγχος. Επιπλέον, η μη βέλτιστη οργάνωση και η ελλιπής επικοινωνία κατά τη διάρκεια των τουρνουά συμβάλλουν στο 2,22% του παράγοντα άγχους. Τέλος, ο προγραμματισμός των τουρνουά, με τις εγγενείς προκλήσεις και τις πιθανές συγκρούσεις, συμβάλλει στο 1,48% του συνολικού άγχους που βιώνεται. Συνοψίζοντας, μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα ότι οι γονείς εξέφρασαν ένα ποικίλο φάσμα στρεσογόνων παραγόντων που αφορούν το πεδίο των αγώνων, τη διαχείριση της καθημερινής ρουτίνας των νεαρών τενιστών και την πρόοδό τους στο άθλημα σε σχέση με την επιρροή του στην εκπαιδευτική και κοινωνική τους σφαίρα (Harwood et al., 2019).

Με βάση τα ευρήματα των Harwood και συνεργατών (2019) στο πεδίο της σύγχρονης ψυχολογίας, έχει παρατηρηθεί ότι οι γονείς που εκδηλώνουν αυξημένα επίπεδα άγχους τείνουν να επιδεικνύουν μεγαλύτερη συχνότητα αρνητικών συμπεριφορών προς τους απογόνους τους. Οι συμπεριφορές αυτές περιλαμβάνουν αυξημένη τάση για πειθαρχική τιμωρία καθώς και την εκδήλωση έντονα δυσμενών αλληλεπιδράσεων με τα παιδιά τους. Επιπλέον, είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί ότι, μέχρι πρόσφατα, είχαν επιτευχθεί ελάχιστες πρόοδοι στην άμβλυνση των στρεσογόνων παραγόντων που αντιμετωπίζουν πολυάριθμοι γονείς νεαρών αθλητών.

Η έρευνα που διεξήχθη από τους Harwood και συνεργάτες (2019) αποκάλυψε ότι οι γονείς παρουσίαζαν υψηλότερο επίπεδο θυμού κατά την παρακολούθηση αγώνων σε

αντίθεση με τις ανησυχίες που σχετίζονται με την οργάνωση ή την ανάπτυξη των παιδιών. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι τα συναισθήματα που βιώνουν οι γονείς επηρεάζουν την προσέγγισή τους στην αντιμετώπιση των πηγών άγχους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Μεθοδολογία

Δείγμα

Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτελείται από γονείς έφηβων αθλητών. Οι γονείς που έχουν παιδιά τα οποία συμμετέχουν στο άθλημα της αντισφαίρισης, αποτελούν κατάλληλο δείγμα για την έρευνά μας.

Κατανομή φύλου:

Μητέρες: 4

Πατέρες: 4

Συνολικό εύρος ηλικιών γονέων: 36 έως 50 ετών

Συνολικό εύρος εμπειρίας παιδιών στην αντισφαίριση: 3 έως 8 χρόνια

Μέσα συλλογής δεδομένων

Η χρήση των συνεντεύξεων ως κύρια μέθοδος συλλογής δεδομένων στην παρούσα μελέτη βασίζεται στην εγγενή ικανότητά τους να εμβαθύνουν στις περίπλοκες και προσωπικές εμπειρίες των γονέων που είναι υπεύθυνοι για την ανατροφή και την υποστήριξη των ανταγωνιστικών έφηβων αθλητών τους (Burns, 2010). Οι συνεντεύξεις χρησιμεύουν ως μέσο, μέσω του οποίου τα άτομα έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν ανοιχτά τις απόψεις, τα συναισθήματα και τις ιδέες τους, διευκολύνοντας έτσι την εκτενή εξέταση των διαφόρων παραγόντων που προκαλούν άγχος στη ζωή τους. Ο εγγενής δυναμισμός που ενυπάρχει στις συνομιλιακές αλληλεπιδράσεις παρέχει στους ερευνητές την ευκαιρία να εμβαθύνουν στο θέμα, να διαφωτίσουν τις απαντήσεις και να αποκαλύψουν λανθάνουσες σημασίες που μπορεί να μην είναι εύκολα διακριτές μέσω εναλλακτικών τρόπων συλλογής δεδομένων.

Μέσω της αξιοποίησης συνεντεύξεων σε βάθος, ο πρωταρχικός στόχος της παρούσας μελέτης είναι να καλλιεργήσει μια αρμονική σχέση με τους συμμετέχοντες, καλλιεργώντας έτσι ένα περιβάλλον που ευνοεί την ενδοσκόπηση και διευκολύνει την ολοκληρωμένη έκφραση των γνωστικών διεργασιών και των βιωματικών αφηγήσεών τους (Creswell, 2014). Χρησιμοποιώντας ερωτήσεις ανοικτού τύπου και επακόλουθες ερωτήσεις παρακολούθησης, οι ερευνητές έχουν τη δυνατότητα να κατανοήσουν ολοκληρωμένα τις περίπλοκες και ποικίλες διαστάσεις του γονικού άγχους. Επιπλέον, μπορούν να τοποθετήσουν αποτελεσματικά αυτό το φαινόμενο στο πεδίο του

ανταγωνιστικού αθλητισμού, ρίχνοντας έτσι φως στις διάφορες στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι γονείς για να περιηγηθούν αποτελεσματικά και να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις (Burns, 2010).

Οι συνεντεύξεις διευκολύνουν επίσης την ευελιξία στην προσαρμογή του λόγου στις ιδιαίτερες εμπειρίες κάθε συμμετέχοντα, εξασφαλίζοντας έτσι την ολοκληρωμένη διερεύνηση ενός ευρέος φάσματος παραγόντων άγχους και μηχανισμών αντιμετώπισης. Η υιοθέτηση μιας εξατομικευμένης προσέγγισης στην παρούσα μελέτη συνάδει με τον ποιοτικό της χαρακτήρα, διευκολύνοντας τη διερεύνηση απρόβλεπτων γνώσεων που ενισχύουν την ολοκληρωμένη κατανόηση του υπό εξέταση θέματος (Creswell, 2014).

Ανάλυση δεδομένων - Θεματική Ανάλυση

Τα δεδομένα των συνεντεύξεων που έχουν συγκεντρωθεί υποβλήθηκαν σε θεματική ανάλυση, η οποία είναι μια μέθοδος ποιοτικής έρευνας που εντοπίζει, εξετάζει και ερμηνεύει συστηματικά επαναλαμβανόμενα μοτίβα και θέματα που υπάρχουν στα δεδομένα. Η θεματική ανάλυση περιλαμβάνει μια σειρά από επαναληπτικές φάσεις, ξεκινώντας από τη διαδικασία γνωριμίας με τα δεδομένα μέσω επανειλημμένων ανασκοπήσεων των απομαγνητοφωνημένων κειμένων (Creswell, 2014).

Ο πρωταρχικός στόχος της θεματικής ανάλυσης είναι να συμπυκνώσει τα άφθονα ποιοτικά δεδομένα σε μια συνεκτική αφήγηση που να αποτυπώνει αποτελεσματικά το ποικίλο φάσμα των στρεσογόνων παραγόντων που αντιμετωπίζουν οι γονείς των εφήβων αθλητών που ασχολούνται με τον ανταγωνιστικό αθλητισμό (Creswell, 2014). Μέσω μιας μεθοδικής διαδικασίας αποκάλυψης και ερμηνείας των υποκείμενων θεμάτων, η παρούσα αναλυτική προσέγγιση προσπαθεί να παράσχει μια βαθιά και πλαισιωμένη κατανόηση των εμπειριών που αποκάλυψαν οι συμμετέχοντες. Αυτό, με τη σειρά του, συμβάλλει στην ολοκληρωμένη διαλεύκανση του υπό εξέταση θέματος, εμπλουτίζοντας έτσι τα ευρήματα και τα συμπεράσματα της μελέτης.

Ζητήματα δειγματοληψίας

Θα πρέπει να ληφθούν υπόψη ορισμένα ζητήματα δειγματοληψίας που προέκυψαν κατά την προσπάθεια να δημιουργηθεί ένα ποικιλόμορφο και αντιπροσωπευτικό δείγμα γονέων αγωνιστικών εφήβων αθλητών (Burns, 2010). Η χρήση δειγματοληψίας ήταν αναγκαία λόγω πρακτικών περιορισμών, οι οποίοι μπορεί να έχουν επιπτώσεις στον βαθμό στον οποίο τα ευρήματα μπορούν να εξαχθούν σε έναν ευρύτερο πληθυσμό. Υπάρχει μια πιθανή τάση να ευνοηθεί η συμπερίληψη των γονέων που

παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα εμπλοκής στην αθλητική πορεία του παιδιού τους, αγνοώντας έτσι ενδεχομένως τις απόψεις των γονέων που παρουσιάζουν συγκριτικά χαμηλότερα επίπεδα εμπλοκής (Creswell, 2014).

Επιπλέον, είναι επιτακτική ανάγκη να αναγνωριστεί ότι η επικέντρωση της μελέτης σε μια συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα και στο πεδίο του ανταγωνιστικού αθλητισμού μπορεί ενδεχομένως να περιορίσει τη δυνατότητα γενίκευσης των συμπερασμάτων της σε ανόμοιες ηλικιακές ομάδες ή σε μη ανταγωνιστικά περιβάλλοντα. Η μελέτη θα αναγνωρίσει δεόντως αυτούς τους περιορισμούς και θα προσπαθήσει να διασφαλίσει ότι τα ευρήματα θα διαπνέονται από το βάθος του πλαισίου, συμβάλλοντας έτσι σε μια διαφοροποιημένη κατανόηση των γονικών παραγόντων άγχους στο συγκεκριμένο πλαίσιο που διερευνάται (Burns, 2010).

Διατήρηση της ανωνυμίας των συμμετεχόντων

Η διατήρηση της εμπιστευτικότητας των συμμετεχόντων αναδεικνύεται ως εξέχουσα δεοντολογική σκέψη στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας. Προκειμένου να διασφαλιστεί η προστασία της ταυτότητάς τους, τέθηκαν σε εφαρμογή ορισμένα μέτρα. Σε κάθε άτομο που συμμετείχε στη μελέτη δόθηκε ψευδώνυμο, διασφαλίζοντας έτσι τον αποκλεισμό της πραγματικής τους ταυτότητας σε κάθε μορφή τεκμηρίωσης ή αναφοράς. Προκειμένου να διασφαλιστεί η διατήρηση της ανωνυμίας και να αποτραπεί η ακούσια ταυτοποίηση, οποιαδήποτε συγκεκριμένα στοιχεία που αφορούν τοποθεσίες και συνδέσεις είτε παραλείπονται είτε τροποποιούνται.

Τα δεδομένα που προέκυψαν από τη διαδικασία διεξαγωγής των συνεντεύξεων θα διατηρηθούν σχολαστικά και με ιδιαίτερα ασφαλή τρόπο, χρησιμοποιώντας μεθόδους ψηφιακής αποθήκευσης που ενισχύονται με ισχυρούς μηχανισμούς προστασίας με κωδικό πρόσβασης. Η πρόσβαση στα δεδομένα θα περιορίζεται αποκλειστικά σε άτομα που διαθέτουν την απαιτούμενη εξουσιοδότηση ως μέλη της ερευνητικής ομάδας. Κατά τη διαδικασία της ανάλυσης και της επακόλουθης υποβολής εκθέσεων, είναι επιτακτική ανάγκη να εξαλειφθούν όλα τα δυνητικά αναγνωρίσιμα στοιχεία, ενισχύοντας έτσι τη διασφάλιση της εμπιστευτικότητας των συμμετεχόντων.

Τα έντυπα συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση εξυπηρετούν ρητά τον σκοπό της ενημέρωσης των συμμετεχόντων σχετικά με τα μέτρα που λαμβάνονται για τη διατήρηση της ανωνυμίας τους. Στους συμμετέχοντες παρέχεται η διαβεβαίωση ότι η συμμετοχή τους στη μελέτη είναι απολύτως εθελοντική και ότι διατηρούν την ελευθερία να αποσυρθούν από τη μελέτη σε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς να υποστούν αρνητικές

επιπτώσεις. Επιπλέον, κατά τη διαβίβαση των αποτελεσμάτων της έρευνας χρησιμοποιούνται συγκεντρωτικά και αποπροσδιορισμένα δεδομένα ώστε να αποκλείεται κάθε πιθανή ταυτοποίηση μεμονωμένων υποκειμένων. Μέσω της αυστηρής τήρησης αυτών των μέτρων, η μελέτη προσπαθεί να δημιουργήσει ένα ασφαλές και εμπιστευτικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες θα μπορούν να εκφράζουν ελεύθερα τις εμπειρίες τους, ενώ ταυτόχρονα θα εγγυάται τη διατήρηση και την προστασία της ιδιωτικής τους ζωής καθ' όλη τη διάρκεια της ερευνητικής προσπάθειας (Creswell, 2014).

Ηθικά και δεοντολογικά ζητήματα

Η προστασία των δικαιωμάτων, της ιδιωτικής ζωής και της γενικής ευημερίας των συμμετεχόντων στην έρευνα καθώς και της ευρύτερης ερευνητικής διαδικασίας εξαρτάται από αυτά τα προβλήματα. Πριν από τη συμμετοχή τους στη μελέτη, οι συμμετέχοντες πρέπει να δώσουν τη συγκατάθεσή τους μετά από ενημέρωση. Θα πρέπει να έχουν πλήρη επίγνωση των στόχων, των διαδικασιών, των πιθανών κινδύνων και των πλεονεκτημάτων της συμμετοχής (Κανύχης, 2016). Για να μπορούν οι συμμετέχοντες να κάνουν μια τεκμηριωμένη επιλογή σχετικά με τη συμμετοχή τους, πρέπει να παρέχονται σαφή και λεπτομερή έγγραφα συγκατάθεσης. Η εμπιστευτικότητα των σχολίων των συμμετεχόντων και η ταυτότητά τους πρέπει να προστατεύονται με κάθε κόστος. Κάθε πληροφορία αναγνώρισης πρέπει να αφαιρείται από τα πρακτικά και τις εκθέσεις και να χρησιμοποιούνται ψευδώνυμα. Μόνο εξουσιοδοτημένοι ερευνητές επιτρέπεται να αποθηκεύουν και να έχουν πρόσβαση στα δεδομένα (Καραχάλιου και συν., 2012).

Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να αποσυρθούν ανά πάσα στιγμή χωρίς να υποστούν κυρώσεις και η συμμετοχή πρέπει να είναι απολύτως εθελοντική. Δεν πρέπει να αισθάνονται υποχρεωμένοι ή υπό οποιαδήποτε πίεση να αποκαλύψουν ιδιωτικές πληροφορίες. Η πιθανότητα ψυχολογικής ή συναισθηματικής βλάβης των συμμετεχόντων θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τους ερευνητές. Η συζήτηση για ευαίσθητα θέματα που συνδέονται με στρεσογόνους παράγοντες μπορεί να προκαλέσει συναισθηματικά συναισθήματα. Εάν είναι απαραίτητο, θα πρέπει να δίνεται υποστηρικτικό υλικό και παραπομπές σε συμβουλευτικές υπηρεσίες (Λαγουμιντζής και συν., 2015).

Οι συμμετέχοντες μπορούν να διερευνήσουν τυχόν συναισθήματα ή σκέψεις που μπορεί να έχουν αναδυθεί κατά τη διάρκεια της μελέτης με τη βοήθεια μιας διαδικασίας απολογισμού μετά τη συμμετοχή. Επιπλέον, δίνεται η ευκαιρία στους ερευνητές να επιλύσουν τυχόν ζητήματα που μπορεί να έχουν. Η μελέτη μπορεί να επηρεαστεί ακούσια

από τις προσωπικές απόψεις, προκαταλήψεις και ερμηνείες των ερευνητών. Αναγνωρίζοντας τις δικές τους οπτικές γωνίες στην αναφορά τους, οι ερευνητές θα πρέπει να εργαστούν προς την κατεύθυνση της αντικειμενικότητας και της ανοιχτότητας (Κανύχης, 2016).

Είναι ζωτικής σημασίας να διασφαλιστεί η ηθική και αληθινή αναφορά των ευρημάτων. Η διατήρηση της ηθικής ακεραιότητας απαιτεί ακριβή απεικόνιση των εμπειριών των συμμετεχόντων χωρίς εντυπωσιασμό ή διαστρέβλωση. Οι ερευνητές θα πρέπει να εξισορροπούν τυχόν κινδύνους με τα πιθανά πλεονεκτήματα της μελέτης. Η έρευνα θα πρέπει να προσφέρει πληροφορίες που θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες σε γονείς, αθλητές, προπονητές και άλλους ανθρώπους που εργάζονται στο αθλητικό περιβάλλον (Λαγουμιντζής και συν., 2015).

Η μελέτη μπορεί να αποκαλύψει ευαίσθητες και ιδιωτικές εμπειρίες. Εάν οι συμμετέχοντες χρειάζονται περισσότερη βοήθεια, οι ερευνητές θα πρέπει να είναι έτοιμοι να προσφέρουν πόρους ή παραπομπές. Οι πολιτισμικές ιδιορρυθμίες και διακρίσεις θα πρέπει να αναγνωρίζονται. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι στρεσογόνοι παράγοντες και οι μέθοδοι αντιμετώπισης μπορεί να διαφέρουν σε διάφορες ομάδες απαιτεί πολιτισμική ευαισθητοποίηση.

Ερωτήσεις συνέντευξης και διαδικασία συνέντευξης

Ερωτήσεις συνέντευξης

Τα ερωτήματα των συνεντεύξεων διαμορφώθηκαν με ρητό σκοπό την αντιμετώπιση των τεσσάρων ερευνητικών ερωτημάτων που προσδιορίστηκαν (Πίνακας 1). Τα ερωτήματα αυτά είναι στρατηγικά διατυπωμένα ώστε να αποκτήσουν περίπλοκες και λεπτομερείς γνώσεις σχετικά με τα στοιχεία που συμβάλλουν στο γονικό άγχος στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης. Διερευνούν συγκεκριμένα τα ζητήματα που δημιουργούν άγχος, περιλαμβάνοντας την περίοδο πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες.

Οι Ερωτήσεις 1 και 2 είναι ευθυγραμμισμένες με το 1^ο ερευνητικό ερώτημα. Η ερώτηση 1 εμβαθύνει στις προσωπικές εμπειρίες του ερωτώμενου, εστιάζοντας στους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος των γονέων και η ερώτηση 2 διερευνά περαιτέρω συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες, με στόχο την αποκάλυψη στοιχείων που ασκούν σημαντική επίδραση στα επίπεδα άγχους όσον αφορά το ταξίδι του παιδιού στην αντισφαίριση.

Πίνακας 1. Ερωτήσεις Συνέντευξης

Ερώτηση 1	Θα μπορούσατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας όσον αφορά τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος σας ως γονέας ενός νεαρού αθλητή αντισφαίρισης;
Ερώτηση 2	Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες έχετε αντιμετωπίσει που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους σας σε σχέση με το ταξίδι του παιδιού σας στην αντισφαίριση;
Ερώτηση 3	Από τη δική σας οπτική γωνία, ποια είναι μερικά από τα εξέχοντα ζητήματα στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης που τείνουν να δημιουργούν άγχος σε γονείς όπως εσείς;
Ερώτηση 4	Μπορείτε να περιγράψετε τους στρεσογόνους παράγοντες που συνήθως βιώνετε κατά την περίοδο που προηγείται των αγώνων αντισφαίρισης του παιδιού σας; Τι φαίνεται να συμβάλλει σε αυτούς τους παράγοντες άγχους;
Ερώτηση 5	Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αγώνων του παιδιού σας; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για να το διαχειριστείτε;
Ερώτηση 6	Τι γίνεται μετά τον αγώνα; Υπάρχουν στρεσογόνοι παράγοντες ή ανησυχίες που επιμένουν μετά τον αγώνα, και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί και πώς τους χειρίζεστε;
Ερώτηση 7	Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση μπορεί να είναι πρόκληση. Ποιες στρατηγικές έχετε βρει αποτελεσματικές;
Ερώτηση 8	Οι γονείς συχνά έχουν υψηλές προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους. Πώς διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας εξασφαλίζοντας παράλληλα την ευχαρίστηση και την ευημερία του παιδιού σας στο ταξίδι του στην αντισφαίριση;
Ερώτηση 9	Η διατήρηση μιας ανοιχτής γραμμής επικοινωνίας με το παιδί σας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας. Πώς συζητάτε τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους στόχους του στην αντισφαίριση; Πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες συζητήσεις σχετικά με το άγχος ή την απογοήτευση;

Η Ερώτηση 3 συνδέεται με το 2^ο ερευνητικό ερώτημα και εστιάζει σε εξέχοντα ζητήματα στον χώρο των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης που προκαλούν άγχος στους γονείς. Στόχος της είναι να αναδείξει συγκεκριμένα θέματα ή κατηγορίες που σχετίζονται με το άγχος των γονέων.

Οι Ερωτήσεις 4 και 5 αναφέρονται στο 3^ο ερευνητικό ερώτημα. Η ερώτηση 4 είναι κατασκευασμένη για να γίνει κατανοητό το άγχος που προηγείται των αγώνων αντισφαίρισης του παιδιού και η ερώτηση 5 διερευνά τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς διαχειρίζονται το άγχος και περιηγούνται στα συναισθήματα κατά τη διάρκεια των αγώνων, επιδιώκοντας να εντοπίσει τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση του άγχους.

Η Ερώτηση 6 αφορά το 3^ο ερευνητικό ερώτημα (μετά τον αγώνα) και είναι προσαρμοσμένη για να εξετάσει τους στρεσογόνους παράγοντες, παράγοντες ή ανησυχίες που διαρκούν μετά τον αγώνα, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τις εμπειρίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς μετά τον αγώνα.

Οι Ερωτήσεις 7 και 8 και 9 συνδέονται με το 4^ο ερευνητικό ερώτημα και αφορούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς στην εξεύρεση ισορροπίας μεταξύ των διαφόρων πτυχών της ανατροφής του παιδιού τους.

Διαδικασία συνεντεύξεων

Οι γονείς των παιδιών που ασχολούνται ενεργά με το άθλημα της αντισφαίρισης πήραμε προσωπικές συνεντεύξεις στο πλαίσιο της διαδικασίας των συνεντεύξεων. Οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν σε ιδιωτικές αίθουσες συνεδριάσεων, προκειμένου να παρέχεται ένα ασφαλές και ιδιωτικό περιβάλλον για τους συμμετέχοντες. Η απόφαση αυτή υπογραμμίζει την αξία της δημιουργίας ενός περιβάλλοντος που προάγει την ειλικρινή και ανοιχτή επικοινωνία, η οποία συνάδει με τις ηθικές αρχές της έρευνας (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Επειδή οι συνεντεύξεις ήταν ημι-δομημένες, ήταν δυνατό να επιτευχθεί ισορροπία μεταξύ της ύπαρξης προσχεδιασμένων ερωτήσεων που αφορούσαν τους στόχους της μελέτης και της ελευθερίας για την ανακάλυψη απροσδόκητων εννοήσεων. Η μέθοδος αυτή βασίζεται στις ιδέες της ποιοτικής έρευνας, η οποία δίνει έμφαση στον πλούτο των δεδομένων και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συζητήσουν ανοιχτά τις απόψεις και τις εμπειρίες τους (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Προκειμένου να διασφαλιστεί η συγκατάθεση μετά από ενημέρωση, δόθηκε στους συμμετέχοντες μια σύντομη περίληψη των στόχων της μελέτης και του γεγονότος ότι η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική πριν από την έναρξη της διαδικασίας της συνέντευξης. Αυτό συνάδει με την ερευνητική δεοντολογία, η οποία δίνει μεγάλη έμφαση στην ανοικτότητα και τον σεβασμό της αυτονομίας των συμμετεχόντων (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Οι ερευνητικοί στόχοι ήταν στενά ευθυγραμμισμένοι με τις ημιδομημένες συνεντεύξεις, οι οποίες επέτρεψαν τη διεξοδική διερεύνηση των μεταβλητών που επηρεάζουν το γονικό άγχος στο περιβάλλον των νεαρών παικτών αντισφαίρισης. Προκειμένου να αποκτηθεί βαθύτερη γνώση των εμπειριών των συμμετεχόντων, δημιουργήθηκαν διερευνητικές ερωτήσεις για την εκμαίευση λεπτομερών αφηγήσεων (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Οι σχετικές θεωρίες της ποιοτικής έρευνας, συμπεριλαμβανομένων των αρχών της θεματικής ανάλυσης και της θεμελιωμένης θεωρίας, χρησίμευσαν ως οδηγός για τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων. Αντί να δοκιμάζει προκατασκευασμένες αντιλήψεις, η θεμελιωμένη θεωρία δίνει έμφαση στην ανάπτυξη θεωρίας από τα στοιχεία. Η αναλυτική

μέθοδος καθοδηγήθηκε από θέματα και μοτίβα που προέκυψαν αυθόρμητα καθώς τα άτομα διηγούνταν τις εμπειρίες τους (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Σε κάθε περίπτωση, η διαδικασία της συνέντευξης σχεδιάστηκε προσεκτικά ώστε να συμμορφώνεται με τα δεοντολογικά πρότυπα, τις αρχές της ποιοτικής έρευνας και τα σχετικά θεωρητικά πλαίσια. Αυτό εξασφάλισε την ενδεδειγμένη διερεύνηση των ερευνητικών θεμάτων και πλούσια δεδομένα για περαιτέρω ανάλυση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

Θεματική Ανάλυση

Η παρούσα θεματική ανάλυση διερευνά τις υποκειμενικές εμπειρίες των γονέων των οποίων τα παιδιά ασχολούνται ενεργά με το άθλημα της αντισφαίρισης, διευκρινίζοντας το πολύπλοκο δίκτυο στοιχείων που συμβάλλουν στο γονικό άγχος. Με γνώμονα τα ερευνητικά ερωτήματα (α) έως (δ), τα οποία διερευνούν τους πρωταρχικούς προσδιοριστικούς παράγοντες του γονικού άγχους, τα θέματα που προκαλούν άγχος, τους στρεσογόνους παράγοντες που προηγούνται, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες και τη διαχείριση των περίπλοκων ευθυνών της διαχείρισης των κοινωνικών υποχρεώσεων, των ακαδημαϊκών επιδιώξεων και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση, η ανάλυση καθιερώνει τις απαντήσεις των ερωτηθέντων ως κεντρικές αφηγήσεις. Ως αποτέλεσμα των συνεντεύξεων, τα επακόλουθα θέματα αναδύθηκαν διαδοχικά βάσει των τεσσάρων (4) ερευνητικών ερωτημάτων, φωτίζοντας τις πολύπλοκες και ποικίλες πτυχές του γονικού άγχους όσον αφορά τους ανήλικους αθλητές αντισφαίρισης.

Ερευνητικό Ερώτημα (1): Κύριοι παράγοντες του γονικού άγχους

Οι γονείς των νεαρών παικτών αντισφαίρισης προσδιόρισαν συχνά ένα ευρύ φάσμα αιτιών για τα αυξημένα επίπεδα άγχους τους. Η σημασία των γονεϊκών προσδοκιών έγινε το κυρίαρχο θέμα. *"Η πίεση για καλές επιδόσεις στα τουρνουά είναι ένας μεγάλος στρεσογόνος παράγοντας"*, παραδέχτηκε ειλικρινά ένας πατέρας (Α.Ρ.). Αυτό το συναίσθημα διαπέρασε όλες τις συνεντεύξεις, όπου οι γονείς πάλευαν με τους δικούς τους στόχους για την επιτυχία των παιδιών τους και το άγχος που τους συνοδεύει. Οι εσωτερικές εντάσεις μεταξύ του να θέλουν το καλύτερο για το παιδί τους και του να το αφήνουν να επιλέξει τη δική του πορεία προκλήθηκαν συχνά από την επιθυμία να δουν το παιδί τους να λάμπει μέσα σε μια ανταγωνιστική ατμόσφαιρα.

Το δύσκολο παιχνίδι που χρειαζόταν για να συνδυάσουν τις άλλες ευθύνες τους με τις υποχρεώσεις του παιδιού τους στο της αντισφαίρισης ήταν μια άλλη σημαντική πηγή άγχους. Η δυσκολία αυτή αναδείχθηκε από έναν γονέα, ο οποίος δήλωσε: *"Η κύρια ανησυχία μου είναι πώς να ισορροπήσω τις σπουδές του παιδιού μου και την προπόνηση αντισφαίρισης. Ανησυχώ ότι το απαιτητικό πρόγραμμά τους μπορεί να επηρεάσει τους βαθμούς του."* (Κ.Λ.). Αυτή η σύγκρουση μεταξύ της ιεράρχησης των ακαδημαϊκών

σπουδών, των εξωσχολικών δραστηριοτήτων και του προσωπικού χρόνου ανέδειξε τη λεπτή ισορροπία που ήθελαν να διατηρήσουν οι γονείς.

Ερευνητικό Ερώτημα (2): Θέματα που δημιουργούν άγχος στους γονείς νεαρών παικτών αντισφαίρισης

Οι συνεντεύξεις που διεξήχθησαν αποκάλυψαν ένα πλήθος αλληλένδετων θεμάτων που συγκλίνουν και προκαλούν σημαντικό άγχος στους γονείς νεαρών ατόμων που ασχολούνται με το άθλημα της αντισφαίρισης. Από τις διάφορες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα αυτά, η πιο εμφανής αφορούσε την επίπονη προσπάθεια διατήρησης μιας εύθραυστης κατάστασης ισορροπίας μεταξύ της εκκολαπτόμενης επιδίωξης των απογόνων τους για αριστεία στο άθλημα του της αντισφαίρισης και των μυριάδων άλλων απαραίτητων υποχρεώσεων που περικλείουν τη ζωή τους.

Όπως εκφράστηκε από έναν απαιτητικό γονέα, το δύσκολο έργο αφορά τις απαιτήσεις που συνδέονται με το επαναλαμβανόμενο μοτίβο της εξισορρόπησης των ακαδημαϊκών ευθυνών, των εξωσχολικών υποχρεώσεων και των αθλητικών προετοιμασιών υπογράμμισε την εγγενή δυσκολία στην αποτελεσματική κατανομή του χρόνου και της ζωτικότητας του ατόμου.

Η εκδήλωση οικονομικής πίεσης αναδείχθηκε ως πρόσθετη κρίσιμη ανησυχία, δημιουργώντας έτσι μια κατάσταση ψυχολογικής δυσφορίας. Η ομάδα των γονέων εξέφρασε ανησυχίες σχετικά με τα φορολογικά μέσα που απαιτούνται για να στηρίξουν την οδύσσεια των απογόνων τους στον χώρο του της αντισφαίρισης. Ένας γονέας αποκάλυψε: *"Το κόστος του εξοπλισμού, των ταξιδιών και των αμοιβών προπονητή επιβαρύνει τα οικονομικά μας. Χωρίς να επιβαρύνουμε τους εαυτούς μας, επιθυμούμε να προσφέρουμε ευκαιρίες"* (Π.Κ). Η οικονομική επένδυση, σε συνδυασμό με το απρόβλεπτο των αποτελεσμάτων, εισήγαγε ένα πρόσθετο επίπεδο άγχους.

Ερευνητικό Ερώτημα (3): Παράγοντες άγχους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες

Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες αντισφαίρισης του παιδιού τους, οι γονείς αντιμετωπίζουν ποικίλους στρεσογόνους παράγοντες. Οι συνεντεύξεις παρείχαν μια ολοκληρωμένη εξέταση αυτών των στρεσογόνων παραγόντων. Ο χρόνος που προηγείται των αγώνων αποτέλεσε μια κρίσιμη συγκυρία που χαρακτηρίζεται από αυξημένη προσμονή και προετοιμασία. Οι γονείς ανέφεραν ότι το βάρος των δικών τους προσδοκιών και των προσδοκιών του παιδιού τους δημιουργούσε αισθητή ένταση. *"Το*

να προβλέπω πώς θα αποδώσει το παιδί μου και αν θα αντέξει την πίεση αυξάνει το άγχος μου" (Λ.Ν.), τόνισε ένας γονέας. Ο ενδεχόμενος έλεγχος από τους συνομηλίκους, τους εκπαιδευτές και τους ίδιους ενίσχυε την πίεση και συνέβαλε στη δυσφορία τους.

Κατά τη διάρκεια των αγώνων, οι γονείς επενδύονταν συναισθηματικά στην απόδοση του παιδιού τους ως θεατές. Αποκάλυψαν ότι χρησιμοποιούσαν ποικίλες τεχνικές συναισθηματικής διαχείρισης, παραμένοντας παράλληλα πηγή υποστήριξης. Ένας γονέας δήλωσε: *"Ασχολούμαι με ασκήσεις βαθιάς αναπνοής για να διατηρήσω τον εαυτό μου ήρεμο"* (Κ.Λ).

Η δυναμική μετά τον αγώνα αποκάλυψε μια νέα πτυχή του γονικού άγχους. Ήταν συχνά δύσκολο για τους γονείς να αντιμετωπίσουν τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού τους μετά από ένα παιχνίδι, είτε ήταν ενθουσιασμένοι είτε απογοητευμένοι. *"Μπορεί να είναι δύσκολο να χειριστώ τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού μου μετά το παιχνίδι, είτε είναι ενθουσιασμένο είτε απογοητευμένο"*, δήλωσε ένας γονέας. Οι γονείς ανέπτυξαν την ικανότητα να κάνουν συζητήσεις που βρίσκουν την ισορροπία μεταξύ εποικοδομητικής κριτικής και συναισθηματικής υποστήριξης. *"Δημιουργήσαμε έναν ασφαλή χώρο για να εκφράζονται"* (Χ.Π.), δήλωσε ένας γονέας, τονίζοντας τη σημασία των ανοιχτών διαύλων επικοινωνίας.

Ερευνητικό Ερώτημα (4): Διαχείριση των προσδοκιών και προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας με το παιδί

Οι συνεντεύξεις ρίχνουν φως σε ένα κεντρικό θέμα που αντηχεί έντονα στον τομέα της ανατροφής νεαρών αθλητών της αντισφαίρισης: τη λεπτή ισορροπία μεταξύ της διαχείρισης των προσδοκιών και της ενθάρρυνσης της ανοιχτής επικοινωνίας με το παιδί. Αυτός ο περίπλοκος χορός περιλαμβάνει την πλοήγηση μεταξύ των προσδοκιών των γονέων για επιτυχία, των εξελισσόμενων φιλοδοξιών του παιδιού και της ανάγκης προώθησης της ευημερίας και της εκτίμησής του για το άθλημα.

Οι γονείς συζήτησαν συχνά τις διαρκώς εξελισσόμενες στρατηγικές διαχείρισης των προσδοκιών τους. Ένας γονέας τόνισε: *"Γιορτάζουμε την πρόοδο και την προσπάθειά τους αντί να κολλάμε στα αποτελέσματα"* (Π.Κ). Αυτή η στρατηγική τους επέτρεψε να μετριάσουν την επιθυμία τους για νίκη με τη συνειδητοποίηση ότι το ίδιο το ταξίδι έχει ανυπολόγιστη αξία. Από τις συνεντεύξεις προέκυψε ένα κοινό θέμα που αφορούσε την αναπροσαρμογή της αντίληψης των γονέων για την επιτυχία, ευθυγραμμίζοντάς την με την ατομική ανάπτυξη του παιδιού τους και όχι αποκλειστικά με τις νίκες και τις ήττες.

Το θέμα αυτό έδωσε έμφαση στην ανοιχτή επικοινωνία με το παιδί ως κεντρικό στοιχείο. Οι γονείς κατανόησαν τη σημασία της παροχής ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για την έκφραση του παιδιού τους. *"Δημιουργήσαμε έναν ασφαλή χώρο για να εκφραστούν"* (O.B), σημείωσε ένας γονέας. Μέσω της ανοιχτής επικοινωνίας, οι γονείς προσπάθησαν να κατανοήσουν τους στόχους, τα εμπόδια και τα συναισθήματα του παιδιού τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

Συζήτηση

Η ανάλυση των συνεντεύξεων που διεξήχθησαν με γονείς νεαρών αθλητών της αντισφαίρισης έδωσε σημαντικές πληροφορίες για τις πολύπλοκες και πολύπλευρες εμπειρίες των ατόμων αυτών. Ο διάλογος που αφορά τα αποτελέσματα επικεντρώνεται στα εξέχοντα μοτίβα που αναδύθηκαν, στις προεκτάσεις τους και στη συμβολή τους προς μια βαθύτερη κατανόηση των εμποδίων που συναντούν οι γονείς για να διευκολύνουν την πρόοδο του παιδιού τους στο χώρο του της αντισφαίρισης (Harwood & Knight, 2009a).

Το επαναλαμβανόμενο μοτίβο του γονεϊκού άγχους που προκύπτει από τις προσδοκίες και τις φιλοδοξίες μιλάει για τη βαθιά λαχτάρα που έχουν οι γονείς για την επιτυχία των απογόνων τους. Η διακριτή παρουσία της πίεσης για επίτευξη, που προέρχεται τόσο από εξωτερικούς παράγοντες όσο και από ατομικές φιλοδοξίες, ήταν εμφανής σε όλες τις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν. Η προαναφερθείσα τοποθέτηση βρίσκεται σε συμφωνία με τις υπάρχουσες επιστημονικές έρευνες που αφορούν τη γονική εμπλοκή σε αθλητικές δραστηριότητες εφήβων, όπου η επικράτηση των φιλοδοξιών για επίτευξη είναι καλά τεκμηριωμένη (Tessitore et al., 2021).

Το δίλημμα που τίθεται έγκειται στο λεπτό έργο της εναρμόνισης της καλλιέργειας του ενθουσιασμού και των ικανοτήτων ενός παιδιού με την ακλόνητη δέσμευση για τη διασφάλιση της συνολικής ευημερίας του ως πρωταρχικής προτεραιότητας. Οι γονείς που έδειξαν μια τάση να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τη διαδικασία της προσπάθειας, σε αντίθεση με την αποκλειστική προσήλωση στο τελικό αποτέλεσμα, επέδειξαν μια εκλεπτυσμένη και διακριτική μεθοδολογία που καλλιεργεί την ευνοϊκή ανάπτυξη και μετριάξει τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις που συνδέονται με ένα υπερβολικό βάρος άγχους. Η δήλωση αυτή υπογραμμίζει τη σημασία της υιοθέτησης ρεαλιστικών προβλέψεων και της κατεύθυνσης της προσοχής προς την ολοκληρωμένη ανάπτυξη του νεαρού ατόμου (Hayward et al., 2017).

Οι συνεντεύξεις έφεραν στο φως τα βαθιά επίπεδα άγχους που υφίστανται οι γονείς καθώς προσπαθούν να βρουν τη δύσκολη ισορροπία μεταξύ των υποχρεώσεων του παιδιού τους στην αντισφαίριση και των διαφόρων άλλων πτυχών της ζωής τους. Η περίπλοκη ισορροπία που παρατηρείται κατά την πλοήγηση στα πεδία της ακαδημαϊκής ζωής, των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και της ατομικής ευημερίας λειτουργεί ως μικρόκοσμος της συνολικής κοινωνικής προσπάθειας να αντιμετωπιστούν

αποτελεσματικά οι πολύπλευρες απαιτήσεις της σύγχρονης ύπαρξης (Konács et al., 2022). Το αίνιγμα που αφορά την κατανομή των χρονικών και γνωστικών πόρων σε ποικίλες προσπάθειες χρησιμεύει ως σύμβολο του συνεχώς μεταβαλλόμενου πανοράματος στο πεδίο των αθλητικών δραστηριοτήτων για τα νεαρά άτομα. Οι αφηγήσεις των γονέων υπογραμμίζουν την ανάγκη υιοθέτησης μιας συνεργατικής προσέγγισης που περιλαμβάνει τη συμμετοχή προπονητών, εκπαιδευτικών και γονέων, προκειμένου να συγχρονιστούν αποτελεσματικά αυτές οι διάφορες δεσμεύσεις (Neely et al., 2017).

Η αποκάλυψη των γονέων για την οικονομική επιβάρυνση που προκύπτει από τις αμοιβές προπονητών, τις δαπάνες εξοπλισμού και τα έξοδα μετακίνησης υπογραμμίζει την ουσιαστική δέσμευση που απαιτείται για την καλλιέργεια των ικανοτήτων ενός παιδιού στον τομέα του ανταγωνιστικού αθλητισμού για νέους. Η ανακάλυψη αυτή ευθυγραμμίζεται με τις κλιμακούμενες δαπάνες που συνδέονται με τον νεανικό αθλητισμό σε επίπεδο ελίτ (Lindstrom-Bremer, 2012). Η παρουσία του οικονομικού άγχους εισάγει ένα επίπεδο περιπλοκότητας στον γονεϊκό ρόλο, καθώς τα άτομα περιηγούνται στο έργο της παροχής ευκαιριών για τους απογόνους τους, αποφεύγοντας ταυτόχρονα την αδικαιολόγητη επιβάρυνση τόσο των ιδίων όσο και του παιδιού (Lindstrom-Bremer, 2012). Οι γονείς αναγνωρίζουν τη σημασία αυτών των επενδύσεων, γεγονός που οδηγεί στην εξέταση στρατηγικών που εγγυώνται την απρόσκοπτη είσοδο στις αθλητικές δραστηριότητες χωρίς υπερβολική οικονομική επιβάρυνση. Το θέμα αυτό αποκτά ύψιστη σημασία τόσο για τους αθλητικούς φορείς όσο και για τους γονείς (Harwood & Knight, 2015).

Η ανάδειξη της αποτελεσματικής επικοινωνίας έχει αναγνωριστεί ως καθοριστικός παράγοντας στη διαχείριση του γονικού άγχους. Οι γονείς διευκρίνισαν τη δημιουργία ανοικτών διαύλων διαλόγου, διευκολύνοντας έτσι την έκφραση των εμπειριών, των προκλήσεων και των προσδοκιών του παιδιού τους. Η υιοθέτηση αυτής της προληπτικής προσέγγισης όχι μόνο διευκόλυνε την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, αλλά και δημιούργησε μια ατμόσφαιρα συνεργασίας μεταξύ γονέα και παιδιού, προωθώντας έτσι την αίσθηση της εταιρικής σχέσης (Knight & Newport, 2017). Οι γονεϊκές προσεγγίσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την αντιμετώπιση του άγχους και της απογοήτευσης όχι μόνο χρησίμευσαν για την άμβλυνση των άμεσων εντάσεων, αλλά επίσης μετέδωσαν βασικές ικανότητες στο παιδί, επιτρέποντάς του να περιηγηθεί αυτόνομα στις αντιξοότητες (Stein et al., 1999).

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για διάφορους ενδιαφερόμενους, συμπεριλαμβανομένων των γονέων, των προπονητών και

των οργανισμών που δραστηριοποιούνται ενεργά στον τομέα του αθλητισμού για νέους. Οι γονείς μπορούν να αποκομίσουν πλεονεκτήματα από την εφαρμογή στρατηγικών που δίνουν προτεραιότητα στην καλλιέργεια της ολιστικής ανάπτυξης σε αντίθεση με την υπερβολική έμφαση στις προσδοκίες που είναι προσανατολισμένες στο αποτέλεσμα (Dorsch et al., 2016). Οι προπονητές και οι οργανισμοί έχουν την ικανότητα να συμβάλλουν ενεργά στην καλλιέργεια μιας ολοκληρωμένης προοπτικής στον τομέα του αθλητισμού των νέων, αμβλύνοντας τα εμπόδια που επιβάλλουν οι οικονομικοί περιορισμοί και υποστηρίζοντας διαφανείς και αποτελεσματικούς διαύλους επικοινωνίας. Η αναγνώριση και η αποτελεσματική αντιμετώπιση των αιτιών του γονικού άγχους μπορεί να προωθήσει ευνοϊκότερες αλληλεπιδράσεις μεταξύ αθλητών και γονέων, ενισχύοντας έτσι την ολιστική αθλητική συνάντηση των νέων (Knight & Newport, 2018).

Η εξέταση των συνεντεύξεων που διεξήχθησαν, παρέχει μια περιεκτική εξέταση των διαφόρων παραγόντων που συμβάλλουν στις εμπειρίες του άγχους τους, καθώς και των τακτικών που χρησιμοποιούν για να περιηγηθούν αποτελεσματικά στο περίπλοκο πεδίο του αθλητισμού νέων. Η προαναφερθείσα μελέτη αναδεικνύει την περίπλοκη ισορροπία που υπάρχει μεταξύ των προσδοκιών που έχουν οι γονείς και της συνολικής ευημερίας του παιδιού, καθώς και τα εμπόδια που θέτουν οι χρονικές και χρηματικές υποχρεώσεις, και την καθοριστική σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας στη διαχείριση του άγχους. Τα ευρήματα συμβάλλουν σημαντικά στη συνεχιζόμενη συζήτηση γύρω από τον δυναμικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο ρόλο της γονικής δέσμευσης στον τομέα του αθλητισμού των νέων. Επιπλέον, προσφέρουν ανεκτίμητες γνώσεις που μπορούν να αξιοποιηθούν για την καλλιέργεια εποικοδομητικών σχέσεων μεταξύ αθλητών και γονέων και την αύξηση της συνολικής αθλητικής εμπειρίας για τα νεαρά άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό.

Συμπεράσματα

Η διαδικασία διερεύνησης των συνεντεύξεων και η επακόλουθη διεξαγωγή μιας ενδεδειγμένης θεματικής ανάλυσης παρείχε πολύτιμες πληροφορίες για το πολύπλοκο πεδίο του γονικού στρες στο πλαίσιο της αντισφαίρισης των νέων. Φτάνοντας σε μια κατάληξη, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η ανάληψη του ρόλου του γονέα ενός εκκολλημένου θαύματος της αντισφαίρισης είναι μια πολύπλευρη προσπάθεια, η οποία χαρακτηρίζεται από πληθώρα συναισθηματικών καταστάσεων, εμποδίων και φιλοδοξιών. Από τη μελέτη προκύπτουν διάφορα αξιοσημείωτα συμπεράσματα.

Η εξέχουσα θέση των γονεϊκών προσδοκιών αναδεικνύεται ως κυρίαρχο στοιχείο στην όξυνση του άγχους. Καθώς οι φροντιστές προσπαθούν να βελτιστοποιήσουν τις αναπτυξιακές προοπτικές των απογόνων τους στον τομέα της αντισφαίρισης, η έμφυτη τάση για επίτευξη συχνά γεννά ένα κλιμακούμενο αίσθημα άγχους. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης χρησιμεύουν για να υπογραμμίσουν τη σημασία της αναπροσαρμογής αυτών των προκαταλήψεων, με έμφαση στην αναγνώριση και τον έπαινο της προσπάθειας, της ανάπτυξης και της προσωπικής προόδου, αντί της αποκλειστικής προσήλωσης στα τελικά αποτελέσματα.

Το έργο της συμφιλίωσης των διαφόρων υποχρεώσεων είναι ένα δύσκολο εγχείρημα που αντιμετωπίζουν τα άτομα που έχουν αναλάβει τον ρόλο των γονέων. Η περίπλοκη ισορροπία ανάμεσα στην επιδίωξη της τεχνογνωσίας της αντισφαίρισης, των επιστημονικών προσπαθειών, των διαπροσωπικών σχέσεων και της ατομικής ευημερίας αποτελεί ένα ρευστό εγχείρημα που απαιτεί συνεχείς διαβουλεύσεις. Οι συνεντεύξεις διευκρινίζουν τη σημασία της ικανής χρονικής οργάνωσης, της διαφανούς αλληλογραφίας μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων μερών και την επιτακτική ανάγκη να δοθεί προτεραιότητα στην ολοκληρωμένη πρόοδο του παιδιού.

Οι οικονομικές ανησυχίες που εκφράζονται από τους γονείς αναδεικνύουν τη σημαντική οικονομική δέσμευση που απαιτείται για την καλλιέργεια των δυνατοτήτων ενός εκκολαπτόμενου αθλητή της αντισφαίρισης. Η προαναφερθείσα παρατήρηση παρουσιάζει έναν παραλληλισμό με ένα ευρύτερο κοινωνικό δίλημμα που αφορά την προσβασιμότητα του αθλητισμού σε επίπεδο ελίτ. Οι επιπτώσεις αυτού του φαινομένου είναι εκτεταμένες, υπογραμμίζοντας την επιτακτική ανάγκη για τους οργανισμούς να μελετήσουν στρατηγικές που εγγυώνται την ένταξη στον αθλητισμό ατόμων από όλα τα κοινωνικοοικονομικά στρώματα, ανεξάρτητα από οικονομικούς περιορισμούς.

Η ανάδειξη της αποτελεσματικής επικοινωνίας έχει αναγνωριστεί ως ένα ισχυρό μέσο στο γονεϊκό ρεπερτόριο με σκοπό τη διαχείριση του άγχους. Η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος όπου το παιδί έχει την ευκαιρία να εκφράσει τους προβληματισμούς, τις ανησυχίες και τις φιλοδοξίες του, όχι μόνο δημιουργεί ένα αίσθημα εμπιστοσύνης αλλά και του δίνει την ικανότητα να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις πηγές έντασης.

Η πράξη της προώθησης του ανοιχτού διαλόγου χρησιμεύει στην ενίσχυση της σχέσης γονέα-παιδιού, ενώ ταυτόχρονα εξοπλίζει το παιδί με ένα ρεπερτόριο ανεκτίμητων δεξιοτήτων ζωής. Οι συνέπειες της μελέτης υπερβαίνουν τα όρια της μεμονωμένης δυάδας γονέα-παιδιού. Οι προπονητές, οι αθλητικοί οργανισμοί και τα

εκπαιδευτικά ιδρύματα διαθέτουν την ικανότητα να αναλάβουν έναν καίριο ρόλο στην παροχή υποστήριξης στους γονείς και τους νεαρούς αθλητές. Καλλιεργώντας μια ατμόσφαιρα που ευνοεί την καλλιέργεια της ολοκληρωμένης ανάπτυξης, διευκολύνοντας τον απεριόριστο διάλογο και αμβλύνοντας τα οικονομικά εμπόδια, είναι δυνατόν να καθιερωθεί μια εποικοδομητική και πνευματικά διεγερτική αθλητική συνάντηση για τα νεαρά άτομα.

Συνοψίζοντας, οι συνεντεύξεις που διεξήχθησαν προσφέρουν πολύτιμη εικόνα των πολύπλευρων περιπλοκών που περιβάλλουν το γονικό άγχος στον τομέα της αντισφαίρισης για νέους. Η έρευνα υπογραμμίζει την επιτακτική ανάγκη υιοθέτησης μιας ολοκληρωμένης μεθοδολογίας που εξασφαλίζει τη διατήρηση τόσο της σωματικής και συναισθηματικής ευημερίας του παιδιού, όσο και του ακλόνητου ενθουσιασμού του για την αθλητική προσπάθεια. Καθώς οι γονείς προσπαθούν να καλλιεργήσουν τις λανθάνουσες ικανότητες των απογόνων τους, καθίσταται επιτακτική η υιοθέτηση μιας φιλοσοφικής στάσης που ξεπερνά την επιδίωξη απλών θριάμβων και διακρίσεων. Αντίθετα, η έμφαση πρέπει να δίνεται στην καλλιέργεια της ανθεκτικότητας, στην ανάπτυξη του χαρακτήρα και στην καλλιέργεια μιας διαρκούς αγάπης για το παιχνίδι. Υπό το πρίσμα της συνεχιζόμενης εξέλιξης στον τομέα του νεανικού αθλητισμού, οι προαναφερθείσες ανακαλύψεις υπογραμμίζουν τη σημασία των συνεργατικών προσπαθειών που αποσκοπούν στο να εγγυηθούν ότι η πορεία αυτού του τομέα χαρακτηρίζεται από πρόοδο, απόκτηση γνώσεων και απόκτηση ικανοποίησης τόσο για τους έφηβους αθλητές όσο και για τους αφοσιωμένους κηδεμόνες τους.

Βιβλιογραφία

- Baxter-Jones, A. D. G., & Maffulli, N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43(2), 250–255. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12853909/>
- Burgess, N. S., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2016). Parental stress and coping in elite youth gymnastics: an interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(3), 237–256. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2015.1134633>
- Burns, E. (2010). Developing email interview practices in qualitative research. *Sociological Research Online*, 15(4), 1–12. <https://doi.org/10.5153/sro.2232>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications Ltd.
- DeFrancesco, C., & Johnson, P. (1997). Athlete and parent perceptions in junior tennis. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 29–36.
- Dorsch, T. E., King, M. Q., Dunn, C. R., Osai, K. V., & Tulane, S. (2016). The impact of evidence-based parent education in organized youth sport: A pilot study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 199–214. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1194909>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145–164). Fitness Information Technology.
- Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress—"Problem solvers" have problems, too. *The Sport Psychologist*, 21(1), 38–57. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.38>
- Gabbett, T. (2021). Training the adolescent athlete. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 14(1), 11–12. <https://doi.org/10.1177/19417381211058410>
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches * Commentary. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), 632–636. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.024927>
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The role of parents in tennis success: Focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist*, 22(1), 18–37. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.18>

- 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. G., Thrower, S. N., Slater, M. J., Didymus, F. F., & Frearson, L. (2019). Advancing our understanding of psychological stress and coping among parents in organized youth sport. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01600>
- Harwood, C., & Knight, C. (2009a). 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>
- Harwood, C., & Knight, C. (2009b). Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents. *Journal of Sports Sciences, 27*(4), 339–351. <https://doi.org/10.1080/02640410802603871>
- Hayward, F. P. I., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2017). A longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. *Psychology of Sport and Exercise, 29*, 56–68. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.12.002>
- Ίσαρη, Φ., & Πούρκος, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας*. Κάλλιπος.
- Κανύχης, Π. (2016). Ηθική-δεοντολογία της εκπαιδευτικής έρευνας: Συγκριτική μελέτη απόψεων των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Μεταπτυχιακή εργασία). *Τμήμα Επιστημών της Προσχολικής Ηλικίας και του Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού, Πανεπιστήμιο Αιγαίου*.
- Καραχάλιου, Α., Πανοτάρα, Α., Τζένου, Γ., Τσουκαλά, Β., & Scott, H. (2012). *Καινοτομία, έρευνα & τεχνολογία-αφιέρωμα: ηθική και δεοντολογία στην επιστημονική έρευνα*. Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης. https://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/12973/2/full_issue_81.pdf
- Knight, C. J., & Holt, N. L. (2013). Strategies used and assistance required to facilitate children's involvement in tennis: parents' perspectives. *The Sport Psychologist, 27*(3), 281–291. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.3.281>
- Knight, C. J., & Holt, N. L. (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(2), 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.010>
- 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138015>
- Λαγουμιντζής, Γ., Βλαχόπουλος, Γ., & Κουτσογιάννης, Κ. (2015). *Μεθοδολογία της έρευνας στις επιστήμες υγείας*. Κάλλιπος.
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 487–496. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.008>
- Leff, S. S., & Hoyle, R. H. (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(2), 187–203. <https://doi.org/10.1007/bf01537149>
- Lindstrom-Bremer, K. (2012). Parental involvement, pressure, and support in youth sport: A narrative literature review. *Journal of Family Theory & Review*, 4(3), 235–248. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00129.x>
- 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>
- Nicholls, A. (2016). Adaptation, stress, and coping in sport. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith, (Eds.). *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 119–127). Routledge.
- Omli, J., & LaVoi, N. M. (2012). Emotional experiences of youth sport parents I: Anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 10–25. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.578102>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16(1), 125–142. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(95\)90020-9](https://doi.org/10.1016/0193-3973(95)90020-9)
- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007). Effects of coach and parent training on performance anxiety in young athletes: A systemic approach. *Journal of Youth Development*, 2(1), 19–36. <https://doi.org/10.5195/jyd.2007.358>

- Stein, G. L., Raedeke, T. D., & Glenn, S. D. (1999). Children's perceptions of parent sport involvement: It's not how much, but to what degree that's important. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 591–601.
- Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.006>.
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., ... & Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101833. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A., & Hutchings, N. V. (2008). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 905–918. <https://doi.org/10.1080/02640410801885933>
- Thrower, S. N., Harwood, C. G., & Spray, C. M. (2017). Educating and supporting tennis parents: an action research study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(5), 600–618. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2017.1341947>
- Wolfenden, L. E., & Holt, N. L. (2005). Talent development in elite junior tennis: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 108–126. <https://doi.org/10.1080/10413200590932416>

Παράρτημα

Συνεντεύξεις

Συνέντευξη 1

Γονέας 1: Α.Ρ. Πατέρας, 40 ετών. Παίκτρια: Κόρη με 8 χρόνια εμπειρίας.

Σ: Θα μπορούσατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας όσον αφορά τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος σας ως γονέας ενός νεαρού αθλητή αντισφαίρισης;

Γονέας 1: Η πίεση για καλές επιδόσεις στα τουρνουά είναι ένας μεγάλος στρεσογόνος παράγοντας. Θέλω το παιδί μου να διαπρέψει και μερικές φορές αυτή η προσδοκία γίνεται υπερβολική

Σ: Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες έχετε αντιμετωπίσει που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους σας σε σχέση με το ταξίδι του παιδιού σας στην αντισφαίριση;

Γονέας 1: Το γεγονός ότι αγχώνεται και το παιδί μου πολύ, με φέρνει αντιμέτωπη με μεγάλες προκλήσεις στο σπίτι και εκνευρισμό.

Σ: Από τη δική σας οπτική γωνία, ποια είναι μερικά από τα εξέχοντα ζητήματα στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης που τείνουν να δημιουργούν άγχος σε γονείς όπως εσείς;

Γονέας 1: Η πίεση για υποτροφίες και επαγγελματικές ευκαιρίες είναι μια μεγάλη ανησυχία.

Σ: Μπορείτε να περιγράψετε τους στρεσογόνους παράγοντες που συνήθως βιώνετε κατά την περίοδο που προηγείται των αγώνων αντισφαίρισης του παιδιού σας; Τι φαίνεται να συμβάλλει σε αυτούς τους παράγοντες άγχους;

Γονέας 1: "Το να προβλέπω πώς θα αποδώσει το παιδί μου και αν θα αντέξει την πίεση αυξάνει το άγχος μου. Η συναισθηματική του κατάσταση επηρεάζει και εμένα".

Σ: Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αγώνων του παιδιού σας; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για να το διαχειριστείτε;

Γονέας 1: Επικεντρώνομαι στο να τους υποστηρίξω και να τους ενθαρρύνω αντί να αφήνω το άγχος μου να με κυριεύει

Σ: Τι γίνεται μετά τον αγώνα; Υπάρχουν στρεσογόνοι παράγοντες ή ανησυχίες που επιμένουν μετά τον αγώνα, και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί και πώς τους χειρίζεστε;

Γονέας 1: Το να μιλήσει για τα συναισθήματά του μετά και να αναλογιστεί την απόδοσή του μπορεί να είναι δυσάρεστο. Καταβάλλω προσπάθεια να εξισορροπήσω την υποστήριξή μου και την ανάλυση του παιχνιδιού.

Σ: Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση μπορεί να είναι πρόκληση. Ποιες στρατηγικές έχετε βρει αποτελεσματικές;

Γονέας 1: "Δημιουργήσαμε μια καθημερινή ρουτίνα και αυτό κρατάει τα πράγματα ισορροπημένα.

Σ: Οι γονείς συχνά έχουν υψηλές προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους. Πώς διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας εξασφαλίζοντας παράλληλα την ευχαρίστηση και την ευημερία του παιδιού σας στο ταξίδι του στην αντισφαίριση;

Γονέας 1: "Το να συζητάμε τακτικά με το παιδί μας για τους στόχους και τις φιλοδοξίες του, μας επιτρέπει να εξισορροπούμε τις προσδοκίες μας με τις ανάγκες του".

Σ: Η διατήρηση μιας ανοιχτής γραμμής επικοινωνίας με το παιδί σας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας. Πώς συζητάτε τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους στόχους του στην αντισφαίριση; Πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες συζητήσεις σχετικά με το άγχος ή την απογοήτευση;

Γονέας 1: "Συχνά κάνουμε προσωπικές συζητήσεις μετά από προπονήσεις και παιχνίδια. Θέτω ανοιχτές ερωτήσεις ώστε να μπορεί να μιλήσουν ελεύθερα για τα συναισθήματά του.

Συνέντευξη 2

Γονέας 2: Κ.Λ. Μητέρα, 42 ετών. Παίκτης: Γιος με 6 έτη εμπειρίας.

Σ: Θα μπορούσατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας όσον αφορά τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος σας ως γονέας ενός νεαρού αθλητή αντισφαίρισης;

Γονέας 2: "Η εξισορρόπηση του προγράμματος προπόνησης του παιδιού μου με τις σχολικές και οικογενειακές υποχρεώσεις είναι μια συνεχής πρόκληση που μου προσθέτει άγχος".

Σ: Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες έχετε αντιμετωπίσει που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους σας σε σχέση με το ταξίδι του παιδιού σας στην αντισφαίριση;

Γονέας 2: Η κύρια ανησυχία μου είναι πώς να ισορροπήσω τις σπουδές του παιδιού μου και την προπόνηση αντισφαίρισης. Ανησυχώ ότι το απαιτητικό πρόγραμμά τους μπορεί να επηρεάσει τους βαθμούς του.

Σ: Από τη δική σας οπτική γωνία, ποια είναι μερικά από τα εξέχοντα ζητήματα στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης που τείνουν να δημιουργούν άγχος σε γονείς όπως εσείς;

Γονέας 2: "Οι τραυματισμοί και οι πιθανές επιπτώσεις τους στο μέλλον του παιδιού

Σ: Μπορείτε να περιγράψετε τους στρεσογόνους παράγοντες που συνήθως βιώνετε κατά την περίοδο που προηγείται των αγώνων αντισφαίρισης του παιδιού σας; Τι φαίνεται να συμβάλλει σε αυτούς τους παράγοντες άγχους;

Γονέας 2: "Το να διασφαλίζω ότι είναι σωματικά και πνευματικά προετοιμασμένα για τον αγώνα

Σ: Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αγώνων του παιδιού σας; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για να το διαχειριστείτε;

Γονέας 2: Κάνω ασκήσεις βαθιάς αναπνοής για να διατηρήσω τον εαυτό μου ήρεμο

Σ: Τι γίνεται μετά τον αγώνα; Υπάρχουν στρεσογόνοι παράγοντες ή ανησυχίες που επιμένουν μετά τον αγώνα, και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί και πώς τους χειρίζεστε;

Γονέας 2: Μπορεί να είναι δύσκολο να διαχειριστώ τα συναισθήματα του παιδιού μου μετά από ένα παιχνίδι, είτε είναι χαρούμενο είτε λυπημένο

Σ: Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση μπορεί να είναι πρόκληση. Ποιες στρατηγικές έχετε βρει αποτελεσματικές;

Γονέας 2: "Δημιουργήσαμε μια καθημερινή ρουτίνα που περιλαμβάνει τμήματα χρόνου για ακαδημαϊκά μαθήματα της αντισφαίρισης και χαλάρωση. Αυτό κρατάει τα πράγματα ισορροπημένα.

Σ: Οι γονείς συχνά έχουν υψηλές προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους. Πώς διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας εξασφαλίζοντας παράλληλα την ευχαρίστηση και την ευημερία του παιδιού σας στο ταξίδι του στην αντισφαίριση;

Γονέας 2: "Αντί να επικεντρωνόμαστε στα αποτελέσματα, επικεντρωνόμαστε στις προσπάθειες και την ανάπτυξή του

Σ: Η διατήρηση μιας ανοιχτής γραμμής επικοινωνίας με το παιδί σας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας. Πώς συζητάτε τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους στόχους του στην αντισφαίριση;

Πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες συζητήσεις σχετικά με το άγχος ή την απογοήτευση;

Γονέας 2: Όταν είναι έτοιμα να μιλήσουν για τα προβλήματά τους, ακούω ενεργά, αναγνωρίζω τα συναισθήματά τους και τους δίνω συμβουλές.

Συνέντευξη 3

Γονέας 3: Ο.Β. Γυναίκα, 37 ετών. Παίκτης: Γιος με 4 έτη εμπειρίας.

Σ: Θα μπορούσατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας όσον αφορά τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος σας ως γονέας ενός νεαρού αθλητή αντισφαίρισης;

Γονέας 3: "Τα ταξίδια για τους αγώνες και η απομάκρυνση από το σπίτι συχνά δημιουργούν υλικοτεχνικό άγχος, ειδικά με τη δουλειά και άλλες οικογενειακές υποχρεώσεις".

Σ: Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες έχετε αντιμετωπίσει που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους σας σε σχέση με το ταξίδι του παιδιού σας στην αντισφαίριση;

Γονέας 3: Μια συνεχής ανησυχία για μένα είναι να βλέπω το παιδί μου να αγωνιά και να ανησυχώ για τη μελλοντική του υγεία τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου.

Σ: Από τη δική σας οπτική γωνία, ποια είναι μερικά από τα εξέχοντα ζητήματα στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης που τείνουν να δημιουργούν άγχος σε γονείς όπως εσείς;

Γονέας 3: Οι ακαδημαϊκές επιδόσεις συχνά δέχονται πλήγμα λόγω των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση.

Σ: Μπορείτε να περιγράψετε τους στρεσογόνους παράγοντες που συνήθως βιώνετε κατά την περίοδο που προηγείται των αγώνων αντισφαίρισης του παιδιού σας; Τι φαίνεται να συμβάλλει σε αυτούς τους παράγοντες άγχους;

Γονέας 3: Η διασφάλιση ότι έχει τον εξοπλισμό του και είναι στην ώρα του, μπορεί να είναι αγχωτικό

Σ: Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αγώνων του παιδιού σας; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για να το διαχειριστείτε;

Γονέας 3: "Έχω μάθει να εμπιστεύομαι την προπόνησή του και να υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι είναι φυσιολογικό οι αγώνες να έχουν σκαμπανεβάσματα.

Σ: Τι γίνεται μετά τον αγώνα; Υπάρχουν στρεσογόνοι παράγοντες ή ανησυχίες που επιμένουν μετά τον αγώνα, και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί και πώς τους χειρίζεστε;

Γονέας 3: Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζω την αυτοκριτική του μετά το παιχνίδι και να το υποστηρίζω στο να διατηρήσει μια καλή νοοτροπία

Σ: Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση μπορεί να είναι πρόκληση. Ποιες στρατηγικές έχετε βρει αποτελεσματικές;

Γονέας 3: "Το παιδί μας έχει διαχειριστεί το χρόνο του πιο αποτελεσματικά και έχει βρει ισορροπία μεταξύ των υποχρεώσεων θέτοντας ρεαλιστικές προσδοκίες και ιεραρχώντας τις εργασίες του"

Σ: Οι γονείς συχνά έχουν υψηλές προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους. Πώς διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας εξασφαλίζοντας παράλληλα την ευχαρίστηση και την ευημερία του παιδιού σας στο ταξίδι του στην αντισφαίριση;

Γονέας 3: "Υπενθυμίζουμε πάντα στους εαυτούς μας ότι η ευτυχία και η ανάπτυξη του είναι πιο σημαντικές από τα βραβεία. Κρατάμε τις προσδοκίες μας υπό έλεγχο ενθαρρύνοντάς το να απολαμβάνει το παιχνίδι.

Σ: Η διατήρηση μιας ανοιχτής γραμμής επικοινωνίας με το παιδί σας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας. Πώς συζητάτε τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους στόχους του στην αντισφαίριση;

Πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες συζητήσεις σχετικά με το άγχος ή την απογοήτευση;

Γονέας 3: "Ξεκινώ τις συζητήσεις ρωτώντας για ορισμένες περιπτώσεις στις προπονήσεις ή στα παιχνίδια τους. Αυτή η στρατηγική ενθαρρύνει το παιδί μου να ανοιχτεί.

Συνέντευξη 4

Γονέας 4: Κ.Ζ. Άνδρας, 50 ετών. Παίκτης: Κόρη με 7 έτη εμπειρίας.

Σ: Θα μπορούσατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας όσον αφορά τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος σας ως γονέας ενός νεαρού αθλητή αντισφαίρισης;

Γονέας 4: Οι οικονομικές υποχρεώσεις που σχετίζονται με την προπόνηση, τον εξοπλισμό και τα ταξίδια μπορεί να προκαλέσουν άγχος, καθώς θέλουμε να προσφέρουμε το καλύτερο για το παιδί μας.

Σ: Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες έχετε αντιμετωπίσει που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους σας σε σχέση με το ταξίδι του παιδιού σας στην αντισφαίριση;

Γονέας 4: Μπορεί να είναι αποθαρρυντικό να αντιμετωπίζω τον έντονο ανταγωνισμό και την πίεση που ασκεί στο παιδί μου. Θέλω να διαπρέψουν και να διασκεδάσουν παίζοντας.

Σ: Από τη δική σας οπτική γωνία, ποια είναι μερικά από τα εξέχοντα ζητήματα στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών της αντισφαίρισης που τείνουν να δημιουργούν άγχος σε γονείς όπως εσείς;

Γονέας 4: "Η διαχείριση της πολιτικής μεταξύ προπονητών και παικτών μπορεί να δημιουργήσει άγχος και ένταση"

Σ: Μπορείτε να περιγράψετε τους στρεσογόνους παράγοντες που συνήθως βιώνετε κατά την περίοδο που προηγείται των αγώνων της αντισφαίρισης του παιδιού σας; Τι φαίνεται να συμβάλλει σε αυτούς τους παράγοντες άγχους;

Γονέας 4: "Η σκέψη ότι το παιδί μου αντιμετωπίζει δύσκολους αντιπάλους και αναρωτιέμαι αν είναι επαρκώς προετοιμασμένο

Σ: Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αγώνων του παιδιού σας; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για να το διαχειριστείτε;

Γονέας 4: Προσπαθώ να διατηρήσω την ψυχραιμία μου

Σ: Τι γίνεται μετά τον αγώνα; Υπάρχουν στρεσογόνοι παράγοντες ή ανησυχίες που επιμένουν μετά τον αγώνα, και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί και πώς τους χειρίζεστε;

Γονέας 4: Αν το αποτέλεσμα του αγώνα ήταν απογοητευτικό, επικρατεί μεγάλη σύγχυση και προσπαθώ να εξομαλύνω την κατάσταση, αλλάζοντας θέμα.

Σ: Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση μπορεί να είναι πρόκληση. Ποιες στρατηγικές έχετε βρει αποτελεσματικές;

Γονέας 4: "Βοήθησε η προώθηση ενός πιο ισορροπημένου τρόπου ζωής, ενθαρρύνοντας από νωρίς αποτελεσματικές συνήθειες μελέτης.

Σ: Οι γονείς συχνά έχουν υψηλές προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους. Πώς διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας εξασφαλίζοντας παράλληλα την ευχαρίστηση και την ευημερία του παιδιού σας στο ταξίδι του στην αντισφαίριση;

Γονέας 4: Το να υποστηρίζουμε την αυτονομία του και να το αφήνουμε ελεύθερο, βοηθά να αποφεύγουμε την επιβολή μη ρεαλιστικών προσδοκιών, ενώ παράλληλα καλλιεργούμε το πάθος του.

Σ: Η διατήρηση μιας ανοιχτής γραμμής επικοινωνίας με το παιδί σας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας. Πώς συζητάτε τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους στόχους του στην αντισφαίριση; Πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες συζητήσεις σχετικά με το άγχος ή την απογοήτευση;

Γονέας 4: Συζητάμε με ειλικρίνεια τόσο τα υψηλά όσο και τα χαμηλά σημεία της εμπειρίας στην αντισφαίριση. Συμβουλεύω να βλέπει τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση.

Συνέντευξη 5

Γονέας 5: Π.Κ. Γυναίκα, 36 ετών. Παίκτης: Γιος με 3 έτη εμπειρίας.

Σ: Θα μπορούσατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας όσον αφορά τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος σας ως γονέας ενός νεαρού αθλητή της αντισφαίρισης;

Γονέας 5: Το να βλέπω το παιδί μου να αντιμετωπίζει απώλειες και αποτυχίες στο γήπεδο είναι συναισθηματικά φορτιστικό και νιώθω βαθιά τις απογοητεύσεις τους.

Σ: Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες έχετε αντιμετωπίσει που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους σας σε σχέση με το ταξίδι του παιδιού σας στην αντισφαίριση;

Γονέας 5: Το κόστος του εξοπλισμού, των ταξιδιών και των αμοιβών προπονητή επιβαρύνει τα οικονομικά μας. Χωρίς να επιβαρύνουμε τους εαυτούς μας, επιθυμούμε να προσφέρουμε ευκαιρίες.

Σ: Από τη δική σας οπτική γωνία, ποια είναι μερικά από τα εξέχοντα ζητήματα στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών της αντισφαίρισης που τείνουν να δημιουργούν άγχος σε γονείς όπως εσείς;

Γονέας 5: Η πίεση που δέχεται ταυτόχρονα στο σχολείο και στην προπόνηση, επηρεάζει και εμένα

Σ: Μπορείτε να περιγράψετε τους στρεσογόνους παράγοντες που συνήθως βιώνετε κατά την περίοδο που προηγείται των αγώνων της αντισφαίρισης του παιδιού σας; Τι φαίνεται να συμβάλλει σε αυτούς τους παράγοντες άγχους;

Γονέας 5: "Το να διαχειρίζομαι τα δικά μου συναισθήματα και να μην αφήνω το άγχος μου να επηρεάζει τη νοοτροπία του παιδιού μου είναι πρόκληση.

Σ: Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αγώνων του παιδιού σας; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για να το διαχειριστείτε;

Γονέας 5: Υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι η ευημερία του παιδιού μου είναι πιο σημαντική από το αποτέλεσμα του αγώνα. Αυτή η προοπτική βοηθά στην ανακούφιση του άγχους μου

Σ: Τι γίνεται μετά τον αγώνα; Υπάρχουν στρεσογόνοι παράγοντες ή ανησυχίες που επιμένουν μετά τον αγώνα, και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί και πώς τους χειρίζεστε;

Γονέας 5: Κατά καιρούς αναρωτιέμαι πώς επεξεργάζεται την εμπειρία, είτε κερδίζει είτε χάνει. Έχω άμεσες συζητήσεις μαζί του για να αντιμετωπίσω τα συναισθήματα και τις σκέψεις του.

Σ: Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση μπορεί να είναι πρόκληση. Ποιες στρατηγικές έχετε βρει αποτελεσματικές;

Γονέας 5: "Ήταν ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ισορροπίας να είμαστε προληπτικοί στον προγραμματισμό του ημερολογίου του παιδιού μας, λαμβάνοντας υπόψη τον χρόνο μελέτης, τις προπονήσεις και τις εκδρομές."

Σ: Οι γονείς συχνά έχουν υψηλές προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους. Πώς διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας εξασφαλίζοντας παράλληλα την ευχαρίστηση και την ευημερία του παιδιού σας στο ταξίδι του στην αντισφαίριση;

Γονέας 5: "Έχουμε μάθει να ξεχωρίζουμε τα όνειρά του από τα δικά μας. Χάρη σε αυτή την κατανόηση μπορούμε πλέον να εκτιμήσουμε την ατομική του εμπειρία χωρίς να αισθανόμαστε αδικαιολόγητα πιεσμένοι.

Σ: Η διατήρηση μιας ανοιχτής γραμμής επικοινωνίας με το παιδί σας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας. Πώς συζητάτε τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους στόχους του στην αντισφαίριση; Πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες συζητήσεις σχετικά με το άγχος ή την απογοήτευση;

Γονέας 5: Δίνοντας έμφαση στην ομαδική προσπάθεια, βρίσκουμε από κοινού μηχανισμούς αντιμετώπισης.

Συνέντευξη 6

Γονέας 6: Λ.Ν. Γυναίκα, 43 ετών. Παίκτης: Γιος με 3 έτη εμπειρίας.

Σ: Θα μπορούσατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας όσον αφορά τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος σας ως γονέας ενός νεαρού αθλητή της αντισφαίρισης;

Γονέας 6: Ο ανταγωνιστικός χαρακτήρας της αντισφαίρισης των νέων οδηγεί μερικές φορές σε ένα τεταμένο περιβάλλον μεταξύ των γονέων και αυτό μπορεί να είναι αγχωτικό.

Σ: Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες έχετε αντιμετωπίσει που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους σας σε σχέση με το ταξίδι του παιδιού σας στην αντισφαίριση;

Γονέας 6: Οι τραυματισμοί φυσικά με ανησυχούν πάρα πολύ.

Σ: Από τη δική σας οπτική γωνία, ποια είναι μερικά από τα εξέχοντα ζητήματα στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης που τείνουν να δημιουργούν άγχος σε γονείς όπως εσείς;

Γονέας 6: Η ένταση της προπόνησης μπορεί μερικές φορές να στερήσει την απόλαυση του αθλήματος

Σ: Μπορείτε να περιγράψετε τους στρεσογόνους παράγοντες που συνήθως βιώνετε κατά την περίοδο που προηγείται των αγώνων αντισφαίρισης του παιδιού σας; Τι φαίνεται να συμβάλλει σε αυτούς τους παράγοντες άγχους;

Γονέας 6: Η σκληρή αντιμετώπιση που έχει από τον προπονητή του με αγχώνει πολύ, διότι πιέζεται πολύ και σωματικά και ψυχολογικά

Σ: Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αγώνων του παιδιού σας; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για να το διαχειριστείτε;

Γονέας 6: Έχω μάθει να ελέγχω τα συναισθήματά μου και να μην αφήνω το άγχος μου να επηρεάζει την απόδοση του παιδιού μου

Σ: Τι γίνεται μετά τον αγώνα; Υπάρχουν στρεσογόνοι παράγοντες ή ανησυχίες που επιμένουν μετά τον αγώνα, και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί και πώς τους χειρίζεστε;

Γονέας 6: Καταβάλλω προσπάθεια να εξισορροπήσω την κατάσταση

Σ: Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση μπορεί να είναι πρόκληση. Ποιες στρατηγικές έχετε βρει αποτελεσματικές;

Γονέας 6: Τίποτα, απλώς προσπαθούμε να τηρηθεί ένα πρόγραμμα με συνέπεια μέσα στο σπίτι

Σ: Οι γονείς συχνά έχουν υψηλές προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους. Πώς διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας εξασφαλίζοντας παράλληλα την ευχαρίστηση και την ευημερία του παιδιού σας στο ταξίδι του στην αντισφαίριση;

Γονέας 6: Έχουμε καταφέρει να δώσουμε μεγαλύτερη σημασία στη συνολική του ανάπτυξη ως άνθρωπο και αθλητή, δίνοντας λιγότερη έμφαση σε συγκεκριμένα μέτρα επιτυχίας".

Σ: Η διατήρηση μιας ανοιχτής γραμμής επικοινωνίας με το παιδί σας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας. Πώς συζητάτε τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους στόχους του στην αντισφαίριση; Πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες συζητήσεις σχετικά με το άγχος ή την απογοήτευση;

Γονέας 6: Καλλιεργώ ένα μη επικριτικό περιβάλλον

Συνέντευξη 7

Γονέας 7: Χ.Π. Άνδρας, 45 ετών. Παίκτης: Κόρη με 7 έτη εμπειρίας.

Σ: Θα μπορούσατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας όσον αφορά τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος σας ως γονέας ενός νεαρού αθλητή αντισφαίρισης;

Γονέας 7: Η διαχείριση του χρόνου μεταξύ προπονήσεων, αγώνων και σχολικών εργασιών γίνεται αγχωτική, ειδικά κατά τη διάρκεια εξετάσεων ή σημαντικών τουρνουά.

Σ: Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες έχετε αντιμετωπίσει που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους σας σε σχέση με το ταξίδι του παιδιού σας στην αντισφαίριση;

Γονέας 7: "Ανησυχώ για την ικανότητα του παιδιού μου να ισορροπήσει την αντισφαίριση με την κοινωνική ζωή. Κατά τη γνώμη μου, δεν θα πρέπει να τους στερηθεί μια ολοκληρωμένη ανατροφή.

Σ: Από τη δική σας οπτική γωνία, ποια είναι μερικά από τα εξέχοντα ζητήματα στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης που τείνουν να δημιουργούν άγχος σε γονείς όπως εσείς;

Γονέας 7: "Οι συγκρίσεις με άλλους παίκτες και η πίεση να ανταποκριθούν σε συγκεκριμένα πρότυπα απόδοσης

Σ: Μπορείτε να περιγράψετε τους στρεσογόνους παράγοντες που συνήθως βιώνετε κατά την περίοδο που προηγείται των αγώνων αντισφαίρισης του παιδιού σας; Τι φαίνεται να συμβάλλει σε αυτούς τους παράγοντες άγχους;

Γονέας 7: Η αντιμετώπιση του άγχους του πριν από τον αγώνα και η διασφάλιση της πνευματικής του συγκέντρωσης μπορεί να είναι αγχωτική, ειδικά αν αισθάνεται νευρικός

Σ: Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αγώνων του παιδιού σας; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για να το διαχειριστείτε;

Γονέας 7: Επικεντρώνομαι στο να είμαι ο μεγαλύτερος υποστηρικτής του αντί να αφήνω τα αρνητικά συναισθήματα να με κυριεύουν.

Σ: Τι γίνεται μετά τον αγώνα; Υπάρχουν στρεσογόνοι παράγοντες ή ανησυχίες που επιμένουν μετά τον αγώνα, και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί και πώς τους χειρίζεστε;

Γονέας 7: Μετά τον αγώνα επικρατεί μόνο διάλογος και αυτοκριτική.

Σ: Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση μπορεί να είναι πρόκληση. Ποιες στρατηγικές έχετε βρει αποτελεσματικές;

Γονέας 7: "Ανακαλύψαμε ότι η συμμετοχή των προπονητών και των εκπαιδευτικών σε συζητήσεις σχετικά με το πρόγραμμα του παιδιού μας βοήθησε στην προώθηση της κατανόησης και της συνεργασίας".

Σ: Οι γονείς συχνά έχουν υψηλές προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους. Πώς διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας εξασφαλίζοντας παράλληλα την ευχαρίστηση και την ευημερία του παιδιού σας στο ταξίδι του στην αντισφαίριση;

Γονέας 7: "Ήταν σημαντικό να υποστηρίξουμε στο να ορίζει την επιτυχία με του δικούς του όρους.

Σ: Η διατήρηση μιας ανοιχτής γραμμής επικοινωνίας με το παιδί σας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας. Πώς συζητάτε τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους στόχους του στην αντισφαίριση; Πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες συζητήσεις σχετικά με το άγχος ή την απογοήτευση;

Γονέας 7: "Επέτρεψα να αναλάβει πρωτοβουλίες σε αυτές τις συζητήσεις. Παρέχω βοήθεια και μοιράζομαι τις δικές μου εμπειρίες αν είναι δεκτικός σε αυτό. Σέβομαι επίσης το αίτημά του για ιδιωτικότητα.

Συνέντευξη 8

Γονέας 8: Ε.Γ. Γυναίκα, 41 ετών. Παίκτης: Γιος με 5 έτη εμπειρίας.

Σ: Θα μπορούσατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας όσον αφορά τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στο άγχος σας ως γονέας ενός νεαρού αθλητή αντισφαίρισης;

Γονέας 8: Ο συντονισμός με τους προπονητές, η διαχείριση της ανατροφοδότησής τους και η ευθυγράμμισή της με τη δική μας γονεϊκή προσέγγιση μπορεί να αποτελέσει πηγή άγχους.

Σ: Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις ή ανησυχίες έχετε αντιμετωπίσει που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους σας σε σχέση με το ταξίδι του παιδιού σας στην αντισφαίριση;

Γονέας 8: Η διαχείριση των συναισθηματικών σκαμπανεβασμάτων των νικών και των ηττών μπορεί να είναι εξαντλητική. Τα επίπεδα του άγχους μου επηρεάζονται από αυτά, αφού βιώνω τα σκαμπανεβάσματά τους

Σ: Από τη δική σας οπτική γωνία, ποια είναι μερικά από τα εξέχοντα ζητήματα στο πλαίσιο των νεαρών αθλητών αντισφαίρισης που τείνουν να δημιουργούν άγχος σε γονείς όπως εσείς;

Σ: Υπάρχουν συγκεκριμένες καταστάσεις ή πτυχές της ενασχόλησης του παιδιού σας με την αντισφαίριση που σας προκαλούν ιδιαίτερα και σας αγχώνουν;

Σ: Μπορείτε να περιγράψετε τους στρεσογόνους παράγοντες που συνήθως βιώνετε κατά την περίοδο που προηγείται των αγώνων αντισφαίρισης του παιδιού σας; Τι φαίνεται να συμβάλλει σε αυτούς τους παράγοντες άγχους;

Γονέας 8: Η εξισορρόπηση των διατροφικών του αναγκών και η εξασφάλιση επαρκούς ξεκούρασης το προηγούμενο βράδυ είναι μια συνεχής ανησυχία πριν από τον αγώνα

Σ: Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος και τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των αγώνων του παιδιού σας; Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για να το διαχειριστείτε;

Γονέας 8: Έχω διαπιστώσει ότι συζητώντας τις προσδοκίες και τα πιθανά αποτελέσματα πριν από τον αγώνα, διαχειρίζομαι καλύτερα το άγχος μου κατά τη διάρκεια του αγώνα

Σ: Τι γίνεται μετά τον αγώνα; Υπάρχουν στρεσογόνοι παράγοντες ή ανησυχίες που επιμένουν μετά τον αγώνα, και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί και πώς τους χειρίζεστε;

Γονέας 8: Η αλλαγή από το περιβάλλον του αγώνα στην καθημερινή ζωή μπορεί να είναι δύσκολη, ιδίως αν βιώνει έντονα συναισθήματα.

Σ: Η εξισορρόπηση των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και των υποχρεώσεων στην αντισφαίριση μπορεί να είναι πρόκληση. Ποιες στρατηγικές έχετε βρει αποτελεσματικές;

Γονέας 8: "Τονίζοντας την αξία της ξεκούρασης και του ελεύθερου χρόνου, δώσαμε τη δυνατότητα στο παιδί μας να απολαμβάνει τις κοινωνικές συναναστροφές, διατηρώντας παράλληλα τη δέσμευση για τα ακαδημαϊκά μαθήματα και την αντισφαίριση".

Σ: Οι γονείς συχνά έχουν υψηλές προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους. Πώς διαχειρίζεστε τις προσδοκίες σας εξασφαλίζοντας παράλληλα την ευχαρίστηση και την ευημερία του παιδιού σας στο ταξίδι του στην αντισφαίριση;

Γονέας 8: "Έχουμε αλλάξει την οπτική μας και η ευημερία του παραμένει πρωταρχικής προτεραιότητα.

Σ: Η διατήρηση μιας ανοιχτής γραμμής επικοινωνίας με το παιδί σας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας. Πώς συζητάτε τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους στόχους του στην αντισφαίριση; Πώς διαχειρίζεστε τις δύσκολες συζητήσεις σχετικά με το άγχος ή την απογοήτευση;

Γονέας 8: "Καταβάλλω προσπάθεια να μην είμαι υπερβολικά επικριτική και αντ' αυτού να επικεντρώνομαι στη χρήσιμη κριτική.