

Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό

Τόμος 13 (2), 52 - 64

Δημοσιεύτηκε: Οκτώβριος 2015



---

Inquiries in Sport & Physical Education

Volume 13 (2), 52 - 64

Released: October 2015

[www.pe.uth.gr/emag](http://www.pe.uth.gr/emag)

ISSN 1790-3041



## The Approach of A Program's Development to Enhance Rhythmic Gymnastics Athletes' Positive Body Image and Eating Attitudes

Evdoxia Kosmidou

Department of Physical Education and Sports Sciences, Aristotle University of Thessaloniki, Hellas

### Abstract

Participating in sports must contribute to the development of people who participate in Intervention programs which have as a goal to improve body image and eating attitudes implement frequently in typical population but not in female athletes. Body image and eating attitudes are considered to be effected in certain sports, as rhythmic gymnastics. In the present article is described the necessity for the development of an intervention program, and the relevant theories are presented. According to all the above, a program is presented with details, and is proposed to be addressed toward preadolescent and adolescent rhythmic gymnastics athletes.

Key-words: *rhythmic gymnastics, body image, eating attitudes, intervention program*

---

Προσέγγιση Ανάπτυξης Προγράμματος για την Ενίσχυση της Θετικής Εικόνας Σώματος και των Θετικών Διατροφικών Στάσεων Αθλητριών Ρυθμικής Γυμναστικής

Ευδοξία Κοσμίδου

ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

---

**Περίληψη**

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό πρέπει να συμβάλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη των ατόμων που ασχολούνται με αυτόν. Παρεμβατικά προγράμματα που έχουν ως στόχο τη βελτίωση της εικόνας του σώματος και την ανάπτυξη θετικών διατροφικών στάσεων πραγματοποιούνται συστηματικά στον τυπικό πληθυσμό, αλλά όχι σε αθλήτριες. Η εικόνα του σώματος και οι διατροφικές στάσεις θεωρούνται ότι επηρεάζονται από ορισμένα αθλήματα όπως είναι η ρυθμική. Στο παρόν άρθρο περιγράφεται η αναγκαιότητα για την ανάπτυξη ενός ανάλογου προγράμματος, ενώ στη συνέχεια αναπτύσσονται οι σχετικές θεωρίες. Με βάση τα παραπάνω περιγράφεται αναλυτικά το παρεμβατικό πρόγραμμα που προτείνεται να εφαρμόζεται στη ρυθμική γυμναστικής και σε αθλήτριες προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας.

Λέξεις κλειδιά: *ρυθμική γυμναστική, εικόνα σώματος, διατροφικές στάσεις, παρεμβατικό πρόγραμμα*

---

## Εισαγωγή

Οι ηλικίες της προεφηβείας και της εφηβείας είναι εκείνες κατά τις οποίες τα παιδιά εδραιώνουν την ατομική τους ταυτότητα, έξω από τα στενά πλαίσια της οικογένειας. Η ατομική ταυτότητα, οι σωματικές αλλαγές και η σημασία του φιλικού περιγύρου είναι αναπτυξιακές μεταβολές που επηρεάζουν την εικόνα του σώματος ενός παιδιού (Akos & Levitt, 2002). Πολλές φορές η εικόνα του σώματος παρουσιάζει διαταραχές, οι οποίες τελικά συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο αρνητικών συνεπειών, ψυχολογικών, όπως κατάθλιψη, και συμπεριφορικών, όπως διατροφικές διαταραχές, (Fitzsimmons-Craft, Harney, Koehler, Danzi, Riddell, & Bardone-Cone, 2012; Szymanski, Carr, & Moffitt, 2011).

Όταν αναφερόμαστε στην «εικόνα του σώματος», αναφερόμαστε στις αντιλήψεις και στις στάσεις που το άτομο έχει προς το σώμα και την εμφάνισή του, οι οποίες αποτελούν μια πολύπλοκη σύνθεση γνωστικών, συναισθηματικών, νοητικών και κιναισθητικών στοιχείων (Kato, Jervas, & Culpepper, 2011). Ακολουθώντας την άποψη του Burns, η εικόνα του σώματος είναι σύνθεση μιας σειράς στοιχείων: της υποκειμενικής αντίληψης που έχει το άτομο για την εμφάνισή του, τις σωματικές του ικανότητες, τις προσωπικές καταστάσεις και συναισθηματικές εμπειρίες που βιώνει ή έχει βιώσει, της επίδρασης των κοινωνικών παραγόντων στο άτομο και της αντίδρασης του ατόμου σε αυτές και τέλος, της ιδανικής σωματικής εικόνας, που διαμορφώνεται από τις εμπειρίες του ατόμου, τις παραστάσεις, τις αντιλήψεις του από συγκρίσεις και άλλα πρότυπα, και της ταύτισης με σώματα άλλων ατόμων (Κλεισαρχάκη, 2010).

Η συμμετοχή στο αθλητισμό περνά από μια σειρά φάσεων, τη φάση της μύησης, τη φάση της ανάπτυξης και τη φάση της εξειδίκευσης (Salmela, 1994). Γενικά τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες έχουν θετικές ψυχολογικές επιδράσεις, καθώς για παράδειγμα νοιώθουν εκτόνωση, να μειώνεται το άγχος τους, να αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους, τα αισθήματα χαλάρωσης και ευχαρίστησης από την επικοινωνία με άλλα άτομα (Θεοδωράκης, 1999). Για τα κορίτσια η συμμετοχή στον αθλητισμό είναι γενικά μια θετική εμπειρία, με σωματικά και ψυχολογικά οφέλη (π.χ. Danish, Petitpas, & Hale, 1992). Όμως η συμμετοχή από μόνη της δε συνεπάγεται υποχρεωτικά και αποκλειστικά θετικές επιδράσεις, καθώς μεταξύ άλλων έχει συνδεθεί με προβλήματα όπως διατροφικά (Hausenblas & Carron, 1999; Smolak, Murnen, & Ruble, 2000). Οι έρευνες πριν το 2002 σχεδόν συστηματικά έδειχναν ότι οι αθλήτριες είχαν θετικότερη εικόνα σώματος από τις μη αθλήτριες (Hausenblas & Fallon, 2006; Hausenblas & Symons Downs, 2001). Όμως από τότε έχει αυξηθεί η πίεση για λεπτό σώμα προς τις αθλήτριες, με αποτέλεσμα να βιώνουν τελικά υψηλότερη πίεση από τις μη αθλήτριες για την εικόνα τους (Smith & Petrie, 2008). Οι προπονητές, οι οικογένειες και οι χρηματοδότες (όπου υπάρχουν) επηρεάζουν τόσο το σωματικό βάρος όσο και το σωματικό σχήμα, ενώ τα αρνητικά σχόλια από αυτούς τους κοινωνικούς παράγοντες μπορούν να «πυροδοτήσουν» μη φυσιολογικές διατροφικές συμπεριφορές (Cobb, Bachrach, Greendale, Marcus, Neer, Nieves, et al., 2003; Kato, Jervas, & Culpepper, 2011; McLean, Barr, & Prior, 2001). Τα άτομα διδάσκονται και μαθαίνουν να κρίνουν το σώμα τους με βάση τα σωματικά πρότυπα που κυριαρχούν κάθε φορά (Θεοδωράκης, 1999). Στην Ελλάδα, στις ηλικίες 15 με 25 ετών, οι αθλήτριες ήταν σωματικά ικανοποιημένες το 41.4%, χαμηλά σωματικά ικανοποιημένες το 34.5% και μη ικανοποιημένες 24.1%, ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά των μη αθλητριών ήταν 22.3%, 39.7% και 38% (Μπενέτου, Κωφού, Ζήση, & Θεοδωράκης, 2008). Με άλλα λόγια, οι αθλήτριες, παρά το ότι ήταν περισσότερο ικανοποιημένες από την εικόνα του σώματός τους, υπήρχε ένα ποσοστό μεγαλύτερο του 50%, το οποίο ήταν είτε χαμηλά ικανοποιημένο είτε μη ικανοποιημένο. Τα κορίτσια της ρυθμικής γυμναστικής από μικρή ηλικία ζουν και μεγαλώνουν σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό περιβάλλον, αυτό του πρωταθλητισμού, στο οποίο κυριαρχούν συγκεκριμένες συνθήκες και συγκεκριμένα σωματικά πρότυπα. Προπονούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα λόγω της πρόωρης εξειδίκευσης, προπονούνται πολλές ημέρες ανά εβδομάδα, αρκετές ώρες σε κάθε προπόνηση και με έντονη καταπόνηση (Bobo-Arce & Méndez-Rial, 2013). Στον τοπικό πληθυσμό η έκθεση σε συγκεκριμένες εικόνες σωμάτων μπορεί να μειώσει την ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος των κοριτσιών ηλικίας 11 με 16 ετών και κατά επέκταση και της αυτό-εκτίμησής τους (Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005). Οι αθλήτριες της ρυθμικής έχουν αποδεδειγμένα καθυστερημένη έναρξη της εφηβείας, τουλάχιστον σωματικά (Georgopoulos, Roupas, Theodoropoulou, Tsekouras, Vagenakis, & Markou, 2010; Klentrou & Plyley, 2003) παρατείνοντας την περίοδο της προεφηβείας. Οι αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής εκτίθενται σε εικόνες λεπτών σωμάτων, επιπρόσθετα από ότι ο τοπικός πληθυσμός των κοριτσιών των αντίστοιχων ηλικιών και αυτό πιθανά να επηρεάσει πολλαπλά την αυτοεκτίμησή τους, καθώς η έναρξη της εφηβείας καθυστερεί.

Οι διατροφικές διαταραχές είναι φαινόμενο, που αντιμετωπίζεται ως πρόβλημα υγείας ιδιαίτερα σοβαρό και σύγχρονο. Παρά το γεγονός ότι είναι ασθένειες που αφορούν στο σώμα, το άτομο οδηγείται σε αυτές από ψυχολογικούς παράγοντες (Weinberg & Gould, 1995). Στη δυτική κουλτούρα η προβολή και επιβράβευση του λεπτού σώματος και η προβολή κάθε μορφής διαίτας αποτελούν πολιτισμικούς παράγοντες που πιθανά οδηγούν σε διατροφικές διαταραχές (Noordenbos, 2002). Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η οικογένεια,

οι φίλοι αλλά και μια σειρά από σημαντικούς ενήλικες, όπως προπονητές και εκπαιδευτικοί, όλοι συνεισφέρουν στην προώθηση μηνυμάτων που ενισχύουν το λεπτό σώμα (Kater, Rohwer, & Levine, 2000). Επιπλέον σχετίζονται και με ψυχολογικούς παράγοντες, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, αρνητική σωματική εκτίμηση και έλλειψη στρατηγικών πρόληψης (Noordenbos, 2002). Η τάση για εμφάνιση διατροφικών διαταραχών είναι ένα πρόβλημα που υφίσταται και στην ελληνική κοινωνία (Costarelli, Antonopoulou, & Mavrounioti, 2010).

Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τον κίνδυνο εμφάνισης διατροφικών διαταραχών είναι ο τύπος του αθλήματος, καθώς αθλήματα όπως πατινάζ, γυμναστική, καταδύσεις, μπαλέτο παρουσιάζουν αυξημένο σχετικό κίνδυνο (Abraham, 1996; Sundgot-Borgen, 1994; Zucker, Womble, Williamson, & Perrin, 1999). Στις αθλήτριες της γυμναστικής, ενόργανης και ρυθμικής, παρατηρείται μια εμμονή με το θέμα των κιλών και την εμφάνιση του σώματος, εμμονή η οποία υπάρχει ακόμη και μετά την αποδέσμευσή τους από τον πρωταθλητισμό και ανιχνεύεται μέσα από έρευνες (Kerr & Dacyshyn, 2000). Οι Ελληνίδες αθλήτριες δεν θα μπορούσαν να διαφέρουν. Στην αφήγηση μιας πρώην πρωταθλήτριας ρυθμικής γυμναστικής φαίνεται ότι για ολόκληρες γενιές αθλητριών το αδύνατο σώμα και η απώλεια βάρους ήταν και είναι μια καθημερινή «βασανιστική» διαδικασία (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 1998). Το πρόβλημα βέβαια δεν είναι αισθητικό, αλλά προπονητικό. Σχετίζεται με την ευκινησία των αθλητριών και την ταχύτητα περιστροφής του σώματός τους γύρω από διάφορους άξονες, παράγοντες που συνδέονται με την απόδοση (Harris & Greco, 1990; Sample, 2000). Η Καρπένκο και οι συνεργάτες της (2003) αναφέρουν δύο ανεπιθύμητες πτυχές του περιττού βάρους στις αθλήτριες, την επιδείνωση της αισθητικής των κινήσεων και τις φυσικοσωματικές δυσκολίες στην ίδια την αθλήτρια. Σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής ηλικίας 10 με 14 ετών συσχετιζόνταν σημαντικά οι διατροφικές στάσεις και η διαταραχή της εικόνας του σώματος (Vieira, Amorim, Vieira, Amorim, & da Rocha, 2009).

Σχετικά με την εικόνα του σώματος, τις διατροφικές διαταραχές και τις διατροφικές στάσεις επισημαίνεται από τους ερευνητές η αναγκαιότητα ανάπτυξης και εφαρμογής αποτελεσματικών παρεμβατικών προγραμμάτων για την πρόληψη των πιθανών αρνητικών συνεπειών. Η όποια παρέμβαση επιχειρείται θα πρέπει να πραγματοποιείται πρώιμα πριν την εμφάνιση των σχετικών προβλημάτων, να ενισχύουν την αυτό-αντίληψη των ατόμων και τη μείωση των παραγόντων που την επηρεάζουν αρνητικά (Paxton, 2002).

Τα παρεμβατικά προγράμματα που σχετίζονται με θέματα σχετικά με την εικόνα του σώματος και τις διατροφικές διαταραχές, μπορούν να διαχωριστούν σε εκείνα που απευθύνονται στο σύνολο του πληθυσμού, πχ. στο σύνολο των αγοριών και κοριτσιών και σε εκείνα που απευθύνονται στον πληθυσμό που κινδυνεύει, πχ. τα αγόρια και κορίτσια με διαταραγμένη εικόνα σώματος (Levine & Smolak, 2007). Μέχρι σήμερα, το σχολείο χαρακτηρίστηκε ως ο περισσότερο πρόσφορος χώρος για την υλοποίηση προγραμμάτων για την ενίσχυση της θετικής εικόνας σώματος και την πρόληψη διατροφικών διαταραχών, γιατί υπάρχει πρόσβαση στο σύνολο του μαθητικού πληθυσμού και οι μαθητές είναι παρακινημένοι για την εμπλοκή τους με εκπαιδευτικές δραστηριότητες (O' Dea & Abraham, 2000). Τα παλαιότερα προγράμματα βασίζονταν σε στρατηγικές απλής παροχής πληροφοριών και από τα αποτελέσματα της εφαρμογής τους παρατηρείται ότι πιθανά βελτιώνονται οι σχετικές γνώσεις, αλλά δεν επηρεάζονται οι πεποιθήσεις, οι στάσεις, η πρόθεση και η υιοθέτηση αντίστοιχων θετικών συμπεριφορών (Kemm, 2003; O' Dea & Abraham, 2000). Οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν ότι σε κάποιες περιπτώσεις η ενίσχυση αυτή των γνώσεων μπορεί να αποβεί ακόμη και επικίνδυνη, όπως στο θέμα των διατροφικών διαταραχών. Τα προγράμματα τα οποία απευθύνονται σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού περιλαμβάνουν μαθήματα στα πλαίσια τάξης, όμως αδυνατούν να έχουν αποτελέσματα σημαντικά τα οποία να παραμένουν μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ακόμη κι αν τα μαθήματα είναι διαδραστικά (Levine & Smolak, 2007). Πιθανά γιατί για να είναι αποτελεσματικό ένα πρόγραμμα θα πρέπει να οργανώνεται με βάση τις ιδιαιτερότητες της κάθε ομάδας-στόχου, ομάδες οι οποίες πρέπει να είναι σχετικά μικρές, γεγονός που στα πλαίσια μιας σχολικής τάξης είναι πολύ δύσκολο.

Μια σχετική θεωρία για την ανάπτυξη παρεμβατικών προγραμμάτων με στόχο την εικόνα του σώματος και των πιθανών διατροφικών διαταραχών είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, όπως προτείνεται από τους O'Dea και Abraham (2000). Σύμφωνα μ' αυτούς, η αυτοεκτίμηση διαφοροποιείται κατά τη διάρκεια των σταδίων ανάπτυξης του ατόμου. Κατά την περίοδο της προεφηβικής ηλικίας η αυτοεκτίμηση ορίζεται με βάση τομείς σημαντικούς για το άτομο, όπως για παράδειγμα είναι για τις αθλήτριες είναι ο αθλητισμός και προκύπτει πρόβλημα όταν οι επιδόσεις του παιδιού είναι χαμηλές σε αυτόν τον σημαντικό, για το παιδί, τομέα (Παπάνης, 2004). Κατά την εφηβεία όμως θεωρείται ότι η αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε μια συνολικότερη αξία και όχι τόσο από τις επιμέρους ικανότητες (Παπάνης, 2004). Αυτό είναι αποτέλεσμα υποθετικο-παραγωγικών συλλογισμών. Οι αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής έχοντας καθυστερημένη έναρξη της εφηβείας πιθανά παραμένουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στην προεφηβική ηλικία, όπου όπως προαναφέρθηκε η αυτοεκτίμηση ορίζεται με βάση τους σημαντικούς τομείς της ζωής τους. Η Μακρή-Μπότσαρη (2001) δίνει μια σειρά από οδηγίες για εκπαιδευτικούς για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών. Οι

προπονητές είναι μια μορφή εκπαιδευτικών, ιδιαίτερα εκείνοι οι οποίοι αναλαμβάνουν σε μικρές ηλικίες τα παιδιά-αθλητές, όπως συμβαίνει με το άθλημα της ρυθμικής. Ακολουθώντας λοιπόν αυτές τις οδηγίες η προπονήτρια ή το άτομο που εμπλέκονται με την προπονητική διαδικασία των αθλητριών πρέπει να αναγνωρίζει τις προσπάθειες που καταβάλει η αθλήτρια και να την επιβραβεύει για τα επιτεύγματά της, να την παροτρύνει να θέτει ρεαλιστικούς στόχους, να δημιουργεί κλίμα εμπιστοσύνης, να την αποδέχεται ως άτομο, να δίνει ευκαιρίες να βιώνει την επιτυχία και την αναγνώριση από το κοινωνικό της περιβάλλον και οι προπονητικές διαδικασίες να εφαρμόζονται ανάλογα με τις ανάγκες της αθλήτριας (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Μια άλλη, γενικότερη, άποψη προτείνει να χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης η θεωρία της Πειθούς, και πιο συγκεκριμένα το μοντέλο των Πιθανών Τρόπων επεξεργασίας μηνυμάτων των Petty και Cacioppo (Scott, 1996). Την πρόταση της δειλά- δειλά ακολούθησαν ειδικοί, π.χ. οι Withers και Wertheim (2004). Σύμφωνα με το μοντέλο των Πιθανών Τρόπων Επεξεργασίας Μηνυμάτων, ένα άτομο για να πεισθεί να αλλάξει τη στάση του προς μια συμπεριφορά μπορεί να ακολουθήσει δύο διαφορετικούς τρόπους, «οδούς» όπως ονομάζονται, και συγκεκριμένα την κεντρική ή την περιφερειακή οδό (Petty & Cacioppo, 1986). Για να πεισθεί το άτομο από την κεντρική οδό βασίζεται αποκλειστικά στο περιεχόμενο του επικοινωνιακού μηνύματος, δηλαδή τα επιχειρήματα, που δίνονται μέσα από το μήνυμα. Για να πεισθεί το άτομο από την περιφερειακή οδό βασίζεται σε πληροφορίες πέρα από τα επιχειρήματα και αυτές μπορεί να είναι ο τρόπος που δίνεται το μήνυμα (π.χ. γραπτό, προφορικό, με εικόνες, με βίντεο), ποιος δίνει το μήνυμα (π.χ. αν η πηγή του μηνύματος είναι ελκυστική, αυθεντική, έγκυρη) και άλλοι παράγοντες. Οι δύο οδοί είναι μια συνέχεια και προς ποια πλευρά θα κλίνει το άτομο για να πεισθεί εξαρτάται από την παρακίνηση του ατόμου να σκεφτεί, δηλαδή αν και κατά πόσο επιθυμεί να σκεφτεί, και την ικανότητα του ατόμου να σκεφτεί, αν μπορεί να επεξεργαστεί το περιεχόμενο του μηνύματος. Σύμφωνα με το μοντέλο, η πηγή που μεταδίδει το μήνυμα είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας.

Τα προγράμματα πρόληψης πρέπει να οδηγούν στην κατανόηση του ρόλου των κοινωνικο-πολιτισμικών παραγόντων στην εικόνα του σώματος και θα πρέπει να περιλαμβάνουν δραστηριότητες που θα ενισχύουν την κριτική σκέψη προς θέματα σχετικά με την εικόνα σώματος και τα κοινωνικά πρότυπα (Neumark-Sztainer, 1996), δηλαδή να απευθύνονται τόσο σε παράγοντες του περιβάλλοντος (οικογένεια και φιλικό περιβάλλον) όσο και σε προσωπικούς- ατομικούς παράγοντες (Neumark-Sztainer, Wall, Story, & Perry, 2003). Η Neumark-Sztainer (1996) προτείνει τα προγράμματα που πραγματοποιούνται στο σχολείο να διαρκούν 5 ως 15 συνεδρίες και να διδάσκονται σε αυτά δεξιότητες ζωής, να χρησιμοποιούνται δραστηριότητες εκτός του σχολείου ή να υλοποιούνται δράσεις μέσα από διαφορετικά αντικείμενα-μαθήματα του σχολείου.

Σύμφωνα με τους Streat και Garcia-Bengochea (2001), αν η συμμετοχή στο αθλητισμό είναι θετική ή αρνητική για το άτομο, εξαρτάται από τις προσωπικές του εμπειρίες. Προς αυτή την κατεύθυνση προτείνεται να είναι και η ανάπτυξη των αθλητικών προγραμμάτων, δίνοντας βαρύτητα και διδάσκοντας στάσεις και δεξιότητες που έχουν αξία για τα άτομα, τις οποίες τελικά μπορούν να χρησιμοποιήσουν και στην καθημερινή τους ζωή (Papacharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2005). Για την αύξηση της σωματικής ικανοποίησης και της αυτοεκτίμησης, χρήσιμες τεχνικές είναι οι τεχνικές χαλάρωσης και οι τεχνικές νοερής εξάσκησης (Θεοδωράκης κ.α, 1998). Επιπλέον τεχνικές οι οποίες διδάσκονται σε αθλητές και αθλήτριες είναι ο καθορισμός στόχων και ο θετικός αυτοδιάλογος. Η διδασκαλία των τεχνικών αυτών πρέπει να είναι κατάλληλα τροποποιημένη για να ανταποκρίνεται στο κάθε άθλημα, όπως για παράδειγμα αν πρόκειται για ομαδικό άθλημα όπως το μπάσκετ (Γούδας, Πέρκος, & Θεοδωράκης, 2004) και την πετοσφαίριση (Ζέτου, 2011), ή ατομικό άθλημα όπως την κολύμβηση (Χατζηγεωργιάδης, 2004) και το στίβο (Θεοδωράκης & Χρόνη, 2002). Οι αθλούμενοι, αθλητές ή απλώς ασκούμενοι, μπορούν να εξασκηθούν στις παραπάνω τεχνικές πολύ συχνά, να δέχονται ανατροφοδότηση και να διορθώνουν πιθανά λάθη στην εφαρμογή τους, αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής τους. Το σύνολο αυτό των στάσεων και των δεξιοτήτων τις οποίες το άτομο μπορεί να τις χρησιμοποιήσει για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητάς του γενικά στη ζωή, ονομάζονται δεξιότητες ζωής (Danish & Donohue, 1995). Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής έχει χρησιμοποιηθεί σε προγράμματα πρόληψης ανθυγιεινών συμπεριφορών, όπως κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα και χρήση ναρκωτικών ουσιών (Botvin & Kantor, 2000). Οι δεξιότητες ζωής διδάσκονται χρησιμοποιώντας συνδυασμό σειράς τεχνικών, όπως καθοδήγηση και επίδειξη, επανάληψη των διδαγμένων δεξιοτήτων, ανατροφοδότηση, κοινωνική ενίσχυση και εφαρμογή των δεξιοτήτων σε ευρύτερα πεδία δράσης (Botvin & Kantor, 2000). Οι Stice, Rohde, Gau και Shaw (2009) αναφέρουν ότι οι συμμετέχοντες σε προγράμματα πρόληψης διατροφικών διαταραχών πρέπει να καθοδηγούνται στην δεξιοτήτων ζωής, εφαρμόζοντας τις δεξιότητες και στο σπίτι, εκτός των συνεδριών του προγράμματος.

Πέρα από τις θεωρίες στις οποίες θα βασιστεί η ανάπτυξη ενός προγράμματος παρέμβασης αγωγής υγείας, είναι σημαντικοί και οι μέθοδοι διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθούν σε αυτό. Μέθοδοι είναι οι γενικές περιγραφές του τρόπου με τον οποίο θα επέλθουν οι αλλαγές στην ομάδα στόχου, ενώ οι δραστηριότη-

τες είναι συγκεκριμένες εφαρμογές των μεθόδων που επιλέχθηκαν (Dignan & Carr, 1992). Γενικά, τα προγράμματα προαγωγής της υγείας εφαρμόζουν πληθώρα μεθόδων διδασκαλίας (Gilbert & Sawyer, 1995), αλλά εκείνες που επιτρέπουν στα παιδιά να αλληλεπιδρούν θεωρούνται αποτελεσματικότερες από εκείνες οι οποίες δεν αφήνουν τέτοια περιθώρια (Tobler & Stratton, 1997).

Έχει αναπτυχθεί ένας αριθμός παρεμβάσεων για τη βελτίωση της εικόνας του σώματος και των θετικών διατροφικών στάσεων σε συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού όμως στη σχετική βιβλιογραφία αναφέρονται ελάχιστα αντίστοιχα προγράμματα σε αθλητές ή αθλήτριες. Το πρόγραμμα BodySense των Buchholz και συνεργατών (Buchholz, Mack, MncVey, Feder, & Barrowman, 2008) ήταν ένα πρόγραμμα με στόχο τη μείωση της πίεσης για λεπτό σώμα στον αθλητισμό και την ενίσχυση της θετικής εικόνας του σώματος σε αθλήτριες γυμναστικής. Από την αξιολόγηση το πρόγραμμα φάνηκε ότι μειώθηκε η αντιλαμβανόμενη πίεση που δήλωσαν οι αθλήτριες, αλλά δεν μεταβλήθηκαν η σωματική αυτοεκτίμηση, οι διατροφικές στάσεις και η κοινωνική πίεση για συγκεκριμένη εμφάνιση (Buchholz, et al., 2008).

Μια άλλη ερευνητική προσπάθεια ανάπτυξης και υλοποίησης παρεμβατικού προγράμματος σε αθλήτριες ήταν των Smith και Petrie (2008), οι οποίοι εξέτασαν την αποτελεσματικότητα 2 διαφορετικών παρεμβάσεων κατά των διατροφικών διαταραχών σε αθλήτριες (κολύμβησης, σόφτμπολ, ποδόσφαιρο, αντισφαίριση, πετοσφαίριση, στίβο και μπάσκετ). Συμμετείχαν αθλήτριες κολλεγίου και εφαρμόστηκαν 2 προγράμματα διάρκειας 3 εβδομάδων, με ωριαία συνεδρία κάθε εβδομάδα. Επιλέχθηκαν αθλήτριες που δήλωσαν στην αρχική μέτρηση δυσαρέσκεια για το σώμα τους και αποκλείστηκαν όσες είχαν διαγνωστεί με διατροφικές διαταραχές. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των παρεμβάσεων σε κανέναν παράγοντα, αν και παρατηρήθηκε ότι το πρόγραμμα που περιείχε περιεχόμενο «Γνωστικής Ασυμφωνίας» είχε κάποιες θετικές αλλαγές. Οι συγγραφείς πιστεύουν ότι αυτό οφείλεται στα λίγα άτομα που συμμετείχαν στις πειραματικές ομάδες και στη μη αντιπροσωπευτικότητα όλων των αθλημάτων στις 2 ομάδες. Ένας άλλος λόγος μπορεί να είναι η ηλικία των συμμετεχόντων οι οποίες ήταν φοιτήτριες και άρα ενήλικες.

Σκοπός του προτεινόμενου προγράμματος παρέμβασης είναι να καλυφθεί το κενό που παρουσιάζεται βιβλιογραφικά όσον αφορά στην ανάπτυξη ενός παρεμβατικού προγράμματος το οποίο θα ενισχύει τη θετική εικόνα του σώματος και τις διατροφικές στάσεις αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής εφηβικής ηλικίας. Το πρόγραμμα αυτό σχεδιάστηκε ακολουθώντας τις οδηγίες των σχετικών θεωριών της αυτοαντίληψης, της ενίσχυσης της εικόνας του σώματος και των διατροφικών στάσεων, των οδηγιών και των μεθόδων που προτείνονται στην αγωγή υγείας για την αύξηση της αποτελεσματικότητας. Απευθύνεται σε αθλήτριες σε επίπεδο πρωταθλητισμού με το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής και όχι μαζικής άθλησης και βρίσκονται στην προεφηβική ή στην εφηβική ηλικία. Το προτεινόμενο παρεμβατικό πρόγραμμα εφαρμόστηκε πιλοτικά σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής και αξιολογήθηκε, με ενθαρρυντικά αποτελέσματα.

#### *Αξιολόγηση προτεινόμενου προγράμματος*

Το παρεμβατικό πρόγραμμα που περιγράφεται παραπάνω έχει εφαρμοστεί πιλοτικά σε ελληνίδες αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής με ενθαρρυντικά αποτελέσματα (Κοσμίδου et al., 2015). Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 49 αθλήτριες χωρισμένες σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου, ηλικίας περίπου 12.5 ετών. Ο διαχωρισμός πραγματοποιήθηκε με τέτοιο τρόπο ώστε οι δύο ομάδες να μην μπορούν να έρθουν σε επαφή μεταξύ τους και να ανταλλάξουν μηνύματα ή άλλα στοιχεία του προγράμματος ηθελημένα ή μη ηθελημένα. Η εφαρμογή του προγράμματος πραγματοποιήθηκε από εκπαιδευτικό, εξειδικευμένη σε προγράμματα αγωγής υγείας αλλά παράλληλα ήταν εξειδικευμένη και στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής, ως αθλήτρια, προπονήτρια και κριτής. Η αξιολόγησή του προγράμματος έγινε αποκλειστικά με γραπτά ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Από τα αποτελέσματα της πιλοτικής εφαρμογής του προγράμματος παρατηρήθηκε ότι η ομάδα παρέμβασης συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου βελτίωσε την εικόνα του σώματος, μείωσε τις διατροφικές στάσεις και την πίεση που αντιλαμβάνονταν οι αθλήτριες από τους γονείς τους και τους ειδικούς του αθλήματος της ρυθμικής. Από την άλλη πλευρά στην ομάδα ελέγχου χειροτέρευσε η εικόνα του σώματος, αυξήθηκαν οι διατροφικές στάσεις που ανιχνεύουν τάση για διατροφικές διαταραχές και αυξήθηκε η πίεση που αντιλαμβάνονταν οι αθλήτριες από τις προπονήτριες και τους ειδικούς του αθλήματος.

#### *Περιγραφή του προγράμματος*

Το παρεμβατικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της εικόνας του σώματος και την ανάπτυξη θετικών διατροφικών στάσεων βασίστηκε σε ιδέες που περιλαμβάνονται στα αντίστοιχα προγράμματα των Durkin, Paxton και Wertheim (2005) και των O'Dea και Abraham (2000), ακολουθώντας όμως τις σχετικές οδηγίες των σχετιζόμενων θεωριών για την ανάπτυξη παρεμβατικών προγραμμάτων και συμπεριλαμβάνοντας τη διδασκαλία τεχνικών που ενισχύουν την εικόνα σώματος. Για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής χρησιμοποιήθηκαν και οι οδηγίες που δίνονται στο πρόγραμμα SUPER. Το πρόγραμμα αυτό έχει να επιφέρει αλλαγές σε παράγοντες που σχετίζονται με τον χαρακτήρα (Brunelle, Danish, & Forneris, 2007) και έχει εφαρμο-

στεί με επιτυχία και στην Ελλάδα (Goudas, 2010; Goudas & Giannoudis, 2008). Η θεματολογία τροποποιήθηκε κατάλληλα από άτομα που ήταν εξειδικευμένα τόσο στην αγωγή υγείας όσο και στη ρυθμική γυμναστική, για να ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες αθλήτριες προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας, στο ίδιο το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής και να ακολουθείται το θεωρητικό υπόβαθρο που προαναφέρθηκε. Με τον τρόπο αυτό τα μηνύματα των συνεδριών ήταν περισσότερο «σχετικά» προς τη συγκεκριμένη ομάδα (αύξηση της σχετικότητας) και κατά συνέπεια υπήρχε η δυνατότητα αύξησης της παρακίνησης για να σκεφτούν οι συμμετέχουσες το περιεχόμενό τους. Στη συνέχεια αναπτύχθηκαν τα περιεχόμενα των συνεδριών.

Πριν την έναρξη του προγράμματος ενημερώθηκαν οι γονείς και τους δόθηκε η οδηγία να μην κατευθύνουν τις αθλήτριες, να μην τις ρωτούν ή συζητούν σχετικά θέματα μέχρι το πρόγραμμα να φτάσει στο σημείο στο οποίο ζητήθηκε η διάχυση των μηνυμάτων. Από τις προπονήτριες ζητήθηκε να μην αλλάξουν τον τρόπο προπόνησης, τις ρουτίνες που συνήθως ακολουθούσαν και να είναι ιδιαίτερα διακριτικές με τα θέματα που ασχολήθηκε η παρέμβαση. Με αυτόν τον τρόπο ελαχιστοποιήθηκαν οι παράγοντες παρεμβολής στην παρέμβαση προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε να λαμβάνει χώρα κατά την περίοδο προετοιμασίας και πριν την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου για να μην υπάρχει αύξηση του άγχους σχετικά με την εικόνα του σώματος και άλλων σχετιζόμενων ψυχολογικών παραμέτρων, λόγω επίσημων και ανεπίσημων αγώνων και τεστ. Το πρόγραμμα παρέμβασης είχε διάρκεια 10 εβδομάδων για κάθε ομάδα αθλητριών. Επιπλέον πραγματοποιήθηκε μια συνάντηση προετοιμασίας του προγράμματος, στην οποία δύναται να ενσωματωθεί η αρχική μέτρηση της αξιολόγησής. Κάθε εβδομάδα πραγματοποιούνταν μια συνάντηση-συνεδρία με κάθε ομάδα αθλητριών, διάρκειας περίπου 60'. Οι ομάδες των αθλητριών ήταν ολιγομελείς, με βάση το σύλλογο και την ηλικία τους. Με τον τρόπο αυτό ήταν εφικτή να αναπτυχθεί η οικειότητα μεταξύ των ατόμων (συμμετεχουσών και διδάσκουσας), να δημιουργηθεί ένα κλίμα δημιουργικό και φιλικό και να αυξηθεί η αίσθηση ελευθερίας έκφρασης. Οι συνεδρίες πραγματοποιούνταν σε αίθουσα μέσα στο χώρο του γυμναστήριου, όπου όμως επικρατούσαν συνθήκες ησυχίας, ηρεμίας και άνεσης. Η επιλογή του χώρου έγινε για να είναι οικείος και άμεσα συνδεδεμένος με το άθλημα, αποτελώντας έτσι έναν έμμεσο υπαινιγμό για ενίσχυση της πειθούς. Επιπλέον, διασφαλίστηκε ότι δεν θα υπήρχε οπτική επαφή με τις προπονήτριες ή τους γονείς για να μπορούν οι αθλήτριες ελεύθερα να εκφράζονται και να ενισχύεται η εχεμύθεια και η εμπιστευτικότητα. Σε κάθε αθλήτρια δόθηκε ειδικός χρωματιστός φάκελος-portfolio ο οποίος ήταν προσωπικός και σε αυτόν συγκεντρωνόταν το υλικό της κάθε συνάντησης. Με τον τρόπο αυτό η κάθε αθλήτρια μπορούσε να επανέλθει σε οποιοδήποτε υλικό του προγράμματος, οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμούσε, ενισχύοντας έτσι τη δυνατότητα επανάληψης και ενίσχυσης των μηνυμάτων του προγράμματος, των γνώσεων και των προβληματισμών. Στο τέλος του προγράμματος ο φάκελος παρέμεινε στην κατοχή της αθλήτριας. Όσον αφορά στο σχεδιασμό του προγράμματος παρέμβασης, κάθε συνεδρία είχε συγκεκριμένο σκοπό και εκπαιδευτικούς στόχους. Οι συνεδρίες 2, 5 και 10 υποστηρίζονταν από ηλεκτρονικό υπολογιστή για την παρουσίαση μέσα από το πρόγραμμα power point και την παρουσίαση βίντεο.

Στην αρχή της κάθε συνάντησης ελέγχονταν οι πιθανές εργασίες από την προηγούμενη συνάντηση, σχολιάζονταν προσωπικά για την κάθε μία αθλήτρια και δίνονταν ανατροφοδότηση μέσα από σχολιασμό και καθοδήγηση. Στη συνέχεια δίνονταν το υλικό της νέας συνάντησης. Επιλέχθηκε να μην δοθεί εξαρχής ολόκληρο το υλικό για να μην έχουν οι αθλήτριες τη δυνατότητα να διαβάσουν και ενημερωθούν για τη θεματολογία των επόμενων συναντήσεων, καθώς ο προβληματισμός ήταν διδακτική μέθοδος του προγράμματος. Χρησιμοποιήθηκαν παθητικές μέθοδοι διδασκαλίας, όπως προβολή power point, βίντεο, προβολή ή παρουσίαση εικόνων, πληροφορίες και ενεργητικές μέθοδοι διδασκαλίας, όπως ερωτηματολόγια, ερωτήσεις προβληματισμού, καταγισμό ιδεών, ανάκληση εμπειριών, καταγραφή σύντομου κειμένου είτε ατομικά είτε σε ομάδα, ανάκληση πληροφοριών (μέσα από τη δημιουργία του ολόγκαν της ημέρας) και τέλος βιωματικές μέθοδοι. Οι δραστηριότητες του προγράμματος διαχωρίζονταν σε ατομικές, όπου η κάθε αθλήτρια έπρεπε να εκτελέσει δραστηριότητες μόνη της, δραστηριότητες σε ομάδες με άλλες αθλήτριες (πχ. σύνταξη του μηνύματος της ημέρας), και σε δραστηριότητες που υλοποιούνταν εκτός συνάντησης, ατομικά ή σε συνεργασία με τους γονείς.

Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται άμεσοι και έμμεσοι υπαινιγμοί για την ενίσχυση της πειθούς των αθλητριών, σύμφωνα με τη θεωρία της Πειθούς (Petty & Cacioppo, 1986). Άμεσοι υπαινιγμοί είναι για παράδειγμα οι συνέπειες των διατροφικών διαταραχών στο σώμα και την καριέρα των αθλητριών, σχετικά στατιστικά στοιχεία από επιστημονικές έρευνες, η αναγνώριση και ερμηνεία των συμπτωμάτων του στρες όταν η αθλήτρια της ρυθμικής αγωνίζεται, κλπ. Παραδείγματα έμμεσων υπαινιγμών (εκτός της επιλογής του χώρου πραγματοποίησης των συναντήσεων) ήταν η παρουσίαση των ιδιοτήτων της ερευνήτριας (1<sup>η</sup> συνάντηση), οι εικόνες αθλητών και αθλητριών από άλλα αθλήματα καθώς και αθλητριών ρυθμικής (2<sup>η</sup> συνάντηση), σχόλια αθλητριών, εικόνες αθλητριών ρυθμικής που αυτοσυγκεντρώνονται (8<sup>η</sup> συνάντηση), κλπ.

Για την αύξηση της παρακίνησης για πειθώ (motivation to comply) χρησιμοποιήθηκαν συγκεκριμένες δραστηριότητες και διδακτικοί μέθοδοι. Για παράδειγμα, σε όλες τις θεματικές ενότητες υπήρχε συσχέτιση και συνάφεια με το άθλημα της ρυθμικής. Στη συνάντηση με θέμα τις διατροφικές διαταραχές παρουσιάστηκαν ερευνητικά δεδομένα από τις έρευνες σε τυπικό πληθυσμό αλλά και ερευνητικά δεδομένα συγκεκριμένα από το άθλημα της ρυθμικής συγκρινόμενα και σχετιζόμενα με έρευνες σε άλλα αθλήματα. Σχεδόν σε κάθε συνάντηση, μετά τον σχολιασμό των θεμάτων της προηγούμενης ενότητας, πραγματοποιούνταν μια δραστηριότητα ερώτησης-απάντησης για να ανακαλέσουν είτε γνώσεις είτε προσωπικές εμπειρίες από την ενασχόλησή τους με τη ρυθμική είτε από τη ζωή τους γενικότερα (π.χ. 7<sup>η</sup> συνάντηση «Κλείσε τα μάτια σου για μια στιγμή και θυμήσου τι ένιωσες την προηγούμενη μέρα από έναν αγώνα, πώς ένιωθες τη μέρα του αγώνα, πώς ένιωθες μετά τον αγώνα»). Στο τέλος του προγράμματος συγκεντρώθηκαν σε μια αφίσα όλα τα μηνύματα που δημιούργησαν οι ομάδες και αυτή τοιχοκολλήθηκε στο χώρο του γυμναστηρίου. Με αυτόν τον τρόπο τα μηνύματα των ομάδων λειτούργησαν ως υπαινιγμοί υπενθύμισης.

#### *Ανάλυση περιεχομένου του προγράμματος*

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται οι τίτλοι των συναντήσεων και συνοπτικά οι στόχοι κάθε συνάντησης. Παρακάτω γίνεται μια αναλυτικότερη παρουσίαση των περιεχομένων κάθε συνάντησης. Στην 1<sup>η</sup> συνάντηση ανιχνεύονται τα θετικά και αρνητικά σημεία της κάθε αθλήτριας ως προσωπικότητας και ως αθλήτριας. Κάθε χαρακτηριστικά καταγράφεται στο πέταλο ενός λουλουδιού, έτσι ώστε να σχηματιστεί το λουλούδι του «εγώ». Με αφορμή την καταγραφή συζητούνται ποια χαρακτηριστικά είναι επίκτητα και ποια όχι, πώς επηρεάζονται και πώς μπορεί η κάθε μία αθλήτρια να βελτιώσει αυτά που θεωρεί αρνητικά. Στη συνέχεια καταγράφεται τι τους αρέσει και τι δεν τους αρέσει στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής και ακολουθεί σχετική συζήτηση. Η συνάντηση ολοκληρώνεται με το «συμβόλαιο των συναντήσεων» το οποίο συμφωνείται από όλα τα μέλη της ομάδας και υπογράφεται από αυτά.

Στη 2<sup>η</sup> συνάντηση παρουσιάζονται διαφορετικοί σωματότυποι αθλητριών διαφόρων αθλημάτων, ελληνίδων και μη. Διερευνούνται οι ιδιαιτερότητες και οι απαιτήσεις των διαφορετικών αθλημάτων, η εξέλιξη των σωματοτύπων και των ασκήσεων στο ίδιο το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής κατά τη διάρκεια των διαφορετικών Ολυμπιακών κύκλων. Συζητείται γιατί η εξέλιξη του αθλήματος της ρυθμικής οδήγησε σε διαφοροποίηση των σωματοτύπων. Στη συνάντηση αυτή χρησιμοποιούνται βίντεο ξένων αθλητριών αλλά και ελληνίδων, και μάλιστα γνώριμων των κοριτσιών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, αυξάνοντας έτσι την αμεσότητα και τη σχετικότητα.

Στην 3<sup>η</sup> και 4<sup>η</sup> συνάντηση διδάσκονται η δεξιότητα του καθορισμού προσωπικών στόχων στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής και η τεχνική υπερνίκησης εμποδίων κατά την υλοποίηση των προσωπικών στόχων, σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 1998). Τις δεξιότητες αυτές τις εξασκούν οι αθλήτριες στα πλαίσια της καθημερινής προπόνησης και αφού μετά από τη σχετική προσωπική και ομαδική ανατροφοδότηση, ενθαρρύνονται να τις χρησιμοποιήσουν και εκτός της προπονητικής διαδικασίας (π.χ. στην καθημερινότητα ή στο σχολείο).

Στην 5<sup>η</sup> συνάντηση προσεγγίζεται το θέμα της εικόνας του σώματος. Αναλύονται ζητήματα όπως τι είναι το σώμα, ποια κομμάτια συνθέτουν την εικόνα του, πώς είναι η διαβάθμιση από την «κατοχή σώματος» στη «δυσαρέσκεια/μίσος για το σώμα», πώς το μάρκετινγκ προσεγγίζει θέματα εικόνας σώματος (π.χ. πώς ενισχύονται άμεσα ή έμμεσα η εικόνα που τα ΜΜΕ θέλουν να ενισχύσουν), ποιοι αθλητές προβάλλονται περισσότερο και ποιοι καθόλου ή λιγότερο, πώς οι διαφημίσεις χρησιμοποιούν τους αθλητές. Στη συνέχεια ορίζονται 10 βήματα προς τη θετική εικόνα του σώματος. Οι αθλήτριες καλούνται να στοχαστούν ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες της δυσαρέσκειας από το σώμα τους. Στη συνάντηση αυτή για πρώτη φορά ζητείται να εμπλακούν και οι γονείς των αθλητριών καθώς καλούνται σε συνεργασία με τις αθλήτριες-παιδιά τους να αναζητήσουν μια διαφήμιση σχετική με το σώμα και να ανακαλύψουν τον άμεσο και τον έμμεσο τρόπο της πειθούς.

Στην 6<sup>η</sup> συνάντηση αναπτύσσονται οι δεξιότητες της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης. Στην αρχή της συνάντησης υλοποιείται ένα απλό τεστ αξιολόγησης της προσοχής τους τη δεδομένη στιγμή. Με αφορμή τις διαφορετικές επιδόσεις των μελών της ομάδας, συζητείται τι είναι η προσοχή και τι η αυτοσυγκέντρωση, ποιες είναι οι πηγές διάσπασης της προσοχής και πώς βελτιώνεται η προσοχή. Για την εξάσκηση της μείωσης της διάσπασης της προσοχής και την ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης δίνονται ασκήσεις -εξάσκησης τόσο για το σπίτι, όσο και κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Στην επόμενη συνάντηση δίνεται ατομική και συλλογική ανατροφοδότηση για τις ασκήσεις που έπρεπε να εκτελέσουν.

Στην 7<sup>η</sup> συνάντηση προσεγγίζεται το άγχος και το στρες στη ρυθμική και στην καθημερινή ζωή. Κάθε αθλήτρια πρέπει να καταγράψει τα αισθήματα της προηγούμενης μέρας του αγώνα, λίγο πριν αγωνιστεί, και τα αισθήματα μετά την εκτέλεση του προγράμματος. Μέσα από τις διαφορετικές εκδηλώσεις του στρες αναγνωρίζονται οι περισσότεροι τρόποι με τους οποίους το σώμα αντιδρά και ερμηνεύονται ώστε να είναι



αναμενόμενες οι αντιδράσεις του σώματος. Διαχωρίζεται το θετικό και το αρνητικό στρες και διδάσκονται τεχνικές μείωσης του στρες. Το θέμα του στρες προσεγγίζεται μέσα από τον αθλητισμό, αλλά τελικά συνδέθηκε και με το στρες που προκαλεί η εικόνα του σώματος, σε δεδομένες στιγμές.

Η 8<sup>η</sup> συνάντηση έχει σκοπό τη διδασκαλία και την εξάσκηση των τεχνικών χαλάρωσης. Παρατηρώντας φωτογραφίες αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής πριν εισέλθουν στον αγωνιστικό χώρο, οι οποίες απεικονίζουν την τεχνική αυτοσυγκέντρωσης που ακολουθούν, εξηγείται για ποιους πιθανούς λόγους το πράττουν και ποιος είναι ο ρόλος της προπονήτριας σε αυτό. Στη συνάντηση αυτή διδάσκονται οι τεχνικές της θετικής αυτό-ομιλίας (για παρακίνηση και για καθοδήγηση). Τέλος, εξασκούνται στη μετατροπή της αρνητικής αυτό-ομιλίας σε θετική και πώς αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν αυξάνεται η αντιλαμβανόμενη πίεση για την εικόνα του σώματος.

Η 9<sup>η</sup> συνάντηση έχει στόχο τη διδασκαλία και την εξάσκηση της νοερής απεικόνισης στον αθλητισμό και την καθημερινή ζωή. Τέλος, η 10<sup>η</sup> συνάντηση ασχολείται με τις διατροφικές διαταραχές, δίνοντας πληροφορίες και επιστημονικά στοιχεία για αυτές, συνδέοντάς τις ασθένειες αυτές με την εικόνα του σώματος. Οι αθλήτριες καθοδηγούνται στη συνάντηση αυτή να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες που διδάχθηκαν όταν βιώνουν πίεση για την εικόνα του σώματός τους.

**Πίνακας 1.** Σύντομη περιγραφή των συναντήσεων του παρεμβατικού προγράμματος

Συνάντηση	Τίτλος συνάντησης	Στόχος συνάντησης
	Αρχική συνάντηση	Πιθανή αρχική αξιολόγηση. Ενημέρωση για το πρόγραμμα, τον τρόπο διεξαγωγής των συναντήσεων, γνωριμία με το άτομο που εφαρμόζει το πρόγραμμα. Ενίσχυση του προβληματισμού, παροχή ερεθισμάτων
1 <sup>η</sup>	«Εγώ», «εγώ και η ρυθμική»	Αναγνώριση της αυτοεκτίμησης, των δυνατών σημείων της κάθε αθλήτριας. Ενίσχυση της συνοχής της ομάδας των συναντήσεων. Συμβόλαιο συμμετοχής στην ομάδα.
2 <sup>η</sup>	Διαφορετικά σώματα στον αθλητισμό. Σώμα στη ρυθμική σήμερα και παλαιότερα	Αναγνώριση των διαφορετικών σωματότυπων των αθλημάτων και γιατί συμβαίνει αυτό. Το σώμα των αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής μέσα από την εξέλιξη του αθλήματος.
3 <sup>η</sup>	Καθορισμός στόχων	Τι είναι η στοχοθέτηση, ποιος είναι ο ρόλος της και πώς γίνεται η σωστή στοχοθέτηση. Πού χρησιμοποιούμε τη στοχοθέτηση πέρα από τον αθλητισμό. Εφαρμογή της δεξιότητας.
4 <sup>η</sup>	Υπερνίκηση εμποδίων	Ποια είναι η τεχνική για την υπερνίκηση των εμποδίων και εφαρμογή της.
5 <sup>η</sup>	Εικόνα σώματος	Τι είναι η εικόνα του σώματος, παράγοντες που την επηρεάζουν. Πώς η στοχοθέτηση συνδέεται με την εικόνα του σώματός μου.
6 <sup>η</sup>	Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση	Η αξία της αυτοσυγκέντρωσης στον αθλητισμό και τη ρυθμική συγκεκριμένα. Θεωρητικά στοιχεία της αυτοσυγκέντρωσης. Πώς μπορώ να αυτοσυγκεντρώνομαι στη ρυθμική και στην καθημερινότητά μου.
7 <sup>η</sup>	Στρες και άγχος στη ρυθμική γυμναστική και όχι μόνο	Αναγνώριση των συμπτωμάτων του στρες και του άγχους στο σώμα μας κατά τη διάρκεια των αγώνων της ρυθμικής, πριν και μετά. Πώς μπορώ να τα αναγνωρίσω.
8 <sup>η</sup>	Χαλάρωση και θετικός αυτοδιάλογος	Διδασκαλία των τεχνικών χαλάρωσης. Θετικός αυτοδιάλογος: ανάλυση και εφαρμογή της τεχνικής. Μετατροπή του αρνητικού αυτοδιαλόγου σε θετικό αυτοδιάλογο.
9 <sup>η</sup>	Νοερή απεικόνιση	Ποιος είναι ο ρόλος και η σημασία της νοερής απεικόνισης. Σύνδεση των διδαγμένων δεξιοτήτων με τη νοερή απεικόνιση
10 <sup>η</sup>	Διατροφικές διαταραχές	Πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές, τους κινδύνους και τις συνέπειες.
--	Τελική αξιολόγηση	Πιθανή τελική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος

## Συζήτηση και Επίλογος

Σκοπός του άρθρου ήταν αρχικά να αναφερθούν οι λόγοι για τους οποίους είναι αναγκαία η ανάπτυξη παρεμβατικών προγραμμάτων με στόχο τη βελτίωση της εικόνας σώματος και των διατροφικών στάσεων αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής, στη συνέχεια να εντοπιστούν και να αναλυθούν οι σχετικές θεωρίες και

τέλος, να παρουσιαστεί ένα πρόγραμμα παρέμβασης κατάλληλο για τις συγκεκριμένες αθλήτριες το οποίο δύναται να υλοποιηθεί στο χώρο της προπόνησης στην περίοδο προετοιμασίας.

Οι αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής είναι ένας διαρκώς αυξανόμενος πληθυσμός, μια και ολοένα και περισσότεροι αθλητικοί σύλλογοι και φορείς καλλιεργούν το άθλημα σε ολόκληρη την Ελλάδα, τόσο σε επίπεδο πρωταθλητισμού όσο και σε επίπεδο μαζικής άθλησης. Τα κορίτσια ασχολούνται με το συγκεκριμένο άθλημα από τα 5 τους χρόνια και για μεγάλο χρονικό διάστημα μια και οι έρευνες δείχνουν ότι ο μέσος όρος ηλικίας των αθλητριών είναι υψηλότερος από ότι παλαιότερα. Η έρευνα των Avila-Carvalho, Klentrou, da Luz Palomero, και Lebre (2012) έδειξε ότι ο μέσος όρος της ηλικίας των αθλητριών ρυθμικής που συμμετείχαν σε αγώνες υψηλού επιπέδου ήταν μεγαλύτερος από ότι παλαιότερα και ο Δείκτης Μάζας Σώματός τους ήταν εντός του εύρους του φυσιολογικού δείκτη, ανεξάρτητα από την επιτυχία. Μάλιστα τις μεγαλύτερες επιτυχίες επιτύγχαναν αθλήτριες με μεγαλύτερη ηλικία και με μεγαλύτερο ποσοστό λίπους (Avila-Carvalho, et al., 2012). Κατά συνέπεια μεγάλος αριθμός κοριτσιών που αρχίζουν να ασχολούνται με το συγκεκριμένο άθλημα, συμμετέχουν σε αυτό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ο αθλητισμός, γενικότερα, για τα κορίτσια αποτελεί ένα σημαντικό χώρο δράσης, ο οποίος έχει θετικές επιπτώσεις, καθώς μεταξύ άλλων βελτιώνει την ακαδημαϊκή επίδοση και την αυτοεκτίμηση (Women's Sports Foundation, 2009). Όμως όσο αφορά στην εικόνα του σώματος, υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις σχετικά με την επίδρασή του. Υπάρχουν λοιπόν έρευνες που αποδεικνύουν ότι αθλητές/αθλήτριες και γενικότερα άτομα που ασκούνται έχουν θετικότερη εικόνα σώματος από τους μη αθλούμενους, όμως στις σχετικές βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις έχουν συμπεριληφθεί έρευνες στις οποίες συμμετείχαν άτομα διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και ποικίλων αθλημάτων (Hausenblas & Fallon, 2006; Hausenblas & Symons Downs, 2001). Οι ίδιοι ερευνητές θέτουν το ερώτημα αν τα άτομα που έχουν θετικότερη εικόνα σώματος επιλέγουν να ασκούνται, ή αν η άσκηση προκαλεί θετικότερη εικόνα σώματος (Hausenblas & Symons-Down, 2001). Στις δύο προαναφερθείσες ανασκοπήσεις συμπεριλήφθησαν έρευνες που είχαν δημοσιευθεί μεταξύ του 1975 και του 2002. Τα τελευταία χρόνια όμως η πίεση είναι πολύ περισσότερο έντονη για την εμφάνιση ενός λειπού και αθλητικού σώματος τόσο για το σύνολο των γυναικών όσο και ειδικότερα από των αθλητριών (Smith & Petrie, 2008). Οι περίοδοι μετάβασης από το ένα στάδιο ανάπτυξης σε ένα άλλο, ή μετάβαση από μια περίοδο ζωής σε μια άλλη είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών (Mussell, Binford, & Fulkerson, 2000). Μια τέτοια περίοδος είναι η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβική. Αυτή η σημαντική περίοδος είναι η ηλικία στην οποία ασχολούνται έντονα τα κορίτσια με το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής, μια και τότε είναι που γίνονται και οι επιλογές για τις εθνικές ομάδες (Cupisti, D' Alessandro, Castrogiovanni, Barale, & Morelli, 2000). Είναι λοιπόν σημαντικό σε αυτόν τον πληθυσμό και σε αυτές τις ηλικίες να εφαρμόζονται ανάλογα παρεμβατικά προγράμματα.

Για τα προγράμματα αυτά πρέπει να ακολουθούνται οι σχετικές θεωρίες και τα μοντέλα, ώστε να αυξάνονται όσο το δυνατόν τα θετικά αποτελέσματά τους (Δαρβίρη, 2004). Συγκεκριμένα η θεωρία προσπαθεί να εξηγήσει σχέσεις (τι, γιατί, πότε, πώς) βοηθώντας παράλληλα στον εστιασμό λόγων παραγόντων, είναι βάση για τη διατύπωση υποθέσεων και μπορεί να βοηθήσει στη μέτρηση της επίδρασης των παρεμβάσεων στον επανασχεδιασμό τους και τη γενίκευσή τους (Δαρβίρη, 2004). Άρα είναι απαραίτητος ο σχεδιασμός κατάλληλων παρεμβατικών προγραμμάτων, τα οποία θα ακολουθούν συγκεκριμένες σχετικές θεωρίες. Η θεωρία της πειθούς είναι η θεωρία που ακολουθείται για το σχεδιασμό ανάλογων προγραμμάτων για τον τυπικό πληθυσμό και μέσα από τροποποιήσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την ανάπτυξη κατάλληλου προγράμματος για τις αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής. Επιπλέον οι ειδικοί στην ανάπτυξη προγραμμάτων αγωγής υγείας προτείνουν μια σειρά από μεθόδους διδασκαλίας οι οποίες θα πρέπει να περιλαμβάνονται, για να αυξάνεται η αποτελεσματικότητά τους. Με βάση όλα τα παραπάνω περιγράφηκε ένα πρόγραμμα ενίσχυσης της θετικής εικόνας σώματος και των θετικών διατροφικών στάσεων αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής.

### *Περιορισμοί*

Η ανάπτυξη του συγκεκριμένου παρεμβατικού προγράμματος, παρά το γεγονός ότι προσπάθησε να τηρήσει όσες περισσότερες θεωρητικές κατευθύνσεις ήταν δυνατόν, παρουσιάζει κάποιους περιορισμούς. Πρώτα από όλα είναι απαραίτητο να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητά του μέσα από πειραματικές διαδικασίες με τη μορφή που περιγράφεται. Στη συνέχεια, το πρόγραμμα θα πρέπει να τροποποιηθεί κατάλληλα για να εφαρμοστεί και σε μεγαλύτερης ηλικίας αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής, ίσως και αθλήτριες που βρίσκονται σε διαδικασία αποδέσμευσής τους από το άθλημα, ή σε αθλήτριες άλλων αθλημάτων με κοινά χαρακτηριστικά ή όχι. Τέλος, θα πρέπει να εκπαιδευτούν προπονήτριες ή αθλήτριες μεγαλύτερης ηλικίας για να το εφαρμόσουν ώστε να αποτελεί κομμάτι της προπονητικής διαδικασίας.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Το πρόγραμμα παρέμβασης το οποίο περιγράφηκε παραπάνω σχεδιάστηκε για τις αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής οι οποίες είναι στην ηλικία της προεφηβείας και της εφηβείας. Το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής έχει ιδιαίτερη ανάπτυξη στη χώρα μας, όχι μόνο σε επίπεδο πρωταθλητισμού όσο και σε επίπεδο μαζικού αθλητισμού, με αποτέλεσμα μεγάλος αριθμός κοριτσιών να ασχολείται με αυτό. Ο αθλητισμός πέρα από κινητικές εμπειρίες και βελτίωση των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων θα πρέπει να ενισχύει θετικά τη ανάπτυξη τους γενικότερα. Είναι λοιπόν απαραίτητο τα προγράμματα προς αυτήν την κατεύθυνση να μπορούν να σχεδιάζονται με τέτοιον τρόπο που να μπορούν να εφαρμοστούν όσο το δυνατόν περισσότερο κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας και να έχουν πραγματικό νόη-

### Βιβλιογραφία

- Abraham, S. (1996). Characteristics of eating disorders among young ballet dancers. *Psychopathology*, 29, 223-229.
- Akos, P., & Levitt, D. H. (2002). Promoting healthy body image in middle school. *Professional School Counseling*, 138-144.
- Avila-Carvalho, L., Klentrou, P., da Luz Palomero, M., & Lebre, E. (2012). Body composition profile of elite group rhythmic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 4(1), 21-32.
- Bobo-Arce, M., & Méndez-Rial, B. (2013). Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics: A review. *Proceedings of Performance Workshop, Alicante, Spain*, 8(3), S711-S727.
- Botvin, G. J., & Kantor, L. W. (2000). Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. *Alcohol Research and Health* 24(4), 250-257.
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science*, 11(1), 43-55.
- Buchholz, A., Mack, H., Mvvey, G., Feder, S., & Barrowman, N. (2008). Bodysense: An evaluation of a positive body image intervention on sport climate for female athletes. *Eating Disorders*, 16, 308-321.
- Clay, D., Vignoles, V., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Cobb, K. L., Bachrach, L. K., Greendale, G., Marcus, R., Neer, R. M., Nieves, J., et al. (2003). Disordered eating, menstrual irregularity, and bone mineral density in female runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(5), 711-719.
- Costarelli, V., Antonopoulou, K., & Mavrovounioti, C. (2010). Psychosocial characteristics in relation to disordered Eating Attitudes in Greek adolescents. *European Eating Disorders Review*, 19(4), 322-330.
- Cupisti, A., D'Alessandro, C., Castrogiovanni, S., Barale, A., & Morelli, E. (2000). Nutrition survey in elite rhythmic gymnasts. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40(4), 350-355.
- Danish, S. J., & Donohue, T. (1995). Understanding media's influence on the development of antisocial and prosocial behavior. In R. Hampton, P. Jenkins & T. Gullota (Eds.), *Preventing violence in America* (pp. 133-156). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Danish, S. J., Petitpas, A., & Hale, B. (1992). A developmental education intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 4, 403-415.
- Dignan, M. & Carr, P. (1992). *Program planning for health education and promotion* (2<sup>nd</sup> Ed.). Lea & Febiger, Philadelphia.
- Durkin, S., Paxton, S., & Wertheim, E. (2005). How do adolescent girls evaluate body dissatisfaction prevention messages? *Journal of Adolescent Health*, 37, 381-390.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Koehler, L. G., Danzi, L. E., Riddell, M. K., & Bardone-Cone, A. M. (2012). Explaining the relation between thin ideal internalization and body dissatisfaction among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image*, 9(1), 43-49.
- Georgopoulos, N. A., Roupas, N., Theodoropoulou, A., Tsekouras, A., Vagenakis, A. G., & Markou, K. B. (2010). The influence of intensive physical training on growth and pubertal development in athletes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1205, 39-44.
- Gilbert, G. & Sawyer, R. (1995). *Health education: Creating strategies for school and community health*. London: Jones and Bartlett.
- Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 241-258.

- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction, 18*(6), 528-536.
- Harris, M., & Greco, D. (1990). Weight control and weight concern in competitive female gymnasts. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 12*, 427-433.
- Hausenblas, H. A., & Carron, A. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 21*, 230-258.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health, 21*(1), 33-47.
- Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2001). Comparison of body image between athletes and non-athletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 323-339.
- Kater, K. J., Rohwer, J., & Levine, M. P. (2000). An elementary school project for developing healthy body image and reducing risk factors for unhealthy and disordered eating. *Eating Disorders, 8*(1), 3-16.
- Kato, K., Jevas, S., & Culpepper, D. (2011). Body image disturbances in NCAA Division I and III female athletes. *The Sport Journal, 14*(1), 1.
- Kemm, J. (2003). Health education: a case for resuscitation. *Public Health, 117*, 106-111.
- Kerr, G. & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*(2), 115-133.
- Klentrou, P., & Plyley, M. (2003). Onset of puberty, menstrual frequency, and body fat in elite rhythmic gymnasts compared with normal controls. *British Journal of Sports Medicine, 37*, 490-494.
- Kosmidou, E., Proios, M., Giannitsopoulou, E., Siatras, Th., Doganis, G., Proios, M., et al., (2015). Evaluation of an intervention program on body esteem, eating attitudes and pressure to be thin in Rhythmic Gymnastics athletes. *Science of Gymnastics Journal*, (under publication).
- Levine, M., & Smolak, L. (2007). Prevention of negative body image, disordered eating, and eating disorders: an update. *Annual Review of Eating Disorders, 1*, 1-13.
- McLean, J. A., Barr, S. I., & Prior, J. C. (2001). Dietary restraint, exercise, and bone density in young women: are they related? *Medicine and Science in Sports and Exercise, 33*(8), 1292-1296.
- Mussell, M. P., Binford, R. B., & Fulkerson, J. A. (2000). Eating disorders summary of risk factors, prevention programming, and prevention research. *The Counseling Psychologist, 28*(6), 764-796.
- Neumark-Sztainer, D. (1996). School-based programs for preventing eating disturbances. *Journal of School Health, 66*(2), 64-71.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Story, M., & Perry, C. L. (2003). Correlates of unhealthy weight-control behaviors among adolescents: implications for prevention programs. *Health Psychology, 22*(1), 88.
- Noordenbos, G. (2002). From Screening to Empowerment: Strategies for the Prevention of Eating Disorders. In EWHNET (Hg.): *Health Promotion and Prevention of Eating Disorders. European Symposium (Vol. 14, pp. 8-20)*.
- O'Dea, J., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders, 28*, 43-57.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a Life Skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 247-254.
- Paxton, S. J. (2002). *Research review of body image programs: An overview of body image dissatisfaction prevention intervention*. Melbourne (AUST): Victoria Department of Human Services and Health.
- Petty, R. E. & Cacioppo, J. T. (1986). *Communication and persuasion: Central and peripheral routes to attitude change*. New York: Springer-Verlag.
- Salmela, J. H. (1994). Phases and transitions across sport careers. In D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sports* (pp. 11-28). Frankfurt: Lang.
- Sample, I. (2000). Tiny tumblers are stealing the show. *New Scientist, 176*, 22-55.
- Scott, C. (1996). Understanding attitude change in developing effective substance abuse prevention programs for adolescents. *School Counselor, 43*(3), 1-13.
- Smith, A., & Petrie, T. (2008). Reducing the risk of disordered eating among female athletes: A test of alternative interventions. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*, 392-407.
- Smolak, L., Mumen, S., & Ruble, A. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders, 27*, 371-380.
- Stice, E., Rohde, P., Gau, J., & Shaw, H. (2009). An effectiveness trial of a dissonance-based eating disorder prevention program for high-risk adolescents girls. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(5), 825-834.

- Strean, W. B., & Garcia Bengoechea, E. (2001). Fun in youth sport: Perspectives from coaches' conceptions and participants' experiences. *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Orlando, FL. Svoboda, B. (1994) Sport and Physical Activity as a Socialisation Environment: Scientific Review part, 1.*
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 26(4), 414-419.*
- Szymanski, D. M., Carr, E. R., & Moffitt, L. B. (2011). Sexual objectification of women: Clinical implications and training considerations. *The Counseling Psychologist, 39(1), 107-126.*
- Tobler, N. & Stratton, H. (1997). Effectiveness of school based drug prevention programs: A metanalysis of the research. *The Journal of Primary Prevention, 18, 71-128.*
- Vieira, J. L. L., Amorim, H. Z., Vieira, L. F., Amorim, A. C., & da Rocha, P. G. M. (2009). Eating disorders and body image distortion in the rhythmic gymnastics competitive context. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 15(6), 410-414.*
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). Substance abuse and eating disorders. In *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (pp.415-427). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Withers, G., & Wertheim, E. (2004). Applying the Elaboration Likelihood Model of persuasion to a videotape-based eating disorders primary prevention program for adolescent girls. *Eating Disorders, 12, 103-124.*
- Women's Sports Foundation (2009). Women's sports facts. Retrieved from: <http://www.womenssportsfoundation.org/home/research/articles-and-reports/athletes/womens-sports-facts>
- Zucker, N. L., Womble, L. G., Williamson, D. A., & Perrin, L. A. (1999). Protective factors for eating disorders in female college athletes. *Eating Disorders, 7(3), 207-219.*
- Γούδας, Μ., Πέρκος, Σ., & Θεοδωράκης, Γ. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Δαρβίρη, Χ. (2007). *Προαγωγή της υγείας*. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Ζέτου, Ε. (2011). *Ψυχολογική προετοιμασία στην πετοσφαίριση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ. (1999). Σωματική εικόνα, σωματική κάθαρση και ψυχική υγεία. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία, 1, 91-110.*
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ. & Χρόνη, Α. (2002). *Ψυχολογική προετοιμασία στο στίβο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Καρπένκο, Λ. Α., Βίννερ, Ι. Α. Μπιστρόβα, Ι. Β., Νακλόνοφ, Γ. Ι., Ρούμπα, Ο. Γ., Σιβίτσκι, Β. Α., Στεπάνοβα, Ι. Α., & Τεριόχιν, Π. Ν. (2003). *Ρυθμική Γυμναστική*. Αθήνα: ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.
- Κλεισαρχάκη, Ο. (2010). *Εικόνα σώματος κατά την εφηβεία και η επιρροή της στη διατροφική συμπεριφορά*. (Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία). Σχολή επαγγελματιών και πρόνοιας: Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μπενέτου, Α., Κωφού, Γ., Ζήση, Β., & Θεοδωράκης, Γ. (2008). Η σχέση του σωματικού βάρους, του βαθμού ενασχόλησης με την άσκηση και της σωματικής κάθαρσης με την εικόνα σώματος σε κορίτσια ηλικίας 15-25 ετών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 6(1), 47-55.*
- Παπάνης, Ε. (2004). *Η Αυτοεκτίμηση και η μέτρησή της*. Αθήνα: Ατραπός.
- Χατζηγεωργιάδης, Α. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στην κολύμβηση Οδηγός για προπονητές και αθλητές*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

---

**Υπεύθυνος έκδοσης:** Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής, **Υπεύθυνος συντακτικής επιτροπής:** Γιάννης Θεοδωράκης, **Επιμελητές έκδοσης:** Βάσω Ζήση, Βασίλης Γεροδήμος, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Θανάσης Τσιόκανος, Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Γιώργος Τζέτζης, Θωμάς Κουρτέσης, Ευάγγελος Αλμπανίδης, Κων/να Δίπλα. **Διαχείριση-επιμέλεια-στοιχειοθεσία:** Στέφανος Πέρκος, Βασίλης Μπούγλας.

**Editor -in- Chief:** Hellenic Academy of Physical Education, **Head of the editorial board:** Yannis Theodorakis, **Editorial Board:** Vaso Zissi, Vasilis Gerodimos, Antonis Chatzigeorgiadis, Thanassis Tsiokanos, Athanasios Jamurtas, Giorgos Tzetzis, Thomas Kourtessis, Evangelos Albanidis, Konstantina Dipla. **Editorial management:** Stefanos Perkos, Vasilis Bouglas.