

**ΓΥΝΑΪΚΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ
ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ**



**Ευρωπαϊκό εγχειρίδιο για την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των
φύλων στον αθλητισμό: γιορτάζοντας τις επιτυχίες μας και
αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις μας**



Συντάκτες:

Shirin Amin. Champions Factory International
Orlando Mbah. Champions Factory International
Adrián Mateo-Orcajada. UCAM Καθολικό Πανεπιστήμιο της Μούρθια
Mario Albaladejo-Saura. UCAM Καθολικό Πανεπιστήμιο της Μούρθια
Raquel Vaquero-Cristóbal. UCAM Καθολικό Πανεπιστήμιο της Μούρθια

Συντονιστές:

Shirin Amin, Orlando Mbah

Ευχαριστίες:

Όλοι οι ερευνητές των εταίρων της ΕΕ από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Ελλάδα), UISP Comitato di Pisa (Ιταλία), Collective Innovation (Νορβηγία), Istituto CO.RI. (Ιταλία), Πολυτεχνικό Ινστιτούτο Viseu (Πορτογαλία) και Πανεπιστήμιο Pamukkale (Τουρκία).

Αποποίηση ευθύνης:

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, αυτές του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν κατ' ανάγκη εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΧΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Co-funded by
the European Union

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το Εγχειρίδιο για την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των φύλων στον αθλητισμό αποτελεί πνευματικό αποτέλεσμα του Women in Sport (Γυναίκες στον Αθλητισμό): Σχέσεις των φύλων και μελλοντικές προοπτικές (Women-Up), το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Αυτός ο ολοκληρωμένος οδηγός έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει και να εμπνεύσει δράση για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό. Εμπλέκει τους ενδιαφερόμενους φορείς, όπως αθλητικούς φορείς, φορείς χάραξης πολιτικής, εκπαιδευτικούς και πολίτες, για να τονίσει την αξία του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας, παρέχοντας παράλληλα στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας, της ισότητας και της ένταξης των φύλων. Με οκτώ κεφάλαια που καθοδηγούνται από καταξιωμένους οργανισμούς, το Εγχειρίδιο καλύπτει διάφορα θέματα. Το πρώτο κεφάλαιο υπογραμμίζει τις θετικές επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας στη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία και τις κοινωνικές συνδέσεις για άτομα όλων των φύλων και ηλικιών. Τα επόμενα κεφάλαια ασχολούνται με τις προκλήσεις και τα οφέλη των γυναικών στον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένων θεμάτων που σχετίζονται με τη μητρότητα, την έμμηνο ρύση και τις γυναικείες δοκιμασίες. Το Εγχειρίδιο διερευνά τους κινδύνους της σωματικής αδράνειας, τη σημασία της ισότητας στην υγεία και τις στρατηγικές για την προώθηση της συμμετοχικότητας. Εμβαθύνει στη διακυβέρνηση των αθλητικών οργανισμών, εξετάζοντας την εκπροσώπηση των γυναικών σε ηγετικούς ρόλους, την ισότητα των φύλων, τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τις αποτελεσματικές στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας. Ένα άλλο κεφάλαιο επικεντρώνεται στην αθλητική νομοθεσία, αποκαλύπτοντας τις ανισότητες μεταξύ των φύλων και προσφέροντας στρατηγικές μεταρρύθμισης. Το Εγχειρίδιο συζητά τις προκλήσεις διπλής καριέρας για τις αθλήτριες και παρέχει στρατηγικές υποστήριξης. Αντιμετωπίζει επίσης τις διακρίσεις λόγω φύλου στην κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης, τον ρόλο της εκπαίδευσης στην προώθηση της ισότητας και τον αντίκτυπο των διασταυρούμενων ταυτοτήτων στις αθλητικές εμπειρίες. Σε όλο το Εγχειρίδιο, έχουν παρουσιαστεί πολυάριθμες μελέτες περιπτώσεων και επιστημονικές, τεχνικές και παιδαγωγικές οδηγίες για να παρουσιάσουν πρακτικά και τεκμηριωμένα παραδείγματα προώθησης της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Το Εγχειρίδιο καταλήγει τονίζοντας τη σημασία της θετικής δράσης για τη δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης της ισότητας των φύλων, της ισότητας και της ένταξης στον αθλητισμό, οραματιζόμενο ένα μέλλον στο οποίο άτομα όλων των φύλων θα ευδοκιμούν στον κόσμο του αθλητισμού.



Πίνακας περιεχομένων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	4
ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ (1)	6
Η κοινωνική, ιατρική και ψυχολογική σημασία της σωματικής δραστηριότητας για άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΟ (2)	15
Διακυβέρνηση σε αθλητικούς οργανισμούς: Φύλο	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ (3)	35
Αθλητική νομοθεσία και πιθανές διακρίσεις λόγω φύλου στις ευρωπαϊκές χώρες	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ (4)	53
Διπλή καριέρα μιας αθλήτριας: Προβλήματα και Επιτυχίες	53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ (5)	72
Διακρίσεις λόγω φύλου στα ΜΜΕ	72
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΞΕΙ (6)	88
Εκπαίδευση, φύλο και αθλητισμός	88
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΠΤΑ (7)	109
Η διατομεακότητα στον αθλητισμό: Σεξουαλικότητα και άλλων κοινωνικών ταυτοτήτων στη συμμετοχή και τις εμπειρίες στον αθλητισμό.	109
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΚΤΩ (8)	122
Σωματική δραστηριότητα και ψυχική υγεία: Άσκηση, σωματική δραστηριότητα και αποτελέσματα ψυχικής υγείας όπως το άγχος, το άγχος και η κατάθλιψη.	122
ΤΕΛΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	150

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	152
Κατάλογος πόρων	152
Εργαλειοθήκες και κατευθυντήριες γραμμές	154
Σχετικοί οργανισμοί	155
Γλωσσάριο όρων	157
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	160
Ερωτήσεις αξιολόγησης	160
ΑΝΑΦΟΡΕΣ/ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	169

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Εξέλιξη της συμμετοχής των γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες από	14
Πίνακας 2: Έτος και γεγονός ορόσημο για την ισότητα των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών στον αθλητισμό	17
Πίνακας 3: Στοιχεία των Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών για τους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες (Παρίσι 2024) σχετικά με τις γυναίκες στη διακυβέρνηση	20
Πίνακας 4: Διεθνείς Αθλητικές Ομοσπονδίες Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων (Παρίσι 2024) Συνοπτικά στοιχεία σχετικά με το ποσοστό των γυναικών στη διακυβέρνηση	21
Πίνακας 5: Διεθνείς Αθλητικές Ομοσπονδίες Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων (Παρίσι 2024): Αλλαγή προθέσεων σχετικά με τις γυναίκες στη διακυβέρνηση	21
Πίνακας 6: Στοιχεία της ASOIF σχετικά με τις γυναίκες στη διακυβέρνηση τον Μάιο του 2023	22
Πίνακας 7: Στόχοι των διεθνών εγγράφων	54
Πίνακας 8: Επιλεγμένη επισκόπηση των προγραμμάτων μετάβασης στη σταδιοδρομία	56
Πίνακας 9: Πόροι για την εργασία και περισσότερες πληροφορίες	58
Πίνακας 10: Πόροι για την εργασία και περισσότερες πληροφορίες	119

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΪΩΝ

Σχήμα 1: Δείχνει τις ηλικιακές ομάδες που ευθυγραμμίζονται με τις πιθανές διπλές επαγγελματικές διαδρομές	50
Σχήμα 2: Πολιτικό περιβάλλον, κοινωνικό περιβάλλον, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κοινωνικές πεποιθήσεις και κοινωνικά δίκτυα	56
Σχήμα 3: Η θέση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου-Ευρωπαϊκής Ένωσης σχετικά με τις διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης	62
Σχήμα 4: Στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας, οι άνδρες αθλητές-φοιτητές έχουν μεγαλύτερη κάλυψη από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης σε σχέση με τις γυναίκες συναδέλφους	63
Σχήμα 5: Η θέση του Ινστιτούτου Geena Davis σχετικά με τις διακρίσεις που σχετίζονται με το φύλο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης	69

Σχήμα 6: Η θέση του Ινστιτούτου Geena Davis σχετικά με τις διακρίσεις που σχετίζονται με το φύλο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης	70
Σχήμα 7: Η θέση του Κέντρου Γυναικείων Μέσων Ενημέρωσης σχετικά με τις διακρίσεις που σχετίζονται με το φύλο στα μέσα ενημέρωσης	72
Σχήμα 8: Το Συμβούλιο της Ευρώπης-Ευρωπαϊκή Ένωση:	73
Σχήμα 9: Διαφορετικά ποσοστά αθλητικής συμμετοχής σε δείγμα εφήβων ανάλογα με το φύλο	81
Εικόνα 10. Απεικόνιση του τόπου ελέγχου	109
Εικόνα 11.Επίδραση των διαφόρων τύπων παρέμβασης στις ψυχολογικές μεταβλητές (Santi & Pietrantonì, 2013).	115
Εικόνα 12.Σχέδιο ανταγωνισμού	123

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το Εγχειρίδιο για την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των φύλων στον αθλητισμό αποτελεί πνευματικό αποτέλεσμα του Women in Sport (Γυναίκες στον Αθλητισμό): Σχέσεις των φύλων και μελλοντικές προοπτικές (Woman Up), που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Αυτός ο ολοκληρωμένος οδηγός έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει και να εμπνεύσει δράση προς την κατεύθυνση της δημιουργίας ενός δικτύου υποστήριξης της ισότητας των φύλων στο χώρο του αθλητισμού. Με την εμπλοκή των ενδιαφερόμενων φορέων, συμπεριλαμβανομένων των αθλητικών φορέων, των φορέων χάραξης πολιτικής, των εκπαιδευτικών και των πολιτών, το εγχειρίδιο τονίζει την αξία του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας, ενώ παράλληλα αναδεικνύει στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας των φύλων, της ισότητας και της ένταξης.

Το παρόν Εγχειρίδιο είναι μια σημαντική πηγή που αποτελείται από οκτώ κεφάλαια, το καθένα από τα οποία διευθύνεται από καταξιωμένους οργανισμούς του τομέα. Καλύπτει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων και παρέχει πολύτιμες γνώσεις και καθοδήγηση για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Το πρώτο κεφάλαιο θέτει τα θεμέλια διερευνώντας τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας για τα άτομα όλων των φύλων και των ηλικιών. Τονίζονται τα πολυάριθμα οφέλη της ενασχόλησης με τον αθλητισμό, όπως η βελτίωση της σωματικής υγείας, η ενισχυμένη ψυχική ευεξία και οι ισχυρότερες κοινωνικές σχέσεις. Τα επόμενα κεφάλαια εμβαθύνουν στις μοναδικές προκλήσεις και τα οφέλη που βιώνουν οι γυναίκες στον αθλητισμό. Ρίχνουν φως σε σημαντικά ζητήματα, όπως η μητρότητα, η έμμηνος ρύση και οι γυναικείες δοκιμές, προσφέροντας πολύτιμες προοπτικές και στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους. Επιπλέον, τα κεφάλαια αυτά εξετάζουν τους κινδύνους που συνδέονται με τη σωματική αδράνεια και τονίζουν τη σημασία της προώθησης της ισότητας στην υγεία μέσω προσεγγίσεων χωρίς αποκλεισμούς και με ευαισθησία ως προς το φύλο.

Το Εγχειρίδιο αφιερώνει επίσης μεγάλη προσοχή στη διακυβέρνηση των αθλητικών οργανισμών μέσα από την οπτική του φύλου. Ασχολείται με την υποεκπροσώπηση των γυναικών σε ηγετικές θέσεις, την κρίσιμη ανάγκη για ισότητα των φύλων στους αθλητικούς οργανισμούς και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στην πρόσβαση σε ηγετικούς ρόλους. Επιπλέον, παρέχει αποτελεσματικές στρατηγικές και συστάσεις για την προώθηση της ισότητας των φύλων στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων στους αθλητικούς οργανισμούς. Μια άλλη κρίσιμη πτυχή που καλύπτεται στο Εγχειρίδιο είναι η αθλητική νομοθεσία και οι πιθανές διακρίσεις λόγω φύλου στις ευρωπαϊκές χώρες. Παρέχει μια επισκόπηση των υφιστάμενων νομικών πλαισίων και εξετάζει διεξοδικά παραδείγματα ανισοτήτων λόγω φύλου στην αθλητική νομοθεσία και πολιτική. Αναλύοντας τις οικονομικές πτυχές της γυναικείας συμμετοχής στον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένων των μισθολογικών διαφορών και των οικονομικών ανισοτήτων, το εγχειρίδιο υποστηρίζει στρατηγικές που προωθούν την ισότητα των φύλων στην αθλητική νομοθεσία και πολιτική μέσω της συνηγορίας και της μεταρρύθμισης.

Επιπλέον, αναγνωρίζοντας τις προκλήσεις της διπλής καριέρας που αντιμετωπίζουν οι αθλήτριες, το Εγχειρίδιο προσφέρει πληροφορίες σχετικά με την εξισορρόπηση των αθλητικών επιδιώξεων και άλλων ευθυνών. Διερευνά τα οφέλη και τις ευκαιρίες που προκύπτουν από την επιδίωξη διπλής καριέρας και παρέχει πρακτικές στρατηγικές για την υποστήριξη και την ενδυνάμωση των αθλητριών ώστε να επιτύχουν τους αθλητικούς και επαγγελματικούς τους στόχους. Οι διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι ένα άλλο σημαντικό ζήτημα που εξετάζεται στα εγχειρίδια. Εξετάζονται κριτικά τα στερεότυπα των φύλων, οι μεροληπτικές απεικονίσεις των αθλητριών και η βαθιά επίδραση της αναπαράστασης των μέσων ενημέρωσης στις αντιλήψεις του κοινού και στη συμμετοχή στον αθλητισμό. Το εγχειρίδιο παρουσιάζει στρατηγικές για την πρόκληση και την υπέρβαση αυτών των προκαταλήψεων, υποστηρίζοντας την αυξημένη εκπροσώπηση των γυναικών στην κάλυψη των αθλητικών μέσων ενημέρωσης και τη διάρρηξη των στερεοτύπων.

Η εκπαίδευση διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της ισότητας των φύλων και της κοινωνικής αναγνώρισης στον αθλητισμό, και το Εγχειρίδιο αφιερώνει ένα κεφάλαιο στη διερεύνηση αυτής της διασταύρωσης. Αυτό αναδεικνύει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τα κορίτσια στην πρόσβαση στην αθλητική εκπαίδευση και παρέχει εφαρμόσιμες στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας των φύλων στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Επιπλέον, το Εγχειρίδιο εμβαθύνει στο σύνθετο θέμα της διατομικότητας στον αθλητισμό, εξετάζοντας την αλληλεπίδραση των φύλων, της εθνικότητας, της σεξουαλικότητας και άλλων κοινωνικών ταυτοτήτων. Διερευνά πώς αυτές οι διασταυρούμενες ταυτότητες επηρεάζουν τη συμμετοχή και τις εμπειρίες στον αθλητισμό, ρίχνει φως στη βία με βάση το φύλο και προσφέρει στρατηγικές για την προώθηση της συμμετοχικότητας και της ισότητας για άτομα με διασταυρούμενες περιθωριοποιημένες ταυτότητες. Σε ολόκληρο το Εγχειρίδιο, έχουν παρουσιαστεί πολυάριθμες μελέτες περιπτώσεων και επιστημονικές, τεχνικές και παιδαγωγικές

οδηγίες για να παρουσιάσουν πρακτικά και τεκμηριωμένα παραδείγματα προώθησης της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό.

Το Εγχειρίδιο για την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των φύλων στον αθλητισμό χρησιμεύει ως μια ολοκληρωμένη και ανεκτίμητη πηγή για όλους τους ενδιαφερόμενους που επενδύουν στην προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Αναδεικνύει τη σημασία της θετικής δράσης και της δημιουργίας ενός δικτύου υποστήριξης για την προώθηση της ισότητας, της ισότητας των φύλων και της ένταξης στον αθλητισμό. Οραματιζόμενο ένα μέλλον στο οποίο τα άτομα όλων των φύλων θα ευδοκιμούν στον κόσμο του αθλητισμού, το Εγχειρίδιο ενθαρρύνει τις συλλογικές προσπάθειες για τη δημιουργία ενός πιο περιεκτικού και δίκαιου αθλητικού τοπίου.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ισότητα των φύλων, η ισότητα και η ένταξη έχουν πρόσφατα βρεθεί στο επίκεντρο των συζητήσεων μεταξύ των βασικών φορέων χάραξης πολιτικής και των φορέων αλλαγής που εργάζονται για τη δημιουργία μιας δίκαιης και ισότιμης κοινωνίας στην οποία όλοι, ανεξαρτήτως φύλου, θα μπορούν να ευημερούν και να αξιοποιούν πλήρως τις δυνατότητές τους (Quintana and Borghi 2022). Στον απόηχο αυτού, το παρόν εγχειρίδιο χρησιμεύει ως ένας απαραίμιλλος οδηγός που πυροδοτεί την ευαισθητοποίηση και τροφοδοτεί την αποφασιστική δράση, ώστε να ανοίξει ο δρόμος για την επίτευξη της πραγματικής ισότητας των φύλων στο χώρο του αθλητισμού. Διαμορφωμένο ως ένα αξιοσημείωτο πνευματικό αποτέλεσμα του έργου Woman Up, το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το εγχειρίδιο αυτό συγκεντρώνει τη βαθιά τεχνογνωσία καταξιωμένων οργανισμών, αναδεικνύοντας έναν θησαυρό στρατηγικών και γνώσεων για να προωθήσει την πορεία προς την ισότητα των φύλων, την ισότητα και την ενσωμάτωση στον αθλητισμό. Βασισμένο στο πρωτοποριακό "Πρόγραμμα AGES", το οποίο εξέτασε σχολαστικά τις ανισότητες μεταξύ των φύλων στην αθλητική ενασχόληση των εφήβων και αποκάλυψε την επίμονη παρουσία των στερεοτύπων φύλου στον αθλητικό τομέα, το έργο αυτό κάνει ένα τολμηρό βήμα προς τα εμπρός. Αναγνωρίζει τον καθοριστικό ρόλο των προπονητών και των εκπαιδευτικών, μαζί με άλλους ενδιαφερόμενους φορείς, στην προώθηση της ισότιμης πρακτικής και της ολοκληρωμένης ένταξης των εφήβων στον αθλητισμό, με στόχο να θέσει τέλος στα στερεότυπα φύλου που επικρατούν στις έξι συμμετέχουσες χώρες. Θα περιηγηθούμε στο πλούσιο περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου, ξετυλίγοντας βαθιές γνώσεις και οπλισμένοι με εφαρμόσιμες στρατηγικές για να υπερασπιστούμε την υπόθεση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό.

Η σημασία της ισότητας των φύλων σε διάφορους τομείς της κοινωνίας, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού, αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο. Ο αθλητισμός έχει τη δυνατότητα να έχει θετικό αντίκτυπο στη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία και τις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων, ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας (Balish et al., 2005- Balish et al., 2016). Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της καρδιαγγειακής κατάστασης, στην ενίσχυση της μυϊκής δύναμης και στη βελτίωση της συνολικής σωματικής ευεξίας τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, μειώνοντας το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη και ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την εικόνα του σώματος (Alley & Hicks, 2005- Balish et al., 2016).

Ωστόσο, παρά τα πολυάριθμα οφέλη που προσφέρει ο αθλητισμός, οι ανισότητες και τα εμπόδια μεταξύ των δύο φύλων εξακολουθούν να υφίστανται, εμποδίζοντας την πλήρη συμμετοχή και ένταξη των γυναικών και των κοριτσιών στον αθλητισμό (Fowlie et al., 2021- Hoeber, 2008). Έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες και τα κορίτσια αντιμετωπίζουν συχνά άνισες ευκαιρίες, περιορισμένους πόρους και κοινωνικά στερεότυπα, τα οποία αποθαρρύνουν τη συμμετοχή και την εξέλιξή τους στον αθλητισμό. Αυτό μπορεί να κυμαίνεται από τις ανισότητες στη χρηματοδότηση και τους

πόρους που διατίθενται στα γυναικεία αθλητικά προγράμματα έως τις συμπεριφορές και πρακτικές διακρίσεων που περιορίζουν την πρόσβαση σε εγκαταστάσεις προπόνησης, σε αγώνες και σε ηγετικές θέσεις (Fowlie et al., 2021- Hoeber, 2008).

Μελέτες έχουν επισημάνει το επίμονο χάσμα μεταξύ των δύο φύλων στα ποσοστά συμμετοχής στον αθλητισμό, ιδίως στο αγωνιστικό και το κορυφαίο επίπεδο, όπου οι γυναίκες και τα κορίτσια υποεκπροσωπούνται (Fowlie et al., 2021- Hoeber, 2008). Αυτή η υποεκπροσώπηση μπορεί να αποδοθεί σε διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών προτύπων και προσδοκιών, της έλλειψης προτύπων και συστημάτων υποστήριξης, της περιορισμένης κάλυψης από τα μέσα ενημέρωσης και των ευκαιριών χορηγίας και των ανεπαρκών πολιτικών και προγραμμάτων που αφορούν την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό (Fowlie et al., 2021).

Για παράδειγμα, οι Fowlie et al. (2021) εξέτασαν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τα κορίτσια στην πρόσβαση και τη συμμετοχή στον αθλητισμό σε μια συγκεκριμένη περιοχή. Η μελέτη αυτή διαπίστωσε ότι οι κοινωνικές νόρμες και προσδοκίες, όπως τα στερεότυπα των φύλων και οι πολιτισμικές πεποιθήσεις σχετικά με τους ρόλους και τις ικανότητες των γυναικών, έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην αποθάρρυνση των κοριτσιών από την ενασχόληση με τον αθλητισμό. Εντόπισε επίσης την έλλειψη κατάλληλων εγκαταστάσεων, εξοπλισμού και ευκαιριών κατάρτισης ως εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή και την πρόοδο στον αθλητισμό.

Σε μια ολοκληρωμένη ανάλυση που διεξήγαγε ο Hoeber (2008), εξετάστηκαν διεξοδικά οι ανισότητες μεταξύ των δύο φύλων στον αθλητισμό, ρίχνοντας φως στα πολυάριθμα διαρθρωτικά και κοινωνικά εμπόδια που εμποδίζουν τη συμμετοχή και τη συμμετοχή των γυναικών. Η μελέτη υπογραμμίζει την επιτακτική ανάγκη για μετασχηματιστικές αλλαγές πολιτικής και στρατηγικές παρεμβάσεις για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των ανισοτήτων. Ένα βασικό συμπέρασμα της μελέτης αυτής ήταν η σημασία της επένδυσης σε προγράμματα και πρωτοβουλίες για τον αθλητισμό των γυναικών. Με τη διάθεση πόρων και υποστήριξης για την ανάπτυξη και την καλλιέργεια του γυναικείου αθλητισμού, μπορούν να δημιουργηθούν ευκαιρίες για τις γυναίκες αθλήτριες να ευδοκιμήσουν και να αναδείξουν το ταλέντο τους επί ίσοις όροις με τους άνδρες συναδέλφους τους. Η επένδυση αυτή μπορεί να κυμαίνεται από τη χρηματοδότηση προπονητικών εγκαταστάσεων και εξοπλισμού έως υποτροφίες και ευκαιρίες χορηγίας, επιτρέποντας στις γυναίκες να έχουν πρόσβαση στους απαραίτητους πόρους και ευκαιρίες για να διαπρέψουν στα αθλήματα που επιλέγουν.

Επιπλέον, η μελέτη του Hoeber (2008) υπογράμμισε τη σημασία της προώθησης της ισότητας των φύλων σε ηγετικές θέσεις σε αθλητικούς οργανισμούς. Η άρση των φραγμών και των προκαταλήψεων που περιορίζουν την πρόσβαση των γυναικών σε ρόλους λήψης αποφάσεων καθιστά δυνατή τη δημιουργία ενός πιο περιεκτικού και ποικιλόμορφου αθλητικού τοπίου (Hoeber, 2008). Αυτό όχι μόνο δίνει τη δυνατότητα στις γυναίκες να συνεισφέρουν τις μοναδικές τους προοπτικές και γνώσεις, αλλά λειτουργεί και ως πρότυπο για τις επίδοξες αθλήτριες, σηματοδοτώντας ότι οι φιλοδοξίες και οι

επιδιώξεις τους είναι έγκυρες και υποστηρίζονται. Με την εφαρμογή αλλαγών πολιτικής, στοχευμένων επενδύσεων και την προώθηση της ισότητας των φύλων σε ηγετικές θέσεις, όπως προτείνεται από την ανάλυση της Hoeber, μπορούμε να προωθήσουμε ένα πιο περιεκτικό και δίκαιο αθλητικό περιβάλλον για τις γυναίκες, ώστε να καταρρίψουμε τα εμπόδια και να δημιουργήσουμε ένα ισότιμο πεδίο ανταγωνισμού στο οποίο η συμμετοχή και τα επιτεύγματα των γυναικών στον αθλητισμό θα γιορτάζονται και θα εκτιμώνται (Hoeber, 2008).

Για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων και την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό, είναι απαραίτητο να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση, να αμφισβητηθούν οι κοινωνικοί κανόνες και τα στερεότυπα και να εφαρμοστούν πολιτικές και προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς. Οι οργανισμοί και οι ενδιαφερόμενοι φορείς που ασχολούνται με τον αθλητισμό θα πρέπει να συνεργαστούν για την παροχή ίσων ευκαιριών, πόρων και συστημάτων υποστήριξης για τις γυναίκες και τα κορίτσια. Αυτό περιλαμβάνει πρωτοβουλίες για την αύξηση της συμμετοχής των γυναικών σε όλα τα επίπεδα, τη δημιουργία ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς περιβαλλόντων, την προώθηση της ισότιμης εκπροσώπησης σε ηγετικούς ρόλους και την αντιμετώπιση των ειδικών αναγκών και προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι αθλήτριες, όπως τα ζητήματα μητρότητας και εμμήνου ρύσεως (Hoeber, 2008- Fowlie et al., 2021). Με την αντιμετώπιση των ανισοτήτων και των εμποδίων μεταξύ των φύλων στον αθλητισμό, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πιο περιεκτικό και δίκαιο αθλητικό περιβάλλον στο οποίο τα άτομα όλων των φύλων μπορούν να συμμετέχουν πλήρως, να επωφελοούνται και να διαπρέπουν. Αυτό όχι μόνο συμβάλλει στην ατομική ευημερία, αλλά προάγει επίσης μια κοινωνία που εκτιμά και προωθεί την ισότητα των φύλων σε όλες τις πτυχές της ζωής.

Το παρόν εγχειρίδιο αντιμετωπίζει αυτές τις προκλήσεις παρέχοντας πλούτο γνώσεων, μελέτες περιπτώσεων και τεκμηριωμένες στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Εμπλέκει ένα ευρύ φάσμα ενδιαφερομένων, συμπεριλαμβανομένων των αθλητικών φορέων, των φορέων χάραξης πολιτικής, των εκπαιδευτικών και των πολιτών, δίνοντας έμφαση στην αξία του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας για την επίτευξη της ισότητας των φύλων (Farias et al., 2017). Παρουσιάζοντας πρακτική καθοδήγηση και προβάλλοντας επιτυχημένα παραδείγματα, το παρόν εγχειρίδιο στοχεύει να εμπνεύσει δράση και να προωθήσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου άτομα όλων των φύλων μπορούν να ευδοκιμήσουν στον αθλητισμό.

Το Εγχειρίδιο αποτελείται από οκτώ κεφάλαια, το καθένα από τα οποία διευθύνεται από καταξιωμένους οργανισμούς με εμπειρία σε διάφορες πτυχές της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Το πρώτο κεφάλαιο υπογραμμίζει τις θετικές επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας στη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία και τις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων, τονίζοντας ότι τα οφέλη αυτά θα πρέπει να είναι προσβάσιμα σε άτομα όλων των φύλων και ηλικιών. Τα επόμενα κεφάλαια εμβαθύνουν σε συγκεκριμένα θέματα, όπως οι προκλήσεις και τα οφέλη των γυναικών στον αθλητισμό, τα ζητήματα

μητρότητας και εμμήνου ρύσεως, καθώς και η σημασία της ισότητας στην υγεία και της συμμετοχικότητας. Το Εγχειρίδιο εξετάζει επίσης τη διακυβέρνηση στους αθλητικούς οργανισμούς, την εκπροσώπηση των φύλων σε ηγετικούς ρόλους και αποτελεσματικές στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων (Herd 1996, Hoebler 2008). Επιπλέον, διερευνά την αθλητική νομοθεσία, εντοπίζει τις ανισότητες μεταξύ των φύλων και παρέχει συστάσεις για μεταρρύθμιση (International Working Group on Women and Sport, 1994).

Αναγνωρίζοντας τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλήτριες, το εγχειρίδιο ασχολείται με τις προκλήσεις της διπλής καριέρας και προσφέρει στρατηγικές υποστήριξης για να βοηθήσει τις αθλήτριες να ισορροπήσουν τις αθλητικές και ακαδημαϊκές τους επιδιώξεις (Guerrero & Guerrero Puerta, 2023). Εξετάζει επίσης το ζήτημα των διακρίσεων λόγω φύλου στην κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης, τονίζοντας τη σημασία της δίκαιης και ισότιμης εκπροσώπησης των αθλητών όλων των φύλων (Fink, 2008). Επιπλέον, το Εγχειρίδιο διερευνά τον ρόλο της εκπαίδευσης στην προώθηση της ισότητας των φύλων, αναγνωρίζοντας τον αντίκτυπο των διασταυρούμενων ταυτοτήτων στις αθλητικές εμπειρίες (Gil & Etxebeste, 2019).

Σε ολόκληρο το Εγχειρίδιο, έχουν παρουσιαστεί πολυάριθμες μελέτες περιπτώσεων, επιστημονικές έρευνες, τεχνικές οδηγίες και παιδαγωγικές προσεγγίσεις για την παροχή πρακτικών και τεκμηριωμένων παραδειγμάτων για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό (Casey & Quennerstedt, 2020- Gil-Arias et al., 2021). Με την ανάδειξη αυτών των παραδειγμάτων, το εγχειρίδιο στοχεύει να εμπνεύσει τους ενδιαφερόμενους φορείς να εφαρμόσουν αποτελεσματικές στρατηγικές και παρεμβάσεις στα αντίστοιχα πλαίσια.

Υπό το πρίσμα των ανωτέρω, το Εγχειρίδιο για την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των φύλων στον αθλητισμό χρησιμεύει ως πολύτιμη πηγή για άτομα και οργανισμούς που έχουν δεσμευτεί να προωθήσουν την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό. Παρέχοντας ολοκληρωμένη καθοδήγηση και πρακτικά παραδείγματα, το παρόν εγχειρίδιο στοχεύει να εμπνεύσει δράση και να προωθήσει ένα μέλλον όπου άτομα όλων των φύλων θα μπορούν να ευημερούν και να διαπρέπουν στον αθλητισμό. Το ταξίδι προς την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό απαιτεί συλλογική προσπάθεια και το παρόν εγχειρίδιο στοχεύει να αποτελέσει καταλύτη για την αλλαγή. Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα υποστηρικτικό δίκτυο που υπερασπίζεται το φύλο.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Το Εγχειρίδιο για την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των φύλων στον αθλητισμό απευθύνεται σε ποικίλες ομάδες-στόχους, περιλαμβάνοντας τους ενδιαφερόμενους φορείς που ασχολούνται με τον αθλητισμό και την ισότητα των φύλων. Αυτό περιλαμβάνει αθλητικούς φορείς, φορείς χάραξης πολιτικής, εκπαιδευτικούς, πολίτες, αθλητές και αθλήτριες και άτομα που ενδιαφέρονται για την προώθηση της ισότητας των φύλων στις αθλητικές δραστηριότητες. Το περιεχόμενο του εγχειριδίου έχει σχεδιαστεί για να παρέχει ολοκληρωμένες γνώσεις, πρακτικές στρατηγικές και τεκμηριωμένη

καθοδήγηση για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητικό τομέα. Καλύπτει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων των οφελών της σωματικής δραστηριότητας, των μοναδικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον αθλητισμό, της διακυβέρνησης των αθλητικών οργανισμών, της αθλητικής νομοθεσίας, των προκλήσεων της διπλής σταδιοδρομίας, της εκπροσώπησης στα μέσα ενημέρωσης, της εκπαίδευσης, της διατομικότητας και των μελετών περίπτωσης. Προσαρμόζοντας το περιεχόμενο στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα της ομάδας-στόχου, το εγχειρίδιο στοχεύει να εμπνεύσει δράση, να ευαισθητοποιήσει και να ενισχύσει ένα υποστηρικτικό δίκτυο για την ισότητα των φύλων, την ισότητα και την ένταξη στον αθλητισμό.

ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

Το Εγχειρίδιο για την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των φύλων στον αθλητισμό είναι δομημένο με ολοκληρωμένο και οργανωμένο τρόπο και περιλαμβάνει οκτώ κατατοπιστικά κεφάλαια. Κάθε κεφάλαιο διευθύνεται από καταξιωμένους οργανισμούς του τομέα, εξασφαλίζοντας ένα ευρύ φάσμα προοπτικών και εμπειρογνωμοσύνης. Το εγχειρίδιο ξεκινά με ένα θεμελιώδες κεφάλαιο που διερευνά τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας για άτομα όλων των φύλων και ηλικιών, τονίζοντας τα οφέλη της για τη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία και τις κοινωνικές σχέσεις. Τα επόμενα κεφάλαια εμβαθύνουν σε συγκεκριμένους τομείς, όπως οι προκλήσεις και τα οφέλη που βιώνουν οι γυναίκες στον αθλητισμό, και εξετάζουν θέματα όπως η μητρότητα, η έμμηνος ρύση και οι γυναικείες δοκιμές. Η διακυβέρνηση των αθλητικών οργανισμών με την οπτική του φύλου καλύπτεται εκτενώς, τονίζοντας την ανάγκη για ισότητα των φύλων στις ηγετικές θέσεις και παρέχοντας στρατηγικές για την υπέρβαση των εμποδίων. Το εγχειρίδιο εξετάζει επίσης την αθλητική νομοθεσία, εντοπίζει τις ανισότητες μεταξύ των φύλων και υποστηρίζει την ισότητα μέσω της συνηγορίας και της μεταρρύθμισης. Αναγνωρίζοντας τις προκλήσεις της διπλής σταδιοδρομίας που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες αθλήτριες, προσφέρονται πρακτικές ιδέες για την υποστήριξη και την ενδυνάμωσή τους ώστε να επιτύχουν τους αθλητικούς και επαγγελματικούς τους στόχους. Επιπλέον, το εγχειρίδιο ασχολείται με τις διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και διερευνά στρατηγικές για την αντιμετώπιση της προκατάληψης και την αύξηση της εκπροσώπησης. Η εκπαίδευση και η διατομεακότητα στον αθλητισμό εξετάζονται επίσης, μαζί με μελέτες περιπτώσεων και πρακτικές οδηγίες σε όλο το εγχειρίδιο, για να παρουσιάσουν τεκμηριωμένες προσεγγίσεις για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Ο καλά δομημένος και περιεκτικός χαρακτήρας του εγχειριδίου διασφαλίζει ότι οι αναγνώστες μπορούν εύκολα να περιηγηθούν και να έχουν πρόσβαση σε πολύτιμες πληροφορίες για να υποστηρίξουν τις προσπάθειές τους να προωθήσουν την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των φύλων στον τομέα του αθλητισμού.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ (1)

Η κοινωνική, ιατρική και ψυχολογική σημασία της σωματικής δραστηριότητας για άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών

Verter Tursi

Εισαγωγή

Η κοινωνική, ιατρική και ψυχολογική σημασία της σωματικής δραστηριότητας για άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών αποδεικνύεται πλέον από τις βέλτιστες πρακτικές, τα επιστημονικά στοιχεία, τις κυβερνητικές κατευθυντήριες γραμμές, τα έγγραφα και τις συστάσεις που πιστοποιούνται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) παγκοσμίως. Σε αυτό το κεφάλαιο και στα επόμενα, θα προσπαθήσουμε να παρουσιάσουμε ορισμένα από τα σημαντικότερα και πιο σύγχρονα στοιχεία, τα οποία θεωρούμε ότι αποτελούν τη βάση του προγράμματος Women Up. Συζητάμε την τρέχουσα κατάσταση όσον αφορά τους κινδύνους της σωματικής αδράνειας και τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, τη σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και ισότητας στην υγεία, καθώς και ειδικές πτυχές που αφορούν τις γυναίκες, όπως η εγκυμοσύνη και η έμμηνος ρύση, σε σχέση με τις επιδόσεις και τη συμμετοχή. Θα διερευνήσουμε επίσης στρατηγικές για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας. Οι κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά 2020 (1) παρέχουν τεκμηριωμένες συστάσεις για τη δημόσια υγεία για παιδιά, εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους όσον αφορά την ποσότητα σωματικής δραστηριότητας (συχνότητα, ένταση και διάρκεια) που απαιτείται για να προσφέρει σημαντικά οφέλη για την υγεία και να μετριάσει τους κινδύνους για την υγεία. Οι εν λόγω κατευθυντήριες γραμμές περιλαμβάνουν επίσης συστάσεις σχετικά με τις συσχετίσεις μεταξύ της καθιστικής συμπεριφοράς και των αποτελεσμάτων για την υγεία, καθώς και για συγκεκριμένους υποπληθυσμούς, όπως οι έγκυες και οι γυναίκες μετά τον τοκετό και τα άτομα που ζουν με χρόνιες παθήσεις ή αναπηρίες.

Επιδημιολογικές μελέτες έχουν καθορίσει τις σχέσεις μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της κοινωνικής, ιατρικής (2) και ψυχολογικής ευημερίας (3,4). Η καθιστική συμπεριφορά αναγνωρίζεται ως "θεμελιώδες πρόβλημα δημόσιας υγείας" (5) λόγω της συσχέτισής της με υψηλότερο κίνδυνο συνολικής θνησιμότητας (6) και σωματικής αναπηρίας από παράλληλες παθήσεις. Δυστυχώς, η σωματική αδράνεια εξακολουθεί να αποτελεί ένα ευρέως διαδεδομένο ζήτημα στις χώρες της ΕΕ, όπως προκύπτει από τα στοιχεία του Ευρωβαρόμετρου (7). Τα δεδομένα αναδεικνύουν επίσης τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, με σαφή επικράτηση της συμμετοχής των ανδρών σε σωματική δραστηριότητα και αθλήματα σε σύγκριση με τις γυναίκες σε κάθε ευρωπαϊκή χώρα, ηλικιακή ομάδα και πλαίσιο, εκτός από την ηλικιακή ομάδα 3-10 ετών. Ενώ είναι επιστημονικά προφανές ότι η σωματική δραστηριότητα και ο αθλητισμός είναι ζωτικής σημασίας για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, την προαγωγή της ευημερίας, τη μείωση των ανισοτήτων και την πρόληψη ασθενειών σε όλες τις ηλικίες

για όλους, είναι εξίσου σαφές ότι το σημερινό πολιτισμικό μοντέλο που συνδέεται με αυτές τις δραστηριότητες δημιουργεί δυσμενείς, αν όχι δυσμενείς, συνθήκες για τη συμμετοχή των γυναικών, θέτοντας σε κίνδυνο τα δικαιώματα των γυναικών.

Η ιστορία της συμμετοχής των γυναικών στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες αποτελεί παράδειγμα. Στην πρώτη διοργάνωση, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα το 1896, οι γυναίκες απουσίαζαν. Ο Pierre de Coubertin, ο "ιδρυτής" των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, δήλωσε ότι "οι Ολυμπιακοί Αγώνες δεν είναι για τις γυναίκες". Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες ανοιχτοί στις γυναίκες ήταν οι Αγώνες του 1900 στο Παρίσι, με είκοσι δύο αθλήτριες που αντιπροσώπευαν μόνο το 2% του συνόλου των διαγωνιζομένων. Το 1921, η Alice Milliat ίδρυσε τη Διεθνή Ομοσπονδία Γυναικείων Αθλημάτων και διοργάνωσε τους πρώτους Παγκόσμιους Αγώνες Γυναικών στο Παρίσι το 1922, με 77 αθλήτριες από διάφορες χώρες και πάνω από 15.000 θεατές. Μόνο κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων του 1936 οι γυναίκες απέκτησαν το ρόλο των αθλητών. Τα επόμενα χρόνια, ο αριθμός των γυναικών αυξήθηκε σταδιακά. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο το 2021, το ποσοστό των γυναικών συμμετεχόντων έφτασε το 48%, ενώ στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου, υπήρξε επιβεβαίωση της αλλαγής, με αναλογία 45% γυναικών προς 55% ανδρών συμμετεχόντων. Επί του παρόντος, υπάρχει επίσημη ανακοίνωση ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 2024 στο Παρίσι θα επιτύχουν πλήρη ισότητα των φύλων, με 50% άνδρες και 50% γυναίκες αθλητές.

Ωστόσο, η συμμετοχή και τα δικαιώματα δεν εξελίσσονται με τον ίδιο ρυθμό. Το 1985, η ιταλική Ένωση "Αθλητισμός για όλους" (UISP) πρότεινε στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο την πρώτη st "Χάρτα των δικαιωμάτων των γυναικών στον αθλητισμό", επισημαίνοντας τις ανισότητες μεταξύ των δύο φύλων στον αθλητισμό και τονίζοντας τη σημασία της άρσης των πολιτιστικών, κοινωνικών και ψυχολογικών εμποδίων που εμποδίζουν την πραγματική συμμετοχή των γυναικών. Στη συνέχεια, η πρώτη Παγκόσμια Διάσκεψη για τις γυναίκες και τον αθλητισμό πραγματοποιήθηκε στο Μπράιτον το 1994, ενώ ακολούθησαν συνέδρια στην Αθήνα (2004) και στο Βερολίνο (2013) που διοργανώθηκαν από υπουργούς και υψηλόβαθμους αξιωματούχους αρμόδιους για τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό (MINEPS) της UNESCO. Οι διασκέψεις αυτές είχαν ως στόχο την προώθηση της ισότητας των ευκαιριών στον τομέα του αθλητισμού και ήταν πλούσιες σε δεδομένα, μελέτες και έρευνες. Εν τω μεταξύ, η Λευκή Βίβλος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τον αθλητισμό του 2007 επιβεβαίωσε ότι "ο αθλητισμός αποτελεί μέρος της κληρονομιάς κάθε άνδρα και κάθε γυναίκας". (8). Το 2011, ένας νέος ευρωπαϊκός χάρτης για τα δικαιώματα των γυναικών στον αθλητισμό (9), ο οποίος αναπτύχθηκε επίσης από την UISP, κατέδειξε ότι τα αποτελέσματα που είχαν επιτευχθεί μέχρι εκείνη τη στιγμή απείχαν ακόμη πολύ από τις προσδοκίες του 1985. Το 2014, το έγγραφο "Πρόταση στρατηγικής δράσης για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό 2014-2020" (10) υπογράμμισε την ανάγκη αντιμετώπισης των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων στον αθλητισμό, αναφέροντας: "Παρόλο που παρατηρούμε έναν αυξανόμενο αριθμό γυναικών στην Ευρώπη που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, απομένουν πολλά να γίνουν στον τομέα της ισότητας των φύλων. Έτσι, η σημασία του

αθλητισμού στην καθημερινή ζωή δεν μπορεί να υπερτονιστεί. Συμβάλλει σημαντικά στη φυσική κατάσταση, την υγεία, την οικονομία και την αυτοανάπτυξη, διδάσκοντάς μας αξίες και δεξιότητες, όπως η πειθαρχία, η ομαδική εργασία, ο σεβασμός και η επιμονή. Επομένως, είναι ακόμη πιο λυπηρό το γεγονός ότι ο κόσμος του αθλητισμού εξακολουθεί να μαστίζεται από ανισότητες μεταξύ γυναικών και ανδρών".

Επιστημονικό υπόβαθρο. Κίνδυνοι που συνδέονται με τη σωματική αδράνεια.

Οι ασθένειες που σχετίζονται με την καθιστική ζωή συγκαταλέγονται στις δέκα πρώτες αιτίες θανάτου και αναπηρίας παγκοσμίως (1). Στην Ευρώπη, η σωματική αδράνεια ευθύνεται για το 6% των θανάτων και το 3,3% των προσαρμοσμένων στην αναπηρία ετών ζωής (DALYs) στους άνδρες και για το 6,7% των θανάτων και το 3,2% των DALYs στις γυναίκες. Η καθιστική συμπεριφορά διπλασιάζει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων (Sherman, 1999), σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (Bassuk, 2005), παχυσαρκίας (WHO, 1998), οστεοπόρωσης (Pang, 2005), ορισμένων μορφών καρκίνου (Thune, 2001) και θνησιμότητας λόγω καρδιαγγειακών παθήσεων και εγκεφαλικού επεισοδίου, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο υπέρτασης και καρκίνου κατά 30%. Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας. Σύμφωνα με το έγγραφο του ΠΟΥ/ΟΟΣΑ "Step up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe" 2023 (2), εάν ο πληθυσμός της ΕΕ αύξανε τη σωματική δραστηριότητα στα συνιστώμενα ελάχιστα επίπεδα, θα μπορούσαν να προληφθούν πάνω από 10.000 πρόωροι θάνατοι κάθε χρόνο και θα αποφεύγονταν 11,5 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις μη μεταδοτικών χρόνιων ασθενειών (NCDs) μέχρι το 2050, συμπεριλαμβανομένων 3,8 εκατομμυρίων περιπτώσεων καρδιαγγειακών ασθενειών, 3,5 εκατομμυρίων περιπτώσεων κατάθλιψης, σχεδόν 1 εκατομμύριο περιπτώσεων διαβήτη τύπου 2 και πάνω από 400.000 περιπτώσεων διαφόρων τύπων καρκίνου. Η επίτευξη του στόχου των 300 λεπτών σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα θα μπορούσε να αποτρέψει επιπλέον 16 εκατομμύρια περιστατικά ΜΚΔ. Μια δέσμη μέτρων πολιτικής με στόχο την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας που θα εφαρμοζόταν σε 36 χώρες θα εξοικονομούσε περίπου 14 δισ. ευρώ σε δαπάνες υγείας έως το 2050 και θα απέφερε απόδοση 1,7 ευρώ για κάθε 1 ευρώ.

Επιπλέον, όπως προτείνει ο ΠΟΥ, η τακτική σωματική δραστηριότητα σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή έχει πολλά οφέλη που συμβάλλουν σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας σχετίζονται με τη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία των ατόμων. Η σωματική ευεξία συμβάλλει στην πρόληψη καρδιαγγειακών, μεταβολικών και νεοπλασματικών ασθενειών και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, υπέρτασης και εγκεφαλικού επεισοδίου. Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ, μιας νευροεκφυλιστικής νόσου που πλήττει κυρίως τον ηλικιωμένο πληθυσμό. Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στον έλεγχο του σωματικού βάρους, μειώνοντας το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία και τις συνέπειές τους, όπως ο διαβήτης. Βοηθά επίσης στη διαχείριση των επιπέδων χοληστερόλης, συμβάλλει στον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας επεκτείνονται στο μυϊκό και σκελετικό σύστημα, προλαμβάνοντας διαταραχές και ενοχλήσεις που μπορεί να

επηρεάσουν τα οστά και τους μυς. Βοηθά επίσης στη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος και μειώνει τις μυοσκελετικές βλάβες που προκαλούνται από την καθιστική ζωή.

Η ψυχολογική ευεξία ενισχύεται από την τακτική σωματική δραστηριότητα, καθώς μειώνει την ψυχική δυσφορία, όπως το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Βοηθά στη ρύθμιση των προτύπων ύπνου, στην αύξηση της συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια της εργασίας ή της μελέτης και στη βελτίωση της συνολικής διάθεσης, καθώς δρα ως φυσικό αντικαταθλιπτικό μέσω της απελευθέρωσης ενδορφινών. Αυτό προάγει τη χαλάρωση, ενισχύει την αυτοεκτίμηση, ενθαρρύνει τις καλές συνήθειες και καλλιεργεί μια θετική προσέγγιση της ζωής. Η κοινωνική ευημερία διευκολύνεται μέσω της σωματικής δραστηριότητας, καθώς προωθεί την αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων, βοηθά τα άτομα να αισθάνονται καλύτερα για τον εαυτό τους και τους άλλους, μειώνει τη μοναξιά και αποτρέπει τις αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις που προκαλεί η απομόνωση. Η σωματική δραστηριότητα και ο αθλητισμός βοηθούν τα παιδιά και τους εφήβους να οικοδομήσουν κοινωνικές σχέσεις, να τονώσουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και να εξουδετερώσουν διάφορες ψυχοσωματικές διαταραχές που εμφανίζονται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Επιπλέον, η σωματική άσκηση ενισχύει σημαντικές κοινωνικές αξίες καλλιεργώντας μια θετική στάση απέναντι στη ζωή και έχοντας θετικές επιπτώσεις στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, καθώς και στις σχέσεις με τους ενήλικες.

Παρά τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία και την ευεξία, πολλοί άνθρωποι στην Ευρωπαϊκή Ένωση δεν ασκούν επαρκή σωματική δραστηριότητα. Ο επιπολασμός της ανεπαρκούς σωματικής δραστηριότητας ήταν ήδη υψηλός πριν από την πανδημία COVID-19, με περισσότερους από έναν στους τρεις ενήλικες να μην πληρούν τις κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα. Σχεδόν οι μισοί (45%) ανέφεραν ότι δεν είχαν ποτέ ασκηθεί ή αθλήσει. Η σωματική αδράνεια είναι επίσης συχνή μεταξύ των εφήβων, με λιγότερο από ένα στα πέντε αγόρια και ένα στα δέκα κορίτσια σε 27 κράτη μέλη της ΕΕ να αναφέρουν ότι πληρούν τις συστάσεις του ΠΟΥ το 2018 (3).

Σωματική δραστηριότητα και ισότητα στην υγεία: Οι γυναίκες και οι ηλικιωμένοι ενήλικες έχουν λιγότερες πιθανότητες να αθλούνται ή να ασκούνται τακτικά. Μεταξύ των ατόμων ηλικίας 15 έως 24 ετών, το 73% των ανδρών συμμετέχει σε αθλήματα ή άσκηση τουλάχιστον εβδομαδιαίως σε σύγκριση με το 58% των γυναικών. Τα άτομα από χαμηλότερες κοινωνικοοικονομικές ομάδες είναι λιγότερο πιθανό να ασκούνται τακτικά, αλλά η επαγγελματική σωματική δραστηριότητα είναι λιγότερο συχνή στις υψηλότερες κοινωνικοοικονομικές ομάδες (4).

Από την άποψη αυτή, τα στοιχεία, τα γραφήματα και οι μελέτες που παρέχει το Ευρωβαρόμετρο είναι εξαιρετικά χρήσιμα. Κλείνοντας, ένα σύντομο ιστορικό σημείωμα σχετικά με τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και υγείας. Η σχέση αυτή φαίνεται ότι έφτασε στο αποκορύφωμά της στην Ελλάδα τα τελευταία 500 χρόνια π.Χ. Ο πιο γνωστός από τους πρωτοπόρους αυτής της σχέσης, μεταξύ των οποίων ο Ιπποκράτης, ο Ερωδίδης και ο Γαληνός, ήταν ο Ιπποκράτης, που θεωρείται ο πατέρας της

προληπτικής ιατρικής. Υποστήριξε: "Αν μπορούσαμε να δώσουμε σε κάθε άτομο τη σωστή ποσότητα τροφής και άσκησης, θα είχαμε βρει το δρόμο προς την υγεία". Αρχικά, η δήλωση αυτή υποστηριζόταν μόνο από εμπειρικά στοιχεία και παρέμεινε έτσι μέχρι σχεδόν πρόσφατα. Ο τομέας της "επιστήμης της άσκησης στην ιατρική", όπως θα μπορούσε να οριστεί σήμερα, χρονολογείται μόλις τα τελευταία 50 χρόνια, κατά τη διάρκεια των οποίων τα επιστημονικά στοιχεία απέδειξαν πώς η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση αποτελούν αληθινά φάρμακα για ολόκληρο τον πληθυσμό και για πολλούς τύπους ασθενειών.

Τεχνικές πληροφορίες

Στο προηγούμενο κεφάλαιο, εξετάσαμε τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας (Σ.Δ.) και τις καταστροφικές επιπτώσεις της καθιστικής συμπεριφοράς στην υγεία. Κατά συνέπεια, οι συστάσεις του ΠΟΥ (1, 2, 3) για την προαγωγή της υγείας των ανδρών και των γυναικών στην Ευρώπη, όλες προωθούν πολιτικές ικανές να προκαλέσουν σημαντική αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, με έμφαση στις γυναίκες, τους ηλικιωμένους και τα άτομα από τις χαμηλότερες κοινωνικοοικονομικές ομάδες. Υπάρχουν τρεις βασικές αρχές: 1) κάποια σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από τη μηδενική, 2) η αύξηση της ποσότητας της σωματικής δραστηριότητας οδηγεί σε πρόσθετα οφέλη για την υγεία και 3) κάθε είδος κίνησης μετράει.

Έχουμε ήδη διαπιστώσει ότι η συνολική θνησιμότητα μειώνεται κατά 30% στους ενεργούς άνδρες και γυναίκες σε σύγκριση με τα αδρανή άτομα, και η σχέση αυτή ισχύει για άτομα άνω των 65 ετών και είναι παρόμοια σε διάφορες εθνικότητες (4). Στο προηγούμενο κεφάλαιο, αναλύσαμε επίσης μελέτες και έρευνες που, ιδίως από τη δεκαετία του 1990 και μετά, έχουν παράσχει επιστημονικά στοιχεία για πολλές συγκεκριμένες καταστάσεις. Για παράδειγμα, το τακτικό περπάτημα, η ποδηλασία ή η ενασχόληση με 4 ώρες ψυχαγωγικής δραστηριότητας την εβδομάδα μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου (5,6), καθώς και τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα από στεφανιαία βλάβη, εγκεφαλικό επεισόδιο, δυσλιπιδαιμία και αρτηριακή πίεση (7). Η τελευταία μειώνεται κατά 10-20 mmHg και διατηρείται για 3 ώρες ή περισσότερο, ανάλογα με την προπόνηση, με μόλις 30-45 λεπτά μέτριας σωματικής άσκησης.

Όσον αφορά τον μεταβολισμό, η παχυσαρκία, γνωστή ως η "επιδημία του αιώνα μας", προκαλείται σε μεγάλο βαθμό από τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας, ενώ ο ενεργός και υγιεινός τρόπος ζωής έχει οφέλη στην πρόληψη και τον έλεγχο της (8, 9). Η σωματική δραστηριότητα έχει επίσης ισχυρή προστατευτική λειτουργία έναντι του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με παχυσαρκία. Βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ, τη σύνθεση του σώματος, την ευαισθησία στην ινσουλίνη και την ποιότητα ζωής.

Όσον αφορά το μυοσκελετικό σύστημα, η σωματική δραστηριότητα όχι μόνο συμβάλλει στη διατήρηση της καλής κατάστασης, όπως επιθυμούσε ο Ιπποκράτης, αλλά προάγει επίσης τη μείωση των καταγμάτων, ιδίως εκείνων του ισχίου και της σπονδυλικής στήλης, και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών ή μέτριων λειτουργικών

περιορισμών σε ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες κατά περίπου 30%. Η σωματική δραστηριότητα είναι το πιο πρακτικό, οικονομικά αποδοτικό και αποτελεσματικό μέσο για την καταπολέμηση της οστεοπόρωσης (10).

Όσον αφορά τις νευροψυχολογικές πτυχές, η σωματική δραστηριότητα έχει ισχυρή προστατευτική επίδραση στους νευρικούς ιστούς. Βελτιώνει τις γνωστικές δραστηριότητες, έχει αντιγηραντική δράση και ενισχύει τα νευρολογικά και κινητικά ελλείμματα που προκαλούνται από νευροεκφυλιστικές ασθένειες, όπως η νόσος του Πάρκινσον, η νόσος του Αλτσχάιμερ και η σκλήρυνση κατά πλάκας. Η δράση του στη ρύθμιση της διάθεσης είναι ιδιαίτερα σημαντική- διεγείρει την απελευθέρωση ενδορφινών, παρέχει μια φυσική αίσθηση ευεξίας, μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης στο αίμα (μια ορμόνη που εμπλέκεται στο άγχος και το στρες) και παρέχει ένα αίσθημα ικανοποίησης που ενισχύει την αυτοεκτίμηση. Η σωματική δραστηριότητα αυξάνει επίσης τα επίπεδα σεροτονίνης, μιας άλλης ουσίας που μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση (11).

Υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ του καρκίνου και του καρκίνου του μαστού και του παχέος εντέρου, ενώ υπάρχουν αυξανόμενες ενδείξεις για προστατευτική συσχέτιση μεταξύ του καρκίνου και του καρκίνου του πνεύμονα και του ενδομητρίου. Στο Κεφάλαιο 2, εξετάζουμε επίσης τις καταστροφές που σχετίζονται με την καθιστική συμπεριφορά. Μια από τις καλύτερες περιλήψεις μπορεί να βρεθεί σε ένα άρθρο των Tremblay et al. (12). Ξεκινώντας από εκτιμήσεις που σχετίζονται με τη φυσιολογία της καθιστικής ζωής, οι συγγραφείς περιγράφουν τι είναι γνωστό σχετικά με τις αλλαγές που μπορεί να προκαλέσει η καθιστική συμπεριφορά σε ορισμένες φυσιολογικές παραμέτρους. Συγκεκριμένα, οι καρδιομεταβολικοί δείκτες υποδεικνύουν αύξηση των τριγλυκεριδίων του αίματος, μείωση της χοληστερόλης των λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας (HDL) και μείωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη. Όσον αφορά το μεταβολισμό της γλυκόζης, ακόμη και η ελάχιστη αύξηση της μυϊκής συσταλτικής δραστηριότητας μπορεί να αυξήσει σημαντικά την περιεκτικότητα των μεταφορέων γλυκόζης (GLUT) στο μυ, ιδίως της μορφής GLUT-4, και έτσι να βελτιώσει την ανοχή στη ζάχαρη. Μια άλλη επίπτωση είναι η μείωση της οστικής πυκνότητας, ενώ οι σχέσεις μεταξύ της καθιστικής συμπεριφοράς, των ψυχολογικών διαταραχών και της κοινωνικής δυσπροσαρμογής γίνονται όλο και πιο εμφανείς τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες.

Το ποσοστό των ατόμων που κάνουν καθιστική ζωή αυξάνεται με την ηλικία μεταξύ των γυναικών και μεταξύ των ατόμων με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο και/ή χαμηλό ή μεσαίο εισόδημα. Ειδικότερα, για τις γυναίκες, υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις για το πώς τα πολιτισμικά πρότυπα και τα στερεότυπα των φύλων επηρεάζουν τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και καθιστικής συμπεριφοράς τους. Δύο παραδείγματα που αξίζει να αναφερθούν είναι: 1) Ο εμμηνορροϊκός κύκλος, ο οποίος εξακολουθεί να θεωρείται λόγος αναστολής της δραστηριότητας, παρά τα επιστημονικά στοιχεία που επιβεβαιώνουν ότι μπορεί να αποτελέσει στιγμή για περαιτέρω εξατομίκευση της προπόνησης και να αποφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα στις αθλήτριες. Η αρχή αναφοράς, ακόμη και για τις αθλήτριες υψηλών επιδόσεων, είναι η προπόνηση σε

αρμονία με τα επίπεδα των ορμονών τους, μεγιστοποιώντας την αξιοποίηση των διαφόρων φάσεων του κύκλου όταν η αθλήτρια έχει τη μέγιστη διαθέσιμη ενέργεια ή όταν χρειάζεται την απαραίτητη αποκατάσταση. Το δεύτερο παράδειγμα αφορά την προσέγγιση της μητρότητας. Το στερεότυπο της σωματικής αδράνειας ή/και της ανάπαυσης ως μέσο προστασίας των γυναικών και των αγέννητων παιδιών τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι δύσκολο να εξαλειφθεί, παρά τις σαφείς αποδείξεις ότι ένας υγιής και ενεργός τρόπος ζωής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επιφέρει σημαντικά οφέλη. Μια έγκυος γυναίκα που ακολουθεί έναν δραστήριο τρόπο ζωής διατηρεί τον μεταβολισμό της "ξύπνιο", προστατεύει το καρδιαγγειακό της σύστημα, βελτιώνει τη διάθεση και είναι πιθανό να διατηρήσει αυτές τις υγιεινές συνήθειες στο μέλλον, μεταδίδοντάς τες στο παιδί της (14,15). Αυτό αναδεικνύει πώς τα στερεότυπα των φύλων λειτουργούν ως σημαντικοί αποτρεπτικοί παράγοντες για μεγαλύτερη συμμετοχή των γυναικών σε αθλητικές δραστηριότητες.

Εν κατακλείδι, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, ενώ η σωματική δραστηριότητα είναι γενικά ευεργετική, θα πρέπει να ασκείται με ασφάλεια, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς που σχετίζονται με ορισμένες παθολογίες ή/και προσωπικές συνθήκες. Οι κατευθυντήριες γραμμές αναφέρουν επίσης ότι παρά τον μεγάλο όγκο δεδομένων που συνδέουν τη σωματική δραστηριότητα (και την ολοένα και περισσότερο καθιστική συμπεριφορά) με τις εκβάσεις της υγείας σε όλη τη διάρκεια της ζωής, οι συζητήσεις μεταξύ της Ομάδας Ανάπτυξης Κατευθυντήριων Γραμμών (GDG) αποκάλυψαν σημαντικά κενά σε στοιχεία που θα πρέπει να ιεραρχηθούν κατά προτεραιότητα για την ενημέρωση μελλοντικών κατευθυντήριων γραμμών.

Παιδαγωγικός προσανατολισμός

Ως εκ τούτου, υπάρχει μια ευρωπαϊκή στρατηγική που αποσκοπεί στο να διασφαλίσει ότι όλοι οι πολίτες μπορούν να ζήσουν καλύτερα και περισσότερο χάρη σε έναν τρόπο ζωής που περιλαμβάνει τακτική σωματική δραστηριότητα και μια παιδαγωγική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη όλα τα στάδια της ζωής και μειώνει όλες τις ανισότητες που αναφέρθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το σημερινό επίπεδο "Ενημέρωσης και επικοινωνίας σχετικά με το θέμα του ενεργού τρόπου ζωής για μια μακρότερη και υγιέστερη ζωή" είναι παρόν και καλής ποιότητας σε όλες σχεδόν τις ευρωπαϊκές χώρες, αλλά αυτό δεν έχει αλλάξει τις συνήθειες πάρα πολλών Ευρωπαίων. Οι προσεγγίσεις που αποσκοπούν στην αλλαγή της ατομικής συμπεριφοράς αποδίδουν περιορισμένα αποτελέσματα εάν δεν ενταχθούν σε ένα πλαίσιο αλλαγής του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος. Αν είμαστε πεπεισμένοι για τη χρήση του ποδηλάτου ως μέσο καθημερινής μετακίνησης και ως εργαλείο για την προαγωγή της υγείας, αλλά δεν υπάρχει δίκτυο ποδηλατοδρόμων για να το κάνουμε με ασφάλεια, γίνεται προφανές ότι δεν θα χρησιμοποιηθεί. Τα παραδείγματα θα μπορούσαν να συνεχιστούν, και η Πίζα, η πόλη που περπατάει, φέρνει πολλά από αυτά μαζί με τη δραστηριότητά της για πάνω από δέκα χρόνια (1). Για να δημιουργηθούν ευνοϊκές συνθήκες για την ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα, απαιτούνται

σύνθετες παρεμβάσεις, καθώς και διεπιστημονικά έργα με τη συμμετοχή διαφορετικών φορέων και δράσεις που εξασφαλίζουν ίσες ευκαιρίες ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, εισοδήματος και μορφωτικού επιπέδου, εθνοτικής καταγωγής ή αναπηρίας με την άρση και διευκόλυνση των εμποδίων στη σωματική δραστηριότητα. Ως εκ τούτου, απαιτείται σημαντική εκπαιδευτική παρέμβαση, η οποία απαιτεί διεπιστημονική και πολυτομεακή προσέγγιση. Κυρίως στον τομέα της υγείας, ο οποίος πρέπει να αναλάβει αυτή την πρόσθετη δέσμευση με την ανάγκη πλήρους ανταλλαγής αρχών, στόχων και μεθόδων με τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων και τους ενδιαφερόμενους από άλλους τομείς, όπως η εκπαίδευση, ο αθλητισμός, ο πολιτισμός, η οικονομία, οι μεταφορές και ο αστικός σχεδιασμός, ακολουθώντας τις αρχές της "Υγείας σε όλες τις πολιτικές" και σε όλη τη διάρκεια της ζωής (2). Με αυτόν τον τρόπο, θα έχουμε ένα σύστημα εκπαιδευτών για την προαγωγή της υγείας που θα αποτελείται από θεσμικούς φορείς (σχολεία, πανεπιστήμια, δημόσιες διοικήσεις κ.λπ.), κοινωνικούς ιδιωτικούς φορείς (ενώσεις, αθλητικά σωματεία κ.λπ.) και επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στον τομέα για να μοιράζονται, να σχεδιάζουν, να υλοποιούν, να τεκμηριώνουν, να παρακολουθούν και να επικοινωνούν τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις μορφές της. Πρόκειται για την οικοδόμηση ενός εκπαιδευτικού συστήματος ικανού να θέσει τον άνθρωπο στο επίκεντρο και να παρέμβει σφαιρικά σε αυτόν και τις συνήθειές του. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα πρέπει να συνάδουν με τα περιβάλλοντα αναφοράς (υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση, εργασία, κοινότητα, αθλητισμός κ.λπ.) και με το κοινό-στόχο. Ειδικότερα, η εκπαιδευτική παρέμβαση θα πρέπει να υιοθετεί "ελκυστικές" μεθοδολογίες που προωθούν την ενεργό συμμετοχή του κοινού-στόχου, διεγείροντάς το με κατάλληλες τεχνικές ενεργητικής μάθησης και ανατροφοδότησης, όπως ασκήσεις, προσομοιώσεις, ομαδική εργασία και "συζήτηση" ("ενεργητική μέθοδος"). Τα δυνατά σημεία των σχεδίων κατάρτισης για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας θα είναι οι πολυτομεακές και διεπιστημονικές προσεγγίσεις, καθώς και τα αποτελέσματα αυτών των σχεδίων κατάρτισης (3). Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στις διαδραστικές μεθοδολογίες για τη μετάδοση των κατάλληλων μηνυμάτων με βάση τους στόχους, το περιεχόμενο και τα ειδικά χαρακτηριστικά του κοινού-στόχου. Τα μαθήματα θα πρέπει πάντα να ενσωματώνουν ανατροφοδότηση και ενεργητικές στιγμές και τεχνικές μάθησης, όπως ομαδικές συζητήσεις για θέματα και περιπτώσεις, εργασία σε μικρές ομάδες, προσομοιώσεις και παιχνίδια ρόλων. Στρατηγικό, πρακτικό και υποστηρικτικό υλικό θα πρέπει να παράγεται από και για τους εκπαιδευτές, ώστε να χρησιμοποιείται ως εργαλείο για τη διευκόλυνση της ανάπτυξης σχεδίων και εγγράφων με στόχο την προσφορά βιώσιμων ευκαιριών για την υιοθέτηση ενός ενεργού τρόπου ζωής για όλους, καθώς και την ευαισθητοποίηση των φορέων σε όλους τους τομείς (υγεία, μεταφορές, περιβάλλον, αθλητισμός και αναψυχή, εκπαίδευση και κατάρτιση, πολεοδομία, δημόσια διοίκηση, κοινωνία των πολιτών και ιδιωτικός τομέας). Το ζήτημα των διαφορών μεταξύ των φύλων θα πρέπει να περιλαμβάνεται σε κάθε πρόγραμμα κατάρτισης, καθώς είναι οριζόντιο σε κάθε περιβάλλον και έργο. Πρέπει να χρησιμοποιούνται τεχνικές βασισμένες σε αποδείξεις. Η προώθηση της κίνησης πρέπει να βασίζεται σε τεχνικές που έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους μέσω συγκεκριμένων μελετών αξιολόγησης. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τα ενεργά

διαλείμματα (μικρά διαλείμματα κίνησης διάρκειας 1-2, 5 ή 10 λεπτών, που πραγματοποιούνται στην τάξη ή/και στην εργασία και προσαρμόζονται στις φυσικές ικανότητες όλων), τη σήμανση των παιδικών χαρών (εσωτερικοί ή παρακείμενοι χώροι παιχνιδιού που χωρίζονται σε ζώνες και σημαίνονται με συγκεκριμένες δραστηριότητες για ομάδες διαφορετικού μεγέθους μαθητών, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, του μεσημεριανού διαλείμματος και του εξωσχολικού χρόνου) και τα "Pedibus" (μια οργανωμένη ομάδα νέων που περπατούν προς το σχολείο και τις αθλητικές εγκαταστάσεις συνοδευόμενοι από εθελοντές ενήλικες για να εκπαιδεύσουν τα παιδιά και τους γονείς σχετικά με την οικολογική και υγιεινή κουλτούρα, να προωθήσουν τη σωματική δραστηριότητα και να μειώσουν τη ρύπανση του περιβάλλοντος). Η σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να νοείται ευρέως και να περιλαμβάνει την άσκηση, τις ενεργές μορφές ψυχαγωγίας, το παιχνίδι, το περπάτημα, τα ενεργά διαλείμματα, τις ενεργές μεταφορές, τη μάθηση εν κινήσει και τον αθλητισμό. Για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας, όπως έχουμε αναφέρει, πρέπει να αναπτύξουμε τις ατομικές δεξιότητες, να βελτιώσουμε το κοινωνικό περιβάλλον, να βελτιώσουμε το δομικό και οργανωτικό περιβάλλον της κοινότητας και να ενισχύσουμε τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών συστημάτων εντός της ίδιας κοινότητας. Στα σχολεία όλων των βαθμίδων, πρέπει να θεωρήσουμε τον κινητικό τομέα ως θεμελιώδες διδακτικό εργαλείο για τη διευκόλυνση της γνωστικής ανάπτυξης, της συμπερίληψης, της βελτίωσης της μνήμης και της συγκέντρωσης, της συνεργατικής μάθησης, της διεκδικητικότητας και της ενσυναίσθησης, της επίλυσης προβλημάτων και της λήψης αποφάσεων, της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης και της καλύτερης διαχείρισης του άγχους και του θυμού. Η παρέμβαση αυτή θα πρέπει να εστιάζει ιδιαίτερα στα παιδιά και τους εφήβους, τους ενήλικες, την καθημερινότητά τους, τους ηλικιωμένους και τις γυναίκες, όπως περιγράφεται μέχρι σήμερα. Επιπλέον, πρέπει να συνεχίσουμε με εξίσου σοβαρή εργασία για την παρακολούθηση, τον έλεγχο και τη συνεχή ανάπτυξη των κατάλληλων πλατφορμών, την αξιολόγηση και την έρευνα.

Συμπέρασμα.

Είδαμε πώς η σωματική δραστηριότητα (ΣΔ), όπως συνιστάται από τον ΠΟΥ, είναι σημαντική και ευεργετική για άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών. Ωστόσο, η συμμετοχή στη ΦΑ επηρεάζεται από ένα πολύπλοκο σύνολο κοινωνικών, οικονομικών και πολιτιστικών παραγόντων. Μεταξύ των ισχυρότερων κοινωνικών επιρροών είναι η καθιστική ζωή, που προκύπτει από τις μεταβαλλόμενες μορφές εργασίας και τρόπου ζωής μεγάλων τμημάτων του πληθυσμού. Άλλοι σημαντικοί κοινωνικοί παράγοντες περιλαμβάνουν το μορφωτικό επίπεδο, τους οικονομικούς παράγοντες και το εισόδημα. Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων έχουν αναδειχθεί ως πολιτισμικοί παράγοντες που συνδέονται με το κυρίαρχο ανδρικό μοντέλο αθλητισμού που έχει επικρατήσει. Η κατάσταση του αστικού περιβάλλοντος μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά την άσκηση της ΠΣ και ο αστικός σχεδιασμός μπορεί να προωθήσει την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών μέσω επενδύσεων σε ενεργές μεταφορές και του σχεδιασμού περιοχών

που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα ή να την αρνηθεί μετατρέποντας μια πλατεία σε χώρο στάθμευσης. Υπάρχουν πολλά αδιαμφισβήτητα οφέλη από τη σωματικά ενεργή ζωή, συμπεριλαμβανομένου ότι αποτελεί αποτελεσματικό εργαλείο για την πρόληψη και τη θεραπεία πολλών ασθενειών. Η ενασχόληση με τη ΦΑ είναι ένα από τα κλειδιά της αυτοφροντίδας και ένας τρόπος να βελτιώσει κανείς άμεσα την ποιότητα της ζωής του. Το 2010, ο ΠΟΥ καθόρισε τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας για τις τρεις ηλικιακές ομάδες. Αυτά τα συνιστώμενα επίπεδα θα πρέπει να εκλαμβάνονται ως το ελάχιστο όριο- όσοι τα υπερβαίνουν αποκτούν πρόσθετα οφέλη για την υγεία- ωστόσο, πάρα πολλοί άνθρωποι αδυνατούν να τα επιτύχουν. Ειδικότερα, ορισμένες υποομάδες του πληθυσμού μειονεκτούν σημαντικά από αυτή την έλλειψη πρόσβασης: νέοι και ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία, οικογένειες που αντιμετωπίζουν σοβαρές κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες, μετανάστες, εθνικές μειονότητες και γυναίκες. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει την ανάγκη για πολιτικές που περιλαμβάνουν πολυτομεακές δράσεις που απευθύνονται πρωτίστως στις υποομάδες του πληθυσμού που έχουν χαμηλότερη συμμετοχή στην ΠΑ, ιδίως στις γυναίκες, οι οποίες αποτελούν την πλειοψηφία εντός των υποομάδων αυτών και επηρεάζονται από το ευρύτερο ζήτημα των διακρίσεων λόγω φύλου στα κοινωνικά μας μοντέλα. Η ΠΑ αποτελεί δικαίωμα τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες και η Ιταλία βρίσκεται στα πρόθυρα της εισαγωγής στο άρθρο 33 του Συντάγματός της ότι "Η Δημοκρατία αναγνωρίζει την εκπαιδευτική, κοινωνική και προαγωγική για την υγεία αξία των αθλητικών δραστηριοτήτων σε όλες τις μορφές τους". Από τα προηγούμενα κεφάλαια, είναι σαφές ότι η επίτευξη ισότιμης καθολικής πρόσβασης στη ΦΑ καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου απαιτεί αποφασιστική πολιτιστική και εκπαιδευτική καινοτομία. Το Women Up αποτελεί σημαντικό μέρος αυτού του πολιτιστικού και καινοτόμου μετασχηματισμού, με ένα έργο που χρησιμοποιεί φιλόδοξα την εκπαίδευση στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων για να συμβάλει στον ευρύτερο αγώνα για πραγματική και συνειδητή ισότητα των φύλων, ξεκινώντας από την ΠΑ σε όλες τις πτυχές της ζωής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ (2)

Διακυβέρνηση σε αθλητικούς οργανισμούς: Φύλο

Antonino Pereira, Francisco Mendes και Abel Figueiredo

Εισαγωγή

Οι οργανισμοί, είτε είναι εθνικοί είτε διεθνείς, ανεξάρτητα από το αντικείμενο και τον στόχο τους, οργανώνονται σύμφωνα με νομικές αρχές που γενικά αντικατοπτρίζουν το αξιακό πλαίσιο της κοινότητας. Η ενδυνάμωση των γυναικών σε μια κοινωνία που τείνει να είναι πατριαρχική υπήρξε μια αργή διαδικασία, παρά την πορεία προς την ισότητα που υποστηρίζει η Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.

Ο κόσμος του αθλητισμού δεν αποτελεί ούτε εξαίρεση ούτε απομονωμένη νησίδα-οργανώθηκε και οργανώνεται σύμφωνα με τις πρακτικές της ιστορικής στιγμής στην οποία λαμβάνει χώρα. Το αθλητικό φαινόμενο βρίσκει ασφαλώς τον μέγιστο εκφραστή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες, όπου υλοποιούνται πολλές από τις ιδιομορφίες του σύγχρονου κόσμου. Ο Πίνακας 1 ανακεφαλαιώνει, με άλματα, την πορεία της συμμετοχής των γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες:

Πίνακας 1: Εξέλιξη της συμμετοχής των γυναικών σε όλους τους Ολυμπιακούς Αγώνες από το 1900

Έτος	Πόλη	%
1900	Παρίσι	2
1928	Άμστερνταμ	10
1976	Μόντρεαλ	20
1996	Ατλάντα	34
2012	Λονδίνο	44
2020	Τόκιο	48
2024	Παρίσι	50

Σημείωση: Προσαρμοσμένο από ΔΟΕ (2021)

Η ΔΟΕ παρουσιάζεται ως ακρογωνιαίος λίθος της προώθησης και της ενδυνάμωσης των γυναικών στον αθλητικό κόσμο. Στην πραγματικότητα, δηλώνει: "Η ΔΟΕ είναι ο κύριος στόχος της:

Ο αθλητισμός είναι μια από τις πιο ισχυρές πλατφόρμες για την προώθηση της ισότητας των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών και των κοριτσιών. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), ως ηγέτης του Ολυμπιακού Κινήματος, φέρει σημαντική ευθύνη να ενεργήσει για την ισότητα των φύλων, η οποία αποτελεί θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα και θεμελιώδη αρχή του Ολυμπιακού Χάρτη (ΔΟΕ, 1996, σ. 1).

Με γνώμονα αυτόν τον σκοπό, η ΔΟΕ, ενεργά με τις Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές (ΕΟΕ) και τις Διεθνείς Ομοσπονδίες (ΔΟ), προώθησε την αύξηση της συμμετοχής των γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες, έχοντας αναπτύξει ενεργές πολιτικές για το άνοιγμα της επιλεξιμότητας στα διάφορα αθλήματα, την κάλυψη των θέσεων ποσόστωσης που έχει ορίσει η ΔΟΕ και έχουν συμπληρωθεί από τις ΔΟΕ, και την αύξηση του αριθμού των αγώνων μεταλλίων για τις αθλήτριες. Έχουν επίσης προστεθεί πολλά νέα αγωνίσματα μεικτών φύλων για την περαιτέρω προώθηση της ποικιλομορφίας και της ισότητας των φύλων (ΔΟΕ, 2023α, παρ. 8).

Όσον αφορά τις γυναίκες στην αθλητική διακυβέρνηση, η ΔΟΕ προσπάθησε να αμβλύνει το χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών σε θέσεις λήψης αποφάσεων ως αποτέλεσμα των διαφόρων συμβάσεων, οι οποίες ξεκίνησαν το 1979 με τη Σύμβαση για την εξάλειψη όλων των μορφών διακρίσεων κατά των γυναικών. Το 1995 δημιουργήθηκε η Ομάδα Εργασίας Γυναίκες και Αθλητισμός και το 1996 εισήχθησαν τροποποιήσεις στον Ολυμπιακό Χάρτη, θεωρώντας ότι είναι υποχρέωσή της "να ενθαρρύνει και να υποστηρίζει την προώθηση των γυναικών στον αθλητισμό σε όλα τα επίπεδα και σε όλες τις δομές, με σκοπό την εφαρμογή της αρχής της ισότητας ανδρών και γυναικών" (ΔΟΕ, 1996, Κανόνας 2, παράγραφος 5). Αυτή η τροποποίηση του Ολυμπιακού Χάρτη επέβαλε το 1996 στη ΔΟΕ να συστήσει στις Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές (ΕΟΕ) και στις Διεθνείς Ομοσπονδίες (ΔΟ) να έχουν τουλάχιστον 10% και 20% θέσεις λήψης αποφάσεων από γυναίκες μέχρι το 2000 και το 2005, αντίστοιχα. Η εξέλιξη της διαδικασίας επέτρεψε ο στόχος για το 2020 να ανέλθει στο 30%. Επίσης, το 2020, ο αριθμός των γυναικών μελών του Εκτελεστικού Συμβουλίου της ΔΟΕ ξεπέρασε το 30% όταν, το 1990, η Flor Isava Fonseca ήταν η πρώτη γυναίκα που εξελέγη στο ΕΚ. Επίσης, η εκπροσώπηση των γυναικών σε άλλους τομείς, όπως "οι προπονητές, οι τεχνικοί αξιωματούχοι και η ηγεσία των ομάδων των Αγώνων συνεχίζει να αποτελεί προτεραιότητα για τη ΔΟΕ" (ΔΟΕ, 2023, σ. 4).

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα επικεντρωθούμε στις γυναίκες στην αθλητική διακυβέρνηση ως προβληματική προσέγγιση του φύλου στους αθλητικούς οργανισμούς. Θα ξεκινήσουμε με την ανάλυση του επιστημονικού υπόβαθρου και την ερμηνεία των εμπειρικών δεδομένων σχετικά με τις γυναίκες σε ηγετικές θέσεις στις Διεθνείς Ομοσπονδίες (ΔΟ) και την κατανόηση των εμποδίων που μπορεί να βρεθούν σε αυτή τη διαδικασία. Στη συνέχεια, όσον αφορά τις τεχνικές πληροφορίες, θα εξετάσουμε μελέτες περιπτώσεων και κατευθυντήριες γραμμές που προωθούνται από διεθνείς οργανισμούς χάραξης πολιτικής, όπως το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο, και αθλητικούς οργανισμούς, όπως η ΔΟΕ. Τέλος, στην Παιδαγωγική καθοδήγηση, θα παρουσιάσουμε ορισμένες στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας των φύλων στους αθλητικούς οργανισμούς.

Επιστημονικό υπόβαθρο

Διάφορες θεωρίες έχουν χρησιμοποιηθεί για να αναλυθεί η ανισότητα της συμμετοχής των γυναικών στην εκτέλεση αθλητικών ηγετικών ρόλων (Fisher et al., 2013). Εκείνη που έχει επικρατήσει είναι η Φεμινιστική Θεωρία, η οποία αποτελεί ένα ισχυρό μοντέλο που βοηθά στην κατανόηση του φαινομένου αυτού και στην προώθηση των απαραίτητων μέτρων, ώστε περισσότερες γυναίκες να μπορούν να καταλάβουν αυτού του είδους τα καθήκοντα Προφανώς, ως εκ τούτου, για την προώθηση των δικαιωμάτων των γυναικών και την ενδυνάμωση των γυναικών. Από την άλλη πλευρά, το παράδειγμα αυτό καθιστά δυνατή την κατανόηση των γυναικείων απόψεων σε περιβάλλοντα που κυριαρχούνται από άνδρες (Murray, 2022).

Υπάρχουν διάφορα εμπόδια και δυσχέρειες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στην πρόσβαση σε ηγετικές θέσεις σε αθλητικούς οργανισμούς. Έτσι, οι κυριότεροι λόγοι για την υποεκπροσώπηση των γυναικών σε θέσεις προπονητών και αθλητικής διοίκησης και διαχείρισης περιλαμβάνουν τα εξής (Henry & Robinson, 2010):

- Οι γυναίκες δεν εξετάζονται για τις μισές από τις θέσεις εργασίας που σχετίζονται με αυτούς τους δύο τομείς λόγω της λανθασμένης πεποίθησης ότι οι γυναίκες δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες στα ανδρικά αθλήματα.
- Οι άνδρες χρησιμοποιούν τις υπάρχουσες διασυνδέσεις τους με άλλους άνδρες σε αθλητικές οργανώσεις για να τους βοηθήσουν να βρουν θέσεις εργασίας σε γυναικεία και ανδρικά αθλήματα. Με τη σειρά τους, σε σύγκριση με τους άνδρες, οι γυναίκες υποψήφιες για εργασία έχουν λιγότερες στρατηγικές συνδέσεις και δίκτυα για να αποκτήσουν αυτές τις θέσεις εργασίας.
- Οι επιτροπές επιλογής υποψηφίων για εργασία αποτελούνται κυρίως από άνδρες που χρησιμοποιούν κριτήρια αξιολόγησης με βάση την ορθόδοξη ιδεολογία του φύλου, πράγμα που σημαίνει ότι υποστηρίζουν ότι οι γυναίκες υποψήφιες έχουν λιγότερα προσόντα από τους άνδρες υποψήφιους,
- Πολλές γυναίκες δεν είχαν τα συστήματα ενθάρρυνσης, υποστήριξης και ευκαιριών επαγγελματικής εξέλιξης που είχαν πολλοί άνδρες.
- Οι γυναίκες μπορεί να μην επιλέξουν καριέρα στον τομέα της προπονητικής και της διοίκησης του αθλητισμού, καθώς γνωρίζουν ότι θα αντιμετωπίσουν πολλά δύσκολα εμπόδια εργαζόμενες σε οργανισμούς που κυριαρχούνται από άνδρες και μπορεί να αξιολογηθούν και να κριθούν αυστηρότερα από τους άνδρες,

- Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να βιώσουν σεξουαλική παρενόχληση, γεγονός που τις αποθαρρύνει από το να εκτελούν τέτοιους ρόλους.

Αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν το ποιος κάνει αίτηση για αυτές τις θέσεις εργασίας, πώς αισθάνονται οι υποψήφιοι κατά τη διαδικασία επιλογής και πώς αξιολογούνται και επιλέγονται (Coakley, 2017). Από την άλλη πλευρά, όταν οι γυναίκες προσλαμβάνονται, είναι λιγότερο πιθανό από τους άνδρες να αισθάνονται ευπρόσδεκτες και πλήρως ενταγμένες στους αθλητικούς οργανισμούς.

Πίνακας 2: Έτος και γεγονός ορόσημο για την ισότητα των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών στον αθλητισμό

Έτος	Γεγονότα ορόσημο
1979	Σύμβαση για την εξάλειψη όλων των μορφών διακρίσεων κατά των γυναικών
1994	1 st Παγκόσμια Διάσκεψη για τις Γυναίκες και τον Αθλητισμό, με τη συμμετοχή 82 χωρών, οδηγεί στη Διακήρυξη του Μπράιτον, (η Magna Charta, στο θέμα της ισότητας των γυναικών), η οποία έχει υπογραφεί από τη ΔΟΕ και επιβεβαιώθηκε το 2014 με τη "Διακήρυξη του Μπράιτον συν Ελσίνκι 2014 για τις Γυναίκες και τον Αθλητισμό".
1995	Διοργανώθηκε από τα Ηνωμένα Έθνη, η Τέταρτη Παγκόσμια Διάσκεψη για τις Γυναίκες: Δράση για την Ισότητα, την Ανάπτυξη και την Ειρήνη με τη Διακήρυξη και την Πλατφόρμα Δράσης του Πεκίνου.
1996	την τροποποίηση του Ολυμπιακού Χάρτη προκειμένου να συμπεριληφθεί ο ρόλος της ΔΟΕ στην προώθηση των γυναικών στον αθλητισμό.
1996	1 st Η Παγκόσμια Διάσκεψη για τις γυναίκες και τον αθλητισμό, που πραγματοποιήθηκε από τη ΔΟΕ, συνέστησε, ως ελάχιστο ποσοστό 10 και 20% των γυναικών σε θέσεις λήψης αποφάσεων, αντίστοιχα, μέχρι το 2000 και το 2005.
2014	Η Ολυμπιακή Ατζέντα 2020 στοχεύει στη συμμετοχή 50% γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες.
2016	Το Εκτελεστικό Συμβούλιο της ΔΟΕ ενέκρινε ένα ελάχιστο ποσοστό 30% γυναικών στα διοικητικά όργανα του Ολυμπιακού Κινήματος.
2017	Το Σχέδιο Αναθεώρησης της Ισότητας των Φύλων, στο οποίο συμμετείχαν τα μέλη της ΔΟΕ και εκπρόσωποι των Εθνικών Ολυμπιακών Επιτροπών (ΕΟΕ) και των Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών (ΔΟΕ), κατέληξε σε αρκετές συστάσεις που εγκρίθηκαν από τη ΔΟΕ το 2018.
2021	21 Στόχοι για την ισότητα των φύλων και την ενσωμάτωση για την περίοδο 2021-2024, οι οποίοι σχεδιάστηκαν για να τονίσουν την πρόοδο της Ατζέντας 2020+5,

Προσαρμοσμένο από τη ΔΟΕ (2023). Ενημερωτικό δελτίο: Γυναίκες στο Ολυμπιακό Κίνημα

Θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι σε αθλητικά προγράμματα ή αθλητικές οργανώσεις όπου οι γυναίκες είναι ελάχιστες, υπάρχει συχνά πίεση για την πρόσληψη και την πρόσληψη γυναικών, ώστε να αποφευχθούν πιθανές κατηγορίες για διακρίσεις. Στο πραγματικό επίπεδο και τη δομή των αθλητικών οργανισμών, με μια προοδευτική αίσθηση, "οι στόχοι της ΔΟΕ για την ισότητα των φύλων και την ένταξη 2021-2024 περιλαμβάνουν αρκετές δράσεις που περιλαμβάνουν τη ΔΟΕ, τις ΔΟΕ, τις ΕΦ, τις ΕΟΕ και τους ενδιαφερόμενους φορείς του Ολυμπιακού Κινήματος που συνεργάζονται από κοινού για τη βελτίωση" (ΔΟΕ, 2023b, σ. 5) της ισότητας των φύλων. Ο Πίνακας 2 συνθέτει τις σημαντικότερες εκδηλώσεις που προσπαθούν να οδηγήσουν στην ισότητα των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών στον αθλητισμό.

Συγκεκριμένα, όσον αφορά τους ενδιαφερόμενους φορείς, οι κατευθυντήριες γραμμές της ΔΟΕ για την απεικόνιση: ΔΟΕ, 2021, σ. 5) και προσθέτοντας: "Η γλώσσα (λέξεις και εκφράσεις), οι εικόνες και οι φωνές που χρησιμοποιούνται, η ποιότητα και η ποσότητα της κάλυψης και η προβολή που δίνεται κατά την απεικόνιση ατόμων ή ομάδων στις επικοινωνίες και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης":

πρακτικές ισορροπημένης απεικόνισης θα πρέπει επίσης να διασφαλίζουν ότι ποικιλομορφία και η διατομεακότητα εντός και μεταξύ των διαφόρων ομάδων λαμβάνονται υπόψη και αντανακλώνται, δεν είναι όλοι οι αθλητές ίδιοι στην εμφάνιση ή στον ήχο, ούτε βιώνουν τη ζωή αποκλειστικά ως "γυναίκες", "άνδρες" ή "αθλητές" (ΔΟΕ, 2021, σ. 5).

Ωστόσο, σε επίπεδο ΔΟ, υπάρχει κάποια πρόοδος, αλλά αργή πρόοδος, στην αντιμετώπιση των ασυμμετριών ισορροπίας των φύλων στο Εκτελεστικό Συμβούλιο, όπως αναφέρεται στην τέταρτη ανασκόπηση της διακυβέρνησης της Διεθνούς Ομοσπονδίας. Πράγματι,

Επιπλέον 15 ΕΦ είχαν γυναίκες που αποτελούσαν τουλάχιστον το 25% των μελών του διοικητικού τους συμβουλίου με κανόνες ή/και πολιτικές για την ενθάρρυνση της ισορροπίας μεταξύ των φύλων, αριθμός αυξημένος κατά 12 προηγούμενως. Στο άλλο άκρο του φάσματος, πέντε ΕΦ είχαν λιγότερο από 15% των διοικητικών συμβουλίων τους από γυναίκες, έναντι οκτώ το προηγούμενο έτος. Οι υπόλοιποι 10 ΕΦ είχαν άνδρες που κάλυπταν το 75-85% των θέσεων των διοικητικών συμβουλίων τους. (ASIOF, 2022, σ. 7) και "Μόνο τρεις ΕΦ έφτασαν το όριο για τουλάχιστον 40 τοις εκατό γυναικεία εκπροσώπηση σε επίπεδο εκτελεστικού συμβουλίου (ή ισοδύναμου)...". (ASIOF, 2022, σ. 30).



Στόχος του Ολυμπιακού Κινήματος είναι να συμβάλει στην οικοδόμηση ενός ειρηνικού και καλύτερου κόσμου, εκπαιδεύοντας τη νεολαία μέσω του αθλητισμού που ασκείται σύμφωνα με τον Ολυμπισμό και τις αξίες του. Η συμμετοχή στο Ολυμπιακό Κίνημα προϋποθέτει τη συμμόρφωση με τον Ολυμπιακό Χάρτη και την αναγνώριση από τη ΔΟΕ. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή ("ΔΟΕ"), οι Διεθνείς Αθλητικές Ομοσπονδίες ("ΔΟ") και οι Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές ("ΕΟΕ") είναι τα τρία κύρια συστατικά στοιχεία του Ολυμπιακού Κινήματος,

Εκτός από τις τρεις κύριες συνιστώσες του, το Ολυμπιακό Κίνημα περιλαμβάνει επίσης τις Οργανωτικές Επιτροπές των Ολυμπιακών Αγώνων ("OCOGs"), τις εθνικές ενώσεις, τους συλλόγους και τα πρόσωπα που ανήκουν στις ΕΦ και τις ΕΟΕ, ιδίως τους αθλητές, τα συμφέροντα των οποίων αποτελούν θεμελιώδες στοιχείο της δράσης του Ολυμπιακού Κινήματος, καθώς και τους κριτές, τους διαιτητές, τους προπονητές και άλλους αθλητικούς αξιωματούχους και τεχνικούς. Περιλαμβάνει επίσης άλλες οργανώσεις και ιδρύματα αναγνωρισμένα από τη ΔΟΕ.

Προκειμένου να συζητήσουν τα κοινά προβλήματα και να αποφασίσουν για το ημερολόγιο των αγώνων τους, οι θερινές, οι χειμερινές και οι αναγνωρισμένες ομοσπονδίες έχουν δημιουργήσει ενώσεις: την Ένωση Θερινών Ολυμπιακών Διεθνών Ομοσπονδιών (ASOIF), την Ένωση Διεθνών Ολυμπιακών Ομοσπονδιών Χειμερινών Αθλημάτων (AIOWF) και την Ένωση Αναγνωρισμένων Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών της ΔΟΕ (ARISF).

Η Ένωση Θερινών Ολυμπιακών Διεθνών Ομοσπονδιών (ASOIF) ιδρύθηκε στις 30 Μαΐου 1983 από τις 21 διεθνείς ομοσπονδίες που διοικούσαν τα αθλήματα που περιλαμβάνονταν τότε στο πρόγραμμα των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 1984. Αντιπροσωπεύει τους σημαντικότερους κορυφαίους θεσμοθετημένους αθλητικούς οργανισμούς όσον αφορά τη θεσμοθέτηση των διεθνών ομοσπονδιών και σήμερα περιλαμβάνει 33 διεθνείς ομοσπονδίες (31 ΠΕ πλήρους μέλους και δύο ΠΕ συνδεδεμένου μέλους).

Επειδή είναι οι κορυφαίες καλά οργανωμένες διεθνείς ομοσπονδίες στον κόσμο σε διάφορα αθλήματα και κλάδους, με την καλύτερη διακυβέρνηση όσον αφορά τις

καλύτερες αξίες του αθλητισμού, είναι ένα καλό δείγμα που θα χρησιμοποιήσουμε για να κάνουμε άμεσες παρατηρήσεις σχετικά με τις πολιτικές ισότητας των φύλων.

Πραγματοποιήσαμε άμεση παρατήρηση όλων των επίσημων ιστότοπων που έχουν καταγραφεί στο ASOIF (<https://www.asoif.com/members>) όλων των μελών και με αλφαβητική σειρά, από τις 8 Ιουνίουth έως τις 10 Ιουνίουth, 2023 εισήλθαμε σε κάθε επίσημο ιστότοπο και παρατηρήσαμε:

- i) Αν ο πρόεδρος ήταν γυναίκα ή άνδρας,
- ii) Αριθμός αξιωματούχων στην κορυφή των οργάνων διακυβέρνησης
- iii) Αριθμός γυναικών αξιωματούχων στα κορυφαία όργανα διακυβέρνησης
- iv) Επίτευξη του ποσοστού των γυναικών αξιωματούχων στα κορυφαία όργανα διακυβέρνησης,
- v) Η ύπαρξη στρατηγικού σχεδίου σχετικά με τις πολιτικές ισότητας των φύλων
- vi) την ύπαρξη ή μη επιτροπών ή επιτροπών για την ισότητα των φύλων ή τις γυναίκες.

Υπάρχει μεγάλη ανομοιογένεια ως προς το είδος και τον αριθμό των αξιωματούχων στην ανώτατη διοίκηση κάθε διεθνούς ομοσπονδίας (Πίνακες 3 και 4). Ορισμένες έχουν ένα είδος εκτελεστικού συμβουλίου με ελάχιστο αριθμό 7 και άλλες έχουν διοικητικό συμβούλιο με 38. Δεν βρήκαμε την ελάχιστη τιμή του εκτελεστικού συμβουλίου και βρήκαμε ένα μέσο αριθμό 18 μελών στην ανώτατη διακυβέρνηση των ΔΟ.

Ο αριθμός των γυναικών στην ανώτατη διοίκηση των ΕΦ κυμαίνεται από 1 (δύο από αυτές ως Ράγκμπι και Πάλη) έως 10 και ο μέσος όρος είναι μικρότερος από 5 (Πίνακας 4). Η ελάχιστη ποσοστιαία τιμή των γυναικών στην κορυφαία διακυβέρνηση των ΔΦ είναι 9% (Ράγκμπι), και ακόμη και αν ορισμένες ΔΦ επιτύχουν 50% (Κωπηλασία), ο μέσος όρος εξακολουθεί να είναι 27% της κορυφαίας διακυβέρνησης των αντιπροσωπευτικών αθλημάτων στους θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες. Μόνο 2 ΕΦ (Γκολφ και Τρίαθλο) έχουν γυναίκα πρόεδρο, που αντιπροσωπεύει το 6% των 33 ΕΦ της ASOIF.

Πίνακας 3: Στοιχεία των Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων (Παρίσι 2024) σχετικά με τις γυναίκες στη διακυβέρνηση

Διεθνής Αθλητική Ομοσπονδία	Πρόεδρος	Ν Κορυφαίοι αξιωματικοί	Γυναίκα στην κορυφή	% Γυναίκα	Στρατηγικό σχέδιο	Γυναίκα Επιτροπή	Επίσημη ιστοσελίδα
Παγκόσμια Ομοσπονδία Badminton	Άνθρωπος	30	10	33,3	Όχι	Όχι	bwfbadminton.org
Fédération Équestre Internationale	Άνθρωπος	21	9	42,8	Ναι	Όχι	fei.org
Διεθνής Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου	Άνθρωπος	38	8	21,05	Ναι	Όχι	fifa.com
Διεθνής Ομοσπονδία Γυμναστικής	Άνθρωπος	25	8	32,00	Όχι	Ναι	fig-gymnastics.com
Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης	Άνθρωπος	13	4	30,77	Όχι	Όχι	fivb.com
Fédération Internationale d'Escrime	Άνθρωπος	21	6	28,57	Όχι	Όχι	fie.org
Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης	Άνθρωπος	28	6	21,43	Ναι	Όχι	fiba.basketball
Διεθνής Ένωση Πυγμαχίας	Άνθρωπος	17	5	29,41	Όχι	Όχι	iba.sport
Διεθνής Ομοσπονδία Κανόε	Άνθρωπος	15	3	20,00	Όχι	Όχι	canoeicf.com
Διεθνής Ομοσπονδία Αθλητικής Αναρρίχησης	Άνθρωπος	11	3	27,27	Όχι	Όχι	ifsc-climbing.org
Διεθνής Ομοσπονδία Γκολφ	Γυναίκα	11	4	36,36	Όχι	Όχι	iqfgolf.org
Διεθνής Ομοσπονδία Χάντμπολ	Άνθρωπος	16	2	12,50	Όχι	Ναι	ihf.info
Διεθνής Ομοσπονδία Χόκεϊ	Άνθρωπος	16	5	31,25	Όχι	Όχι	fi.h.ch
Διεθνής Ομοσπονδία Τζούντο	Άνθρωπος	26	5	19,23	Ναι	Όχι	ijf.org
Διεθνής Ομοσπονδία Σκοπευτικού Αθλητισμού	Άνθρωπος	18	4	22,22	Όχι	Όχι	issf-sports.org
Διεθνής Ένωση Σέρφινγκ	Άνθρωπος	9	3	33,33	Όχι	Όχι	isasurf.org
Διεθνής Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης	Άνθρωπος	12	2	16,67	Όχι	Ναι	ittf.com
Διεθνής Ομοσπονδία Τένις	Άνθρωπος	17	3	17,65	Όχι	Όχι	itftennis.com
Διεθνής Ομοσπονδία Άρσης Βαρών	Άνθρωπος	27	9	33,33	Όχι	Ναι	iwf.net
Union Cycliste Internationale	Άνθρωπος	19	6	31,58	Ναι	Ναι	uci.ch
Union Internationale de Pentathlon Moderne	Άνθρωπος	21	4	19,05	Όχι	Όχι	pentathlon.org
United World Wrestling	Άνθρωπος	7	1	14,29	Ναι	Ναι	unitedworldwrestling.org
Παγκόσμιος Υδάτινος Κόσμος	Άνθρωπος	8	2	25,00	Όχι	Όχι	worldaquatics.com



Παγκόσμια Ομοσπονδία Τοξοβολίας	Άνθρωπος	15	4	26,67	Όχι	Όχι	worldarchery.org
Παγκόσμιος Αθλητισμός	Άνθρωπος	8	2	25,00	Ναι	Όχι	iaaf.org
Παγκόσμια Συνομοσπονδία Μπίτζμπολ-Σόφτμπολ	Άνθρωπος	20	5	25,00	Όχι	Όχι	wbsc.org
Παγκόσμια Ομοσπονδία DanceSport	Άνθρωπος	14	3	21,43	Όχι	Ναι	worlddancesport.org
Παγκόσμια κωπηλασία	Άνθρωπος	8	4	50,00	Ναι	Όχι	worldrowing.com
Παγκόσμιο Ράγκμπι	Άνθρωπος	11	1	9,09	Όχι	Όχι	worldrugby.org
Παγκόσμια Ιστιοπλοΐα	Άνθρωπος	11	4	36,36	Όχι	Ναι	sailing.org
Παγκόσμιο πατινάζ	Άνθρωπος	21	5	23,81	Όχι	Όχι	worldskate.org
Παγκόσμιο Taekwondo	Άνθρωπος	36	9	25,00	Όχι	Ναι	worldtaekwondo.org
Παγκόσμιο τρίαθλο	Γυναίκα	21	8	38,10	Όχι	Ναι	triathlon.org

Πίνακας 4: Διεθνείς Αθλητικές Ομοσπονδίες Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων (Παρίσι 2024) Συνοπτικά στοιχεία σχετικά με το ποσοστό των γυναικών στη διακυβέρνηση

Διεθνής Αθλητική Ομοσπονδία	Αριθ. κορυφαίων υπαλλήλων	Γυναίκα σε Top	% Γυναίκα	Γυναίκα πρόεδρος
Μέσος όρος	17,91	4,76	26,65	6,06%
Ελάχιστη τιμή	7	1	9,09	0
Μέγιστη τιμή	38	10	50,00	1

Αυτοί οι οργανισμοί αλλάζουν, αλλά η σκοπιμότητα της αλλαγής απαιτεί ακόμη περισσότερα στοιχεία. Διαπιστώσαμε ότι ορισμένες ομοσπονδίες με κανόνες εκλογής άλλαξαν για να συμπεριλάβουν περισσότερες γυναίκες στην ανώτατη διοίκηση, ενώ άλλες δεν έκαναν ακόμη αυτή την κίνηση. Μόνο το 24% των ΔΟΕ έχουν στρατηγικό σχέδιο για τις αλλαγές αυτές και το 30% έχουν επιτροπή γυναικών για τις πολιτικές ισότητας των φύλων στα αθλήματα και τους κλάδους τους.

Πίνακας 5: Διεθνείς Αθλητικές Ομοσπονδίες Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων (Παρίσι 2024): Αλλαγή προθέσεων σχετικά με τις γυναίκες στη διακυβέρνηση

Αλλαγή προθέσεων	Στρατηγικό σχέδιο	Γυναίκα Επιτροπή	Γυναίκα πρόεδρος	Γυναίκα σε Top
Ναι	8	10	2	33
Δεν βρέθηκε	25	23	31	0
Σύνολο	33	33	33	33
Βαθμός σκοπιμότητας	24,24%	30,30%	6,06%	100,00%

Ακόμα και στην ASOIF, με τις πολιτικές για αλλαγή και με στρατηγικά σχέδια και επιτροπές γυναικών που εργάζονται για την αλλαγή δραστηριοτήτων σε όλα τα επίπεδα της αθλητικής διακυβέρνησης, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι το ποσοστό των γυναικών στην κορυφή είναι χαμηλό, πιθανώς επειδή τα μέλη έχουν χαμηλό ποσοστό γυναικών ως προέδρων και ως μελών στα κορυφαία όργανα διακυβέρνησης των διεθνών ομοσπονδιών. Μπορούμε να το δούμε αυτό στα ακόλουθα στοιχεία του Πίνακα 6.

Πίνακας 6: Στοιχεία της ASOIF σχετικά με τις γυναίκες στη διακυβέρνηση τον Μάιο του 2023

Διεθνής Αθλητική Ομοσπονδία	Πρόεδρος	Νº Top Officials	Γυναίκα σε Top	% Γυναίκα	Στρατηγικό σχέδιο	Γυναίκα Επιτροπή	Επίσημη ιστοσελίδα
Ένωση Θερινών Ολυμπιακών Διεθνών Ομοσπονδιών	Άνθρωπος	8	1	12,50 %	Ναι	Ναι	asoif.com/about/council

Το Συμβούλιο της Ευρώπης αναφέρει επίσης ότι η υποεκπροσώπηση των γυναικών σε ηγετικούς ρόλους σε αθλητικούς οργανισμούς μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι στον αθλητισμό επικρατεί ανδρική υπεροχή, από την ύπαρξη στερεοτυπικών ρόλων των φύλων ή από μερικούς θεσμικούς κανόνες και διαδικασίες. Ωστόσο, πολλά εκτελεστικά μέλη εκλέγονται από τους συναδέλφους τους, οι οποίοι συχνά τείνουν να εκλέγουν νέους διευθυντές με παρόμοια χαρακτηριστικά (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2016).

Παρά την πρόοδο που έχει σημειωθεί, ο αθλητισμός είναι ένας τόπος υλοποίησης και πραγμάτωσης της ανδρικής κυριαρχίας (Craig & Hill, 2016). Οι εξηγήσεις για τις διαφορές των φύλων στον αθλητισμό κυμαίνονται από εκείνες που εστιάζουν στη βιολογία έως εκείνες που δίνουν έμφαση στην κοινωνική και πολιτισμική κατασκευή του φύλου. Η επιμονή των πατριαρχικών δομών εξουσίας που διατηρούν την ανδρική ηγεμονία στην κοινωνία και τον αθλητισμό εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό μειονέκτημα για τις γυναίκες.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα εμπόδια που μπορεί να συναντήσετε κατά τη διαδικασία αυτή. Μεταξύ αυτών, ο Coakley (2017) επισημαίνει: "Οι φραγμοί που αντιμετωπίζουν τα εμπόδια είναι οι εξής:

1. Οι περικοπές του προϋπολογισμού συχνά περιορίζουν την ισότητα των φύλων.

Σε σύγκριση με τα προγράμματα για αγόρια και άνδρες, τα προγράμματα για κορίτσια και γυναίκες είναι πιο ευάλωτα σε περικοπές λόγω διαφόρων παραγόντων, ιδίως επειδή έχουν μικρότερη παρουσία στην αγορά και παράγουν μικρότερο δυνητικό οικονομικό εισόδημα.

2. Αντίσταση στους κυβερνητικούς κανονισμούς.

Αυτοί που επωφελούνται από το status quo ή αντιτίθενται στην ισότητα των φύλων συχνά αντιστέκονται στην κυβερνητική νομοθεσία που απαιτεί αλλαγή.

3. Η ύπαρξη λίγων προτύπων γυναικών που κατέχουν θέσεις ηγεσίας και εξουσίας στον αθλητισμό

4. Μια πολιτιστική έμφαση που επικεντρώνεται στην "καλλυντική γυμναστική" για τις γυναίκες.

Τα κορίτσια και οι γυναίκες ζουν με συγκεκριμένα πολιτισμικά μηνύματα σχετικά με την εικόνα του σώματός τους και τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Παρόλο που βλέπουν ισχυρές αθλήτριες, δεν μπορούν να ξεφύγουν από τις εικόνες των μοντέλων μόδας των οποίων τα σώματα διαμορφώνονται από τη στέρηση τροφής, τη χρήση φαρμακευτικών προϊόντων ή την αισθητική χειρουργική.

5. Μπαναλοποίηση του γυναικείου αθλητισμού

Το πιο ορατό και δημοφιλές άθλημα στην κοινωνία βασίζεται σε ανδρικές αξίες και εμπειρίες. Συχνά δίνουν έμφαση σε δεξιότητες και πρότυπα αξιολόγησης που θέτουν σε μειονεκτική θέση τις γυναίκες, ιδίως σε υψηλούς αγώνες. Για παράδειγμα, οι γυναίκες παίζουν ποδόσφαιρο, αλλά δεν κλωτσάνε τόσο δυνατά όσο οι άνδρες. Δηλαδή, αθλούνται, αλλά δεν αθλούνται όπως οι άνδρες.

6. Οι αθλητικές οργανώσεις είναι ονομαστικές/ταυτοποιημένες/ανδροκεντρικές.

Ο αθλητισμός παραμένει στενά συνδεδεμένος με τις ορθόδοξες μορφές αρρενωπότητας. Οι άνδρες χρησιμοποιούν εδώ και πολύ καιρό τα αθλήματα για να εδραιώσουν την ταυτότητά τους ως άνδρες και να προωθήσουν και να αποκτήσουν κύρος στην κοινότητα.

Έτσι, ο αθλητισμός είναι παραδοσιακά ένας ανδροκρατούμενος τομέας και η πρόοδος προς την κατεύθυνση της ισότητας των φύλων σε αυτόν τον τομέα παρεμποδίζεται από τις κοινωνικές κατασκευές της θηλυκότητας και του ανδρισμού, οι οποίες συχνά συνδέουν τον αθλητισμό με "ανδρικά" χαρακτηριστικά, όπως η σωματική δύναμη και

αντοχή, η ταχύτητα, η άκρως ανταγωνιστική ικανότητα και το πνεύμα αντιπαράθεσης. Υπό αυτή την έννοια, οι γυναίκες που αθλούνται μπορούν να θεωρηθούν "αρρενωπές", ενώ οι άνδρες που δεν ενδιαφέρονται για τον αθλητισμό μπορούν να θεωρηθούν ακόμη και "μη αρρενωποί" (Instituto Europeu para a Igualdade de Género, 2015).

Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, η ανισότητα των φύλων στον αθλητισμό έχει τις ρίζες της σε λόγους που περιλαμβάνουν οργανωτικά, κοινωνικοπολιτισμικά, διαπροσωπικά και προσωπικά εμπόδια (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). Τα οργανωτικά, κοινωνικά και πολιτιστικά εμπόδια περιλαμβάνουν την έλλειψη ευκαιριών για τις γυναίκες να προπονηθούν, την αντίληψη ότι τα καθήκοντα αυτά είναι ανδροκρατούμενα και τα στερεότυπα των φύλων που συνδέονται με παράγοντες όπως η έλλειψη έκθεσης και προβολής και ευκαιριών για διεθνή εμπειρία, καθώς και η έλλειψη ενδιαφέροντος για τα θέματα αυτά εκ μέρους των ατόμων που βρίσκονται στην ηγεσία των αθλητικών φορέων. Τα διαπροσωπικά εμπόδια περιλαμβάνουν την έλλειψη υποστήριξης και τις αρνητικές αλληλεπιδράσεις με άνδρες συναδέλφους, που επιδεινώνονται από τα στερεότυπα φύλου και τον υψηλότερο κίνδυνο έκθεσης σε έμφυλη βία. Τα προσωπικά εμπόδια περιλαμβάνουν την έλλειψη επαρκούς αμοιβής, τις αυξημένες δυσκολίες στη συμφιλίωση της προσωπικής, οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής και την άσκηση αθλητισμού πλήρους απασχόλησης, την επίδραση των στερεοτύπων φύλου στην αυτοπεποίθηση/αυτοεκτίμηση και την έλλειψη κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Τεχνικές πληροφορίες

Παρ' όλες τις δυσκολίες που αντιμετωπίζονται κατά τη διαδικασία προώθησης της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό, ορισμένοι αθλητικοί οργανισμοί έχουν εφαρμόσει ή εφαρμόζουν με επιτυχία διάφορα μέτρα ή πρωτοβουλίες για το σκοπό αυτό.

Έτσι, η πρόταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για στρατηγικές δράσεις για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό (2014-2020) συνέστησε την επίτευξη των ακόλουθων στόχων μέχρι το 2020 (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2016):

- Τουλάχιστον 40% γυναίκες και άνδρες στα εκτελεστικά συμβούλια και τα διοικητικά όργανα των εθνικών αθλητικών επιτροπών και 30% στους διεθνείς αθλητικούς οργανισμούς που εδρεύουν στην Ευρώπη.
- Τουλάχιστον 40% γυναίκες και άνδρες στη διοίκηση των επαγγελματικών αθλητικών διοικήσεων και των κυβερνητικών φορέων.

Οι Διεθνείς Ολυμπιακές και Παραολυμπιακές Επιτροπές δεσμεύτηκαν να αυξήσουν τον αριθμό των γυναικών σε ηγετικές θέσεις. Και οι δύο διεθνείς επιτροπές έθεσαν στόχους (20% και 30% αντίστοιχα) για την αύξηση του αριθμού των θέσεων λήψης αποφάσεων για γυναίκες (κυρίως σε εκτελεστικά όργανα) στην Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Κίνηση. Και οι δύο διεθνείς επιτροπές ανέλαβαν συμπληρωματικές πρωτοβουλίες για την υποστήριξη της επίτευξης αυτών των στόχων.

Το έργο WoMentoring προωθήθηκε από τη Διεθνή Παραολυμπιακή Επιτροπή και το Ίδρυμα Agitos, διήρκεσε 18 μήνες και υλοποιήθηκε μεταξύ 2014-2016 (Council of Europe, 2016). Το έργο αυτό δημιουργήθηκε για να συμβάλει στην επίτευξη του στόχου του Παραολυμπιακού Κινήματος να έχει 30% γυναίκες ο στόχος του Παραολυμπιακού Κινήματος να έχει 30% γυναίκες σε ηγετικές θέσεις. Συμμετείχαν 16 ζευγάρια μεντόρων και μαθητών σε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης και ανάπτυξης, δίνοντας τη δυνατότητα στις συμμετέχουσες να αναπτύξουν δεξιότητες για να γίνουν ισχυρές ηγέτιδες. Αρκετές μαθήτριες αναγνώρισαν αυτή την καθοδήγηση και την υποστήριξη. Αρκετές μαθήτριες αναγνώρισαν ότι η καθοδήγηση και η υποστήριξη των μεντόρων τους ήταν ζωτικής σημασίας για να αποκτήσουν την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες για να επιτύχουν τους στόχους τους. Ο θετικός αντίκτυπος της προσέγγισης ήταν σαφής, καθώς οι μαθητές μπόρεσαν να προωθηθούν και να αποκτήσουν διάφορες θέσεις επιρροής στις Εθνικές Παραολυμπιακές Επιτροπές και στους αθλητικούς οργανισμούς.

Το Συμβούλιο της Ευρώπης πρότεινε μια σειρά μέτρων για την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων για τον αθλητισμό (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2016). Μεταξύ αυτών επισημαίνουμε τα ακόλουθα:

- Εφαρμογή διαφανών και δίκαιων διαδικασιών για τον εντοπισμό και την εκλογή υποψηφίων που δεν ευνοούν κανένα από τα δύο φύλα και αναγνωρίζουν τις διαφορετικές γνώσεις και εμπειρίες για την εκτέλεση ενός συγκεκριμένου ρόλου.

- Δημόσια και ευρεία διαφήμιση κενών θέσεων εργασίας για επαγγελματικές διοικητικές θέσεις στον αθλητισμό.
- Διασφάλιση ισόρροπης εκπροσώπησης των φύλων στις επιτροπές επιλογής και διορισμού.
- Δημιουργία πολιτικών ανθρώπινου δυναμικού με ευαισθησία ως προς το φύλο, οι οποίες καθιστούν δυνατή τη συμφιλίωση της επαγγελματικής και της ιδιωτικής ζωής (δηλαδή καθιστούν δυνατή τη συμφιλίωση των οικογενειακών υποχρεώσεων με τις θέσεις λήψης αποφάσεων).
- Τροποποίηση εσωτερικών κανονισμών και καταστατικών για την προώθηση της ισόρροπης εκπροσώπησης των φύλων ως αρχής της χρηστής διακυβέρνησης.
- Ανάπτυξη και χρηματοδότηση προγραμμάτων και έργων για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα οφέλη της ποικιλομορφίας των φύλων σε ηγετικές θέσεις και την ανάπτυξη των ηγετικών δεξιοτήτων του υποεκπροσωπούμενου φύλου.

Η Ομάδα Υψηλού Επιπέδου για την Ισότητα των Φύλων στον Αθλητισμό, η οποία συστάθηκε από τον Ευρωπαϊκό Επίτροπο για την Καινοτομία, την Έρευνα, τον Πολιτισμό, την Εκπαίδευση και τη Νεολαία, παρουσίασε, τον Μάρτιο του 2022, ένα σχέδιο δράσης και συστάσεις για την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, τα κράτη μέλη της ΕΕ, τους εθνικούς και διεθνείς αθλητικούς φορείς και τις οργανώσεις βάσης για την επίτευξη μεγαλύτερης ισότητας των φύλων στον αθλητισμό (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). Στο πλαίσιο αυτό, όσον αφορά την ηγεσία, δεδομένου ότι οι γυναίκες υποεκπροσωπούνται σε ηγετικές θέσεις, διατυπώθηκαν οι ακόλουθες συστάσεις:

- i) δέσμευση σε μέτρα για τη διασφάλιση της ισότητας των φύλων σε θέσεις εξουσίας και λήψης αποφάσεων,
- ii) ευαισθητοποίηση σχετικά με την αξία της ισόρροπης εκπροσώπησης στις εκτελεστικές επιτροπές,
- iii) να καθιερώσει ποσοστωση εκπροσώπησης 50% για το υποεκπροσωπούμενο φύλο σε όλα τα όργανα λήψης αποφάσεων και να θέσει όρια θητείας,

- iv) καθιερώνουν προγράμματα για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις προκαταλήψεις που απομακρύνουν τις γυναίκες από θέσεις εξουσίας και λήψης αποφάσεων,
- v) να συνεργαστεί με εξειδικευμένες ομάδες για την αξιολόγηση και την εφαρμογή πολιτικών που προωθούν την ισόρροπη εκπροσώπηση σε θέσεις εξουσίας και λήψης αποφάσεων.

Από την άλλη πλευρά, όσον αφορά τις καλές πρακτικές όσον αφορά την ισότητα των φύλων, λόγω του υψηλού πολλαπλασιαστικού αποτελέσματός του, επισημαίνουμε το πρόγραμμα Women Lead Sport, το οποίο προωθείται από την ASIOF και το οποίο το 2023 πραγματοποίησε την τρίτη του έκδοση, διαδικτυακά. Συμμετείχαν 35 γυναίκες, από τις πιο διαφορετικές χώρες και μορφές. Σύμφωνα με την ASIOF (2023, σ. 3): "Οι γυναίκες που πρωταγωνιστούν σε αυτό το πρόγραμμα είναι οι γυναίκες που έχουν το δικό τους ρόλο:

Στόχος του μαθήματος είναι να ενδυναμώσει τις εν δυνάμει γυναίκες ηγέτες να υπηρετήσουν σε εκλόγιμες θέσεις της αντίστοιχης Διεθνούς Ομοσπονδίας (ΔΟ), Ηπειρωτικής Ένωσης ή Εθνικής Ομοσπονδίας (ΕΟ), αυξάνοντας έτσι συστηματικά τον αριθμό των γυναικών σε ηγετικές θέσεις σε όλο το Ολυμπιακό Κίνημα.

Μέχρι στιγμής, 140 γυναίκες έχουν ολοκληρώσει το πρόγραμμα, με σχετικές επιπτώσεις εντός των εθνικών και διεθνών ομοσπονδιών, στις πιο διαφορετικές θέσεις, δηλαδή πρόεδροι και μέλη των διοικητικών συμβουλίων της ΕΦ, ακόμη και σε εκτελεστικά συμβούλια ή συμβούλια της ΕΦ.

Επίσης, ορισμένοι ΕΦ έκαναν προτάσεις για την εκπροσώπηση της ισότητας των φύλων, όπως ο Παγκόσμιος Στίβος στην ιστοσελίδα σχετικά με τα μέλη του Συμβουλίου εκλογής (<https://worldathletics.org/about-iaaf/structure/council>), πήρε αποφάσεις όπως:

Υπάρχει ελάχιστη απαίτηση για το φύλο στη σύνθεση του Συμβουλίου. Από το σύνολο των 26 μελών, πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον επτά από κάθε φύλο για τις εκλογές του 2019- 10 από κάθε φύλο για τις εκλογές του 2023 (περίπου 40%)- 13 από κάθε φύλο για τις εκλογές του 2027 και μετά (δηλαδή 50%).

Παιδαγωγική καθοδήγηση

Λαμβάνοντας υπόψη την άνιση συμμετοχή των γυναικών σε ηγετικές θέσεις σε αθλητικούς οργανισμούς, υποστηρίζουμε μεγαλύτερες και καλύτερες επενδύσεις στην εκπαίδευση και την κατάρτιση που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη βελτίωση αυτής της κατάστασης. Η επένδυση αυτή θα πρέπει να γίνει για την αλλαγή των πολιτικών στις αθλητικές οργανώσεις, σε διεθνές, εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο, δίνοντας έμφαση στους μαθητές στα σχολεία, για να προσεγγίσουμε τις οικογένειες και όλους τους ανθρώπους που συνδέονται με τον αθλητισμό.

Εκτός από τη διόρθωση των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων, η παρουσία γυναικών σε ηγετικές θέσεις έχει αποδειχθεί ότι έχει θετικές επιπτώσεις στην αποτελεσματικότητα ενός οργανισμού. Για παράδειγμα, η παρουσία γυναικών σε ηγετικές θέσεις συσχετίζεται με καλύτερες διαδικασίες λήψης αποφάσεων, πλουσιότερη δεξαμενή ιδεών και καλύτερες οικονομικές επιδόσεις. Επιπλέον, όταν οι γυναίκες συμμετέχουν σε διοικητικά συμβούλια, συμβάλλουν στην οργανωτική καινοτομία και στην καλύτερη λήψη αποφάσεων σχετικά με τις συγκρούσεις (Torchia et al., 2018). Από την άλλη πλευρά, η σκέψη για την ηγεσία απαιτεί προηγμένες επικοινωνιακές δεξιότητες, υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης και μεγαλύτερη ικανότητα συναισθηματικής σύνδεσης με τις εμπειρίες του ατόμου (Yang, Chawla and Uzzi, 2019). Ορισμένοι ερευνητές επιβεβαιώνουν ότι αυτές οι δεξιότητες είναι γενικά πιο διαδεδομένες στις γυναίκες (Zheng, Surgevil, & Kark, 2018).

Οι συνέπειες αυτής της πραγματικότητας είναι αρνητικές για όλους. Καταρχήν για τις γυναίκες, λόγω της αδυναμίας να απολαμβάνουν τις ίδιες συνθήκες και τα ίδια οφέλη (δηλαδή κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές) με τους άνδρες, λόγω της συμμετοχής τους στον αθλητισμό και της ελεύθερης έκφρασης των δυνατοτήτων τους σε πολλαπλές διαστάσεις (αθλήτριες, διαιτητές, προπονητές, μάνατζερ). Στη συνέχεια για την κοινωνία, επειδή δεν εκπληρώνεται ένας αμείλικτος ανθρώπινος σκοπός, που είναι η δημιουργία συνθηκών δικαιοσύνης στις ευκαιρίες πρόσβασης (Silva & Lucas, 2018).

Υπό αυτή την έννοια, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις στρατηγικές που βοηθούν τις γυναίκες να ξεπεράσουν τα πολλαπλά εμπόδια και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην πορεία τους με σκοπό την επίτευξη της ισότητας των φύλων στην άσκηση

σημαντικών καθηκόντων στους αθλητικούς οργανισμούς. Έτσι, στη μελέτη που εκπονήθηκε από τους Cosentino κ.ά. (2021), οι συμμετέχουσες, οι οποίες κατείχαν ηγετικές θέσεις σε επαγγελματικούς αθλητικούς οργανισμούς στον Καναδά, αποκάλυψαν ότι ξεπέρασαν πολλούς και πολύπλοκους περιορισμούς στην πορεία τους. Παρουσιάζουν επίσης ορισμένες προτάσεις για τις γυναίκες που επιδιώκουν να διαδραματίσουν ηγετικό ρόλο σε αθλητικούς οργανισμούς, δηλαδή: να βρουν και αργότερα να γίνουν πρότυπα, μέντορες και χορηγοί- να δημιουργήσουν πρόσβαση σε δικτύωση και ευκαιρίες- να αναπτύξουν στρατηγικές αυτοπροβολής- να οικοδομήσουν σκόπιμα μια πολύ διαφοροποιημένη αθλητική καριέρα.

Μια πτυχή που είναι σημαντικό να επισημανθεί και για την οποία υπάρχουν λίγες μελέτες, και η οποία αξίζει να εμβαθύνει, έχει να κάνει με την έλλειψη στοιχείων σχετικά με τις εκλογικές διαδικασίες για την επιλογή των γυναικών σε θέσεις σε αθλητικούς οργανισμούς (Evans & Pfister, 2021). Οι εν λόγω συγγραφείς αποκαλύπτουν ότι οι ερευνητές αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες στην πρόσβαση σε δεδομένα σχετικά με τις πρακτικές πτυχές των εκλογών, αναγνωρίζοντας ότι τα αρχεία των εσωτερικών συζητήσεων και ορισμένα καταστατικά των οργανισμών συχνά δεν είναι διαθέσιμα. Έτσι, η συσχέτιση μεταξύ της δομημένης πρακτικής των εκλογών (ή της έλλειψης διαφάνειας) και της πρόσληψης θεωρήθηκε ένας τομέας όπου απαιτούνται στοιχεία για τη γνώση και την ανάδειξη βέλτιστων πρακτικών. Αυτή η έλλειψη σαφήνειας θεωρήθηκε σοβαρό έλλειμμα για την ικανότητα των αθλητικών οργανισμών να προωθούν πολιτικές ισότητας των φύλων.

Η εφαρμογή ποσοστώσεων για την παρουσία των γυναικών στις αθλητικές οργανώσεις υπήρξε ένα μέτρο υπό συζήτηση. Ωστόσο, δεν υπάρχει συναίνεση σχετικά με το μέτρο αυτό (Evans & Pfister, 2021). Υπό αυτή την έννοια, υπάρχει έλλειψη στοιχείων σχετικά με το πώς οι κυβερνήσεις ή οι αθλητικοί οργανισμοί θα μπορούσαν να εφαρμόσουν ποσοστώσεις, αν το έκαναν. Ειδικότερα, τα μέλη των ΜΚΟ και των αθλητικών ρυθμιστικών φορέων δεν γνώριζαν ακριβώς γιατί σε ορισμένες περιπτώσεις η εφαρμογή ορισμένων ποσοστώσεων ήταν επιτυχής και σε άλλες λιγότερο. Αποκαλύπτουν επίσης αβεβαιότητα σχετικά με την ανάγκη επιβολής κυρώσεων σε περίπτωση μη εφαρμογής των συνιστώμενων ποσοστώσεων. Από την άλλη πλευρά, θεώρησαν ότι η επιλεκτική

επιβολή κανόνων και κανονισμών σε διαφορετικές ομοσπονδίες ή οργανώσεις μέλη θα μπορούσε να θεωρηθεί ανήθικη ή/και άδικη.

Άλλοι συγγραφείς, που δεν συμφωνούν με την ύπαρξη ποσοτώσεων, δεδομένου ότι είναι ο πιο περιοριστικός τρόπος επιβεβαίωσης του κοινωνικού ρόλου που έχουν οι γυναίκες στο σημερινό πλαίσιο, αναγνωρίζουν, ωστόσο, ότι η δημιουργία θετικών ερεθισμάτων διάκρισης που προωθούν τη συμμετοχή των γυναικών πρέπει επίσης να εκτιμάται στον αθλητισμό. (Silva & Lucas, 2018). Υποστηρίζουν επίσης ότι η διάδοση και η προβολή των γυναικών που επιτελούν ηγετικούς ρόλους στον αθλητισμό θα μπορούσε να δημιουργήσει το ερέθισμα για την αύξηση της ζήτησης αυτών των θέσεων από τις γυναίκες.

Θα μπορούσε επίσης να είναι σημαντική η οργάνωση προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα των φύλων στους αθλητικούς οργανισμούς (Murray, 2022). Ωστόσο, πολλοί οργανισμοί δεν έχουν εργαστεί τόσο σκληρά για την ανάπτυξη αθλητικών προγραμμάτων για γυναίκες όσο για άνδρες. Από την άλλη πλευρά, τα γυναικεία προγράμματα δεν ενθαρρύνονται και δεν αναπτύσσονται πάντα με την ίδια διάσταση με τις πρωτοβουλίες των ανδρών.

Τέλος, κατανοούμε επίσης ότι τα μαθήματα φυσικής αγωγής μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην ευαισθητοποίηση και την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Ωστόσο, δεν υπάρχουν εύκολες και ξεκάθαρες απαντήσεις στο ερώτημα πώς να εξασφαλίσουμε την ισότητα των φύλων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό για τους νέους (Flintoff, 2011). Μπορούν να γίνουν ορισμένες προτάσεις: i) να σκεφτείτε το είδος των ευκαιριών και των δραστηριοτήτων που παρέχονται σε αγόρια και κορίτσια - πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η παροχή ίσης πρόσβασης δεν σημαίνει απαραίτητα ότι αυτό οδηγεί σε ίσες ευκαιρίες- ii) να υιοθετήσετε μια ρητή συνεκπαιδευτική παιδαγωγική- να αναγνωρίσετε τις διαφορές στον ανδρισμό και τη θηλυκότητα στα παρεχόμενα μαθησιακά περιβάλλοντα- οι καθηγητές φυσικής αγωγής στους προβληματισμούς και στις καθημερινές τους δράσεις θα πρέπει να ασχολούνται με την προώθηση της ισότητας των φύλων.

Συμπεράσματα

Η ισότητα των φύλων αποτελεί θεμελιώδη αρχή της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), η οποία κατοχυρώνεται σε συνθήκες και άλλα επίσημα έγγραφα, και παρουσιάζεται ως ένας από τους κύριους στόχους που η ΕΕ επιδιώκει ενεργά να επιτύχει - πιο συγκεκριμένα μέσω της στρατηγικής της για την ισότητα 2021-2025. Η στρατηγική αυτή αποσκοπεί στο να δώσει σε όλους τους ανθρώπους, σε όλη τους την ποικιλομορφία, την ελευθερία να ακολουθήσουν τα σχέδια της ζωής τους και ίσες ευκαιρίες να ευημερήσουν, να συμμετάσχουν και να ηγηθούν της ευρωπαϊκής κοινωνίας.

Όπως είδαμε, κατά την τελευταία δεκαετία έχουν αναπτυχθεί πολλά μέσα σε όλη την Ευρώπη για την κατανόηση της συμμετοχής και του αντίκτυπου των γυναικών στον αθλητισμό και αναπτύσσονται πρωτοβουλίες που συμβάλλουν στη μεγαλύτερη ενσωμάτωση των γυναικών στον αθλητισμό. Τα στατιστικά στοιχεία αποκαλύπτουν ότι οι γυναίκες εξακολουθούν να αποτελούν μειοψηφία στην ηγεσία του αθλητισμού και αντιμετωπίζουν πολλά εμπόδια στην πρόσβαση σε θέσεις εξουσίας και λήψης αποφάσεων στον αθλητισμό.

Διαπιστώσαμε ότι ο αριθμός των γυναικών στην ανώτατη διοίκηση των ΕΦ κυμαίνεται από μία έως 10 με μέσο όρο λιγότερο από πέντε. Επίσης, το ελάχιστο ποσοστό των γυναικών στις κορυφαίες επιτροπές διακυβέρνησης των ΔΟ είναι 9%, και ακόμη και αν κάποιες ΔΟ πέτυχαν ένα 50%, ο μέσος όρος εξακολουθεί να είναι 27% αυτών των κορυφαίων επιτροπών διακυβέρνησης των αντιπροσωπευτικών αθλημάτων στους θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες (ASOIF). Διαπιστώσαμε επίσης ότι μόνο δύο ΕΦ έχουν γυναίκα πρόεδρο, που αντιπροσωπεύει το 6% των 33 ΕΦ της ASOIF. Ορισμένες από αυτές τις κορυφαίες ΕΦ έχουν αναπτύξει κανόνες εκλογής για να συμπεριλάβουν περισσότερες γυναίκες στην κορυφαία διακυβέρνηση, ενώ άλλες δεν έχουν ακόμη προβεί σε αυτές τις αλλαγές. Από την άλλη πλευρά, μόνο το 24% των IF έχουν στρατηγικό σχέδιο για αυτές τις αλλαγές και το 30% έχουν επιτροπή γυναικών για τις πολιτικές ισότητας των φύλων στα αθλήματα και τους κλάδους τους. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι εν λόγω οργανισμοί αλλάζουν, αλλά η σκοπιμότητα της αλλαγής χρειάζεται ακόμη περισσότερα στοιχεία που βασίζονται στην επιτάχυνση για τη στόχευση, κατά το δυνατόν, του 50%.

Τα στοιχεία που μελετήθηκαν μας επιτρέπουν να συμπεράνουμε ότι βρισκόμαστε σε σημείο καμπής, καθώς η συμμετοχή των γυναικών τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί σημαντικά, αλλά εξακολουθεί να χρειάζεται συνεχή τόνωση. Πιστεύουμε ότι αυτό το έργο "Οι γυναίκες στον αθλητισμό: Σχέσεις των φύλων και μελλοντικές προοπτικές", θα μπορούσε επίσης να συμβάλει στην επιτάχυνση της αλλαγής που χρειαζόμαστε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ (3)

Αθλητική νομοθεσία και πιθανές διακρίσεις λόγω φύλου στις ευρωπαϊκές χώρες

Αλεξάνδρα Μπεκιάρη

Εισαγωγή

Η ισότητα των φύλων στον αθλητισμό αναμένεται εύλογα να εκλαμβάνεται ως η παροχή κατάλληλων συνθηκών στην προπόνηση, την απόδοση, την αξιολόγηση και τις προοπτικές σταδιοδρομίας, ώστε και τα δύο φύλα να είναι σε θέση να αξιοποιήσουν πλήρως τις σωματικές, συναισθηματικές και πνευματικές δυνατότητές τους, λαμβάνοντας υπόψη πιθανές κοινωνικές ή βιολογικές ιδιαιτερότητες που σχετίζονται με το φύλο (π.χ. οικογενειακά καθήκοντα, διαφορετικές σωματικές παράμετροι κ.λπ.). Με άλλα λόγια, η ισότητα των φύλων δεν σημαίνει "ίδιες" αλλά "συγκρίσιμες" ή "δίκαια συγκρινόμενες" συνθήκες.



Οι αλλαγές στους ρόλους των δύο φύλων ως απάντηση στις μεταβαλλόμενες οικονομικές, κοινωνικές και πολιτικές συνθήκες επηρέασαν επίσης τον αθλητισμό, ιδίως σε σχέση με τη συμμετοχή. Από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι στις αρχές του 20ουth αιώνα, όπου συμμετείχαν είκοσι δύο γυναίκες από χίλιους περίπου αθλητές σε πέντε αθλήματα, η συμμετοχή των γυναικών στο Ολυμπιακό Κίνημα σε όλα τα επίπεδα άλλαξε σταδιακά. Στις αρχές της δεύτερης δεκαετίας, υπήρχαν είκοσι τέσσερα γυναικεία μέλη σε περισσότερα από εκατό μέλη της ΔΟΕ. Επιπλέον, σε επίπεδο λήψης αποφάσεων, η πρόοδος της κατάστασης ήταν λιγότερο εντυπωσιακή: δεν υπήρχε καμία γυναίκα μέλος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής από τους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του '80.

Εκτός από τη σημασία του αθλητισμού στην καθημερινή ζωή, η ανάγκη προώθησης της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό με την ευρύτερη έννοια δεν έχει επίσης αποδειχθεί αμελητέα. Η έλλειψη ισότητας των φύλων στον αθλητισμό θα μπορούσε επίσης να θεωρηθεί ως μια χαμένη ευκαιρία για τον αθλητικό τομέα. Ένα κλίμα φιλικό προς το φύλο θα μπορούσε και θα έπρεπε να γίνει ένα τυπικό χαρακτηριστικό των αθλητικών ιδρυμάτων και δεν υπήρξε καμία αμφιβολία ότι ο αθλητικός κόσμος θα είναι ο πρώτος που θα αποκομίσει τα οφέλη (Andersen & Bakken, 2019- Andersson & Barker-Ruchti, 2019). Ο στόχος του παρόντος κεφαλαίου του βιβλίου συνίσταται στην ανάδειξη αυτών των ελλείψεων στην ισότητα των φύλων στον αθλητικό τομέα και στην αναγκαιότητα σχετικών στρατηγικών. Η συνάφεια των νομοθετικών προσεγγίσεων σε θέματα ισότητας και ισότητας σε σχέση με τη θέση των φύλων στο πλαίσιο της αθλητικής δραστηριότητας είναι προφανής, καθώς ο νομοθέτης διαμορφώνει το χώρο δράσης και την ικανότητα εφαρμογής των κατάλληλων στρατηγικών και πρακτικών. Η σημασία των προσανατολισμών του νομοθέτη αποδείχθηκε επίσης αδιαμφισβήτητη, καθώς αυτές μπορεί να είναι καθοριστικές όχι μόνο για τη διαμόρφωση του βασικού περιεχομένου της πολιτικής αλλά και για τον καθορισμό των προτεραιοτήτων.

Αντί να θεωρούν ότι τα ζητήματα φύλου είναι άσχετα ή ακόμη και εμπόδιο για τους βασικούς στόχους της πολιτικής στον αθλητισμό, οι ενδιαφερόμενοι στον αθλητισμό θα πρέπει να αναπτύξουν μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της αξίας της ισότητας των φύλων ως προϋπόθεση της κοινωνικής και οικονομικής προόδου. Οι καλύτερα μορφωμένες και καταρτισμένες γυναίκες και άνδρες αναμένεται να έχουν ενδιαφέροντα οφέλη σε προσωπικό, οργανωτικό και κοινωνικό επίπεδο. Η Knijnik (2023) διαπίστωσε ένα καλούμενο "τυφλό σημείο" μέσα στις πολιτικές, τους κώδικες και τις διαδικασίες που ακολουθούνται χωρίς ένα εστιασμένο πλαίσιο για τις γυναίκες και τα κορίτσια όσον αφορά τη συμμετοχή στον αθλητισμό, δηλώνοντας ότι ο αυξημένος αριθμός των αθλητριών στις ενώσεις δεν συνίσταται σε αποτρεπτικό παράγοντα κατά των διακρίσεων και της παρενόχλησης των γυναικών στον αθλητικό χώρο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι Επίτροποι ζητούν περισσότερες δράσεις και περαιτέρω συνεργασία, η οποία είχε βασιστεί στα συνεχιζόμενα χάσματα σε όλα τα επίπεδα μεταξύ των γυναικών και των ανδρών στον αθλητισμό και στην έλλειψη εφαρμογής συγκεκριμένων μέτρων. Επιπλέον, ο αριθμός των γυναικών που κατέχουν ηγετικές

θέσεις σε αθλητικά διοικητικά όργανα στην Ευρώπη παραμένει πολύ χαμηλός (κατά μέσο όρο δέκα τοις εκατό), με εξαιρέσεις σε ορισμένα κράτη μέλη της ΕΕ καθώς και σε τοπικό επίπεδο. Τα εργαλεία παρακολούθησης (όπως το Ευρωβαρόμετρο) για τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα το 2014 υπογράμμισαν ότι η συμμετοχή των κοριτσιών και των γυναικών στην Ευρώπη γενικότερα μπορεί να εξακολουθεί να μην είναι στα ίδια επίπεδα συμμετοχής με τα αγόρια καθώς και με τους άνδρες (π.χ. Abdelghaffar & Siham, 2019- Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2014- Jenkin, Eime, Westerbeek, O'Sullivan, & Van Uffelen, 2017). Επιπλέον, οι εργαζόμενες γυναίκες προπονήτριες φαίνεται να αποτελούν τη μειοψηφία των προπονητών στην Ευρώπη, ενώ συχνά κερδίζουν κατά μέσο όρο λιγότερα χρήματα ανά μήνα από τους άνδρες συναδέλφους τους, με διαφορές που αναφέρθηκαν έως και χίλια ευρώ για τον ίδιο τύπο εργασίας. Επίσης, παρά τις κάποιες θετικές δράσεις ουσιαστικές αλλαγές μέσω της νομοθεσίας καθώς και των πολιτικών σπάνια έχουν πραγματοποιηθεί, εκτός από τις σκανδιναβικές χώρες, το Ηνωμένο Βασίλειο και τη Γαλλία καθώς και σε ομοσπονδίες όπως η Διεθνής Ένωση Τριάθλου. Η κατοχή του κεφαλαίου και της εξουσίας καταδεικνύουν ανισότητες στον τομέα του αθλητισμού με άνιση αμοιβή για ίση εργασία μεταξύ ανδρών και γυναικών και έλλειψη ευκαιριών για τις τελευταίες στο θέμα των ευκαιριών συμμετοχής, συμπεριλαμβανομένων λιγότερων εγκαταστάσεων και άνισων ευκαιριών επένδυσης στον γυναικείο αθλητισμό (Shi, 2023).

Οι προαναφερθείσες λεπτομέρειες καθιστούν τον αθλητισμό όχι τόσο ισορροπημένο μεταξύ των δύο φύλων όσο θα έπρεπε και υπογραμμίζουν την ανάγκη βελτίωσης του κλίματος και της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό μέσω συγκεκριμένων μέτρων, υποστηριζόμενων από βιώσιμες πολιτικές και, όπου είναι απαραίτητο, νομικά πλαίσια. Εξάλλου, παραμένει μια γενική παραδοχή ότι το φύλο ως πολιτισμικό προϊόν που ενισχύεται από την εξέχουσα θέση της πατριαρχικής κοινωνίας που διαχέει διαφορετικές προσδοκίες για άνδρες και γυναίκες έχει περιορίσει τη γυναικεία συμμετοχή στον αθλητισμό, ανεξάρτητα από την προώθηση της συμμετοχής των γυναικών στους Ολυμπιακούς αγώνες (Sherry, 2016). Το 2010, τα αποτελέσματα του Ευρωβαρόμετρου για την ισότητα των φύλων έδειξαν ότι οι Ευρωπαίοι μπορεί να ανησυχούν για τα σεξιστικά στερεότυπα που συναντώνται στον κόσμο του αθλητισμού. Θεωρείται ενθαρρυντικό σημάδι ότι πολλοί αθλητικοί οργανισμοί έχουν εκφράσει τη δέσμευσή τους για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό, καθώς μέχρι τις αρχές του 2014 περισσότεροι από τετρακόσιοι αθλητικοί οργανισμοί παγκοσμίως είχαν υιοθετήσει τη Διακήρυξη του Μπράιτον για τις γυναίκες και τον αθλητισμό. Σχεδόν είκοσι χρόνια μετά τη Διακήρυξη του Μπράιτον, ίσως εξακολουθεί να υπάρχει η ανάγκη να "ηγηθούμε της αλλαγής", όπως επικαλείται το σύνθημα της επόμενης Παγκόσμιας Διάσκεψης της IWG στο Ελσίνκι το 2014. Έτσι, δεν μπορεί να αμφισβητηθεί ότι την ίδια στιγμή, η εφαρμογή των μέτρων και των δράσεων δεν έχει συμβεί. Σε κάθε περίπτωση, υπήρξαν πολλές θετικές δραστηριότητες, έργα και δράσεις για τις γυναίκες στον αθλητισμό από τους υπογράφοντες τη Διακήρυξη του Μπράιτον. Ωστόσο, φαίνεται ότι πολλοί αθλητικοί οργανισμοί δεν έχουν καταφέρει να θεσμοθετήσουν την ενσωμάτωση της διάστασης του

φύλου στον αθλητισμό. Έτσι, έχει αποδειχθεί ακόμη αμφίβολο πόσο βιώσιμες ήταν αυτές οι δραστηριότητες και πόσοι καθιερωμένοι αθλητικοί οργανισμοί συμμετείχαν.

Οι ίσες ευκαιρίες θα μπορούσαν να προωθηθούν σε διαφορετικά επίπεδα καθώς και από διαφορετικούς οργανισμούς όπου έχουν την αρμοδιότητα να τις χειριστούν (Flake, Dufur, & Moore, 2013). Αυτή η υποστήριξη ήταν απαραίτητη αν πρόκειται να υπάρξει περαιτέρω πρόοδος στην εφαρμογή πολιτικών ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Κλειδί για την επιτυχία αυτού θα ήταν η δέσμευση των ενδιαφερομένων εντός αλλά και εκτός του αθλητικού τομέα για την εξασφάλιση της υποστήριξης πολιτικών δράσεων ή υποστηρικτικών μέτρων (Grima, Grima, Thalassinos, Seychell, & Spiteri, 2017).

Η πρόσβαση σε συλλόγους, η βελτίωση της πρόσβασης σε μαθήματα προπονητών, η αλλαγή των στερεοτύπων καθώς και οι ρυθμίσεις για την ασφάλεια και την προστασία θα ενίσχυαν την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό. Αυτά τα μέτρα ή οι δράσεις θα πρέπει να αποτελούν πρωτίστως ευθύνη των εθνικών καθώς και των τοπικών φορέων και θα πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες σε τοπικό επίπεδο για την αντιμετώπιση του ρόλου των γυναικών και των ανδρών στα διοικητικά όργανα του αθλητισμού. Ωστόσο, ένα τέτοιο πρόγραμμα δεν θα πρέπει να εξαρτάται μόνο από ιδιωτικές τοπικές πρωτοβουλίες και υπάρχει ανάγκη για μια βιώσιμη προσέγγιση σε ολόκληρο τον τομέα του αθλητισμού, ως μέρος ενός πολιτικού ή/και νομικού πλαισίου. Οι Pavlidis, Fullgar και O'Brien (2023) αναφέρονται στη λογική και την επιθυμία γύρω από την οποία το αυστραλιανό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου μετασχηματίζεται σε μια διαδικασία ένταξης των γυναικών σε ένα ανδροκρατούμενο επαγγελματικό άθλημα και στην ανάγκη λήψης προληπτικών μέτρων ώστε να μην διαταραχθεί αυτή η διαδικασία στο μέλλον.

Θεωρείται κοινή αξία της ΕΕ και απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη των στόχων της ΕΕ για την ανάπτυξη, την απασχόληση και την κοινωνική συνοχή. Επιπλέον, σε μια εθνική ή τοπική προσέγγιση, η ισότητα μεταξύ γυναικών και ανδρών θεωρείται θεμελιώδης αρχή της ΕΕ και κατοχυρώνεται στις Συνθήκες. Το τεράστιο χάσμα μεταξύ των φύλων που υπάρχει στα όργανα λήψης αποφάσεων του ευρωπαϊκού αθλητισμού (Downward, Lera-Lopez, & Rasciute, 2014- Eime, Casey, Harvey, Sawyer, Symons, & Payne, 2015), η έλλειψη προσοχής στην ισότητα των φύλων και οι θέσεις-κλειδιά που θα μπορούσαν να διαδραματίσουν οι οργανισμοί αυτοί όσον αφορά τα μέσα ενημέρωσης καθώς και τις συμβάσεις χορηγών, που είναι ζωτικής σημασίας για τη σωστή κάλυψη των γυναικών στον αθλητισμό, δικαιολογούν μια ευρωπαϊκή προσέγγιση. Η αναγκαιότητα μιας ευρωπαϊκής προσέγγισης υπερβαίνει την πολύτιμη αμοιβαία ανταλλαγή εμπειριών μάθησης καθώς και αποτελεσματικών πρακτικών και υποστήριξης για την ανάπτυξη εθνικών στρατηγικών. Επιπλέον, μια διεθνής προσέγγιση θα μπορούσε επίσης να είναι χρήσιμη σε θέματα, όπως η σεξουαλική βία στον αθλητισμό, τα οποία θα μπορούσαν να είναι ευαίσθητα και λεπτά σε εθνικό επίπεδο που αντιμετωπίζουν διασυνοριακές προκλήσεις.

Διαμόρφωση της αθλητικής συμμετοχής και διακυβέρνησης σε διακυβερνητικό και υπερεθνικό επίπεδο

Αποτελεί ένα από τα καθήκοντα και τους στόχους της ΕΕ, ενώ η ενσωμάτωση της αρχής της ισότητας μεταξύ γυναικών και ανδρών σε όλες τις δραστηριότητές της αποτελεί ειδική αποστολή της Ένωσης, όπως προβλέπεται στο άρθρο 2 και στο άρθρο 3 παράγραφος 3 της ΣΕΕ και στο άρθρο 8 της ΣΛΕΕ. Η ισότητα μεταξύ γυναικών και ανδρών θεωρείται θεμελιώδης αρχή της ΕΕ που κατοχυρώνεται στις Συνθήκες.

Παρατηρήθηκε ότι τα στερεότυπα των φύλων καθώς και οι παραδοσιακοί ρόλοι των φύλων, συμπεριλαμβανομένων των παραδοσιακών έμφυλων μοντέλων αρρενωπότητας και θηλυκότητας (Culvin, Bowes, Carrick, & Pope, υπό έκδοση- Bowes, & Culvin, 2021) στον κόσμο του αθλητισμού, επηρεάζουν την πρόσβαση και τη συμμετοχή σε πολλά επίπεδα και πεδία του αθλητισμού, καθώς και τις οργανωτικές κουλτούρες των αθλητικών διοικήσεων και των αθλητικών φορέων- παρά την πρόοδο που έχει επιτευχθεί, οι ανισότητες μεταξύ γυναικών και ανδρών στον αθλητισμό εξακολουθούν να υφίστανται, ιδίως όσον αφορά: Επίσης, ο αθλητισμός και η κάλυψή του από τα μέσα ενημέρωσης μπορεί να συμβάλει στη διαιώνιση ή/και στην αμφισβήτηση των στερεοτύπων φύλου σε ολόκληρη την Ευρώπη- κάλυψη των γυναικών αθλητών και του γυναικείου αθλητισμού από τα μέσα ενημέρωσης- επανένταξη στην αγορά εργασίας μετά το τέλος της αθλητικής καριέρας, πρόσβαση σε αρμοδιότητες, συμμετοχή σε αθλητικά διοικητικά όργανα καθώς και ρόλους λήψης αποφάσεων- πρόσβαση σε πόρους, μισθούς, οικονομικά κίνητρα καθώς και αθλητικές εγκαταστάσεις- (Portela-Pino, López-Castedo, Martínez-Patiño, Valverde-Esteve, & Domínguez-Alonso, 2020), βία λόγω φύλου, συμπεριλαμβανομένης της παρενόχλησης ή της κακοποίησης (Somerset, & Hoare, 2018). Ωστόσο, δεδομένης της σημασίας των διαφορών μεταξύ των φύλων σε πολλούς τομείς του αθλητισμού, η ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου πρέπει ακόμη να συμπληρωθεί με θετικά μέτρα (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2014; 2022). Για να επιτευχθεί η *de facto* ισότητα μεταξύ γυναικών και ανδρών στον αθλητισμό ή μέσω του αθλητισμού, πρέπει να αντιμετωπιστεί ο δομικός χαρακτήρας της ανισότητας των φύλων με την υιοθέτηση της στρατηγικής της ενσωμάτωσης της διάστασης του φύλου ή με τη συμμετοχή όλων των σχετικών θεσμικών οργάνων και φορέων στην εφαρμογή της. Έτσι, έχουν διαμορφωθεί πολυάριθμα νομικά και πολιτικά εργαλεία σε διακυβερνητικό επίπεδο (π.χ. Επιτροπή Υπουργών) καθώς και σε υπερεθνικό επίπεδο (π.χ. Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, Επιτροπή), όπως

- Η Διακήρυξη που υιοθετήθηκε κατά τη διάρκεια της 4ης Διεθνούς Διάσκεψης Υπουργών και ανώτερων αξιωματούχων αρμόδιων για τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό
- Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για την εξάλειψη όλων των μορφών διακρίσεων κατά των γυναικών (1979) καταδικάζει τις διακρίσεις κατά των γυναικών σε κάθε μορφή και συμφωνεί να ακολουθηθεί με όλα τα κατάλληλα μέσα και χωρίς καθυστέρηση μια πολιτική εξάλειψης των διακρίσεων κατά των γυναικών και επίτευξης ουσιαστικής ισότητας των φύλων, επίσης στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή,
- Η σύσταση [Rec\(92\)13-rev](#) της Επιτροπής Υπουργών προς τα κράτη μέλη σχετικά με τον αναθεωρημένο Ευρωπαϊκό Αθλητικό Χάρτη υπογραμμίζει το δικαίωμα όλων να συμμετέχουν στον αθλητισμό και συνιστά να μην γίνονται διακρίσεις στον αθλητισμό, ιδίως λόγω φύλου,

- Η Διακήρυξη του Μπράιτον για τις γυναίκες και τον αθλητισμό (1994) έχει ως στόχο την ανάπτυξη μιας αθλητικής κουλτούρας που επιτρέπει και εκτιμά την πλήρη συμμετοχή των γυναικών και των κοριτσιών σε κάθε πτυχή του αθλητισμού,
- Ψήφισμα 1092 (1996) της Κοινοβουλευτικής Συνέλευσης με θέμα "Διακρίσεις εις βάρος των γυναικών στον τομέα του αθλητισμού και ειδικότερα στους Ολυμπιακούς Αγώνες"
- Σύσταση [Rec\(98\)14](#) της Επιτροπής Υπουργών προς τα κράτη μέλη σχετικά με την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου, η οποία συνιστά στις κυβερνήσεις των κρατών μελών να ενθαρρύνουν τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων να "δημιουργήσουν ένα ευνοϊκό περιβάλλον και να διευκολύνουν τις συνθήκες για την εφαρμογή της ενσωμάτωσης της διάστασης του φύλου στο δημόσιο τομέα",
- Η Διακήρυξη της Αθήνας για τις γυναίκες και τον αθλητισμό του 2001
- Διασκέψεις του Συμβουλίου της Ευρώπης των Ευρωπαϊκών Υπουργών, ιδίως το ψήφισμα III που εγκρίθηκε από τους αρμόδιους για τον αθλητισμό Υπουργούς (Βουδαπέστη, Οκτώβριος 2004).
- Σύσταση [Rec\(2005\)8](#) της Επιτροπής Υπουργών προς τα κράτη μέλη σχετικά με τις αρχές της χρηστής διακυβέρνησης στον αθλητισμό, η οποία αναφέρει ότι η εφαρμογή των αρχών της χρηστής διακυβέρνησης στον αθλητισμό αποτελεί βασικό στοιχείο για την προώθηση της ενσωμάτωσης της διάστασης του φύλου στον αθλητισμό,
- Σύσταση 1701 (2005) της Κοινοβουλευτικής Συνέλευσης με θέμα "Διακρίσεις κατά των γυναικών και των κοριτσιών στον αθλητισμό", καθώς και η απάντηση που εξέδωσε η Επιτροπή Υπουργών (βλ. [CM/AS\(2005\)Rec1701-final](#)),
- Διακήρυξη με τίτλο "Κάνοντας την ισότητα των φύλων πραγματικότητα" του Μαΐου 2009, με την οποία η Επιτροπή Υπουργών προέτρεψε τα κράτη μέλη να δεσμευτούν πλήρως για τη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ της ισότητας στην πράξη και της ισότητας στο νόμο και να επιταχύνουν την επίτευξη του στόχου αυτού χρησιμοποιώντας αποτελεσματικά την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου,
- Η στρατηγική για την ισότητα μεταξύ γυναικών και ανδρών 2010-2015 (έγγρ. 13767/10), προσδιόρισε πέντε τομείς προτεραιότητας για δράση: ίση οικονομική ανεξαρτησία, ίση αμοιβή για ίση εργασία ή εργασία ίσης αξίας, ισότητα στη λήψη αποφάσεων, αξιοπρέπεια, ακεραιότητα και τερματισμός της βίας λόγω φύλου και ισότητα των φύλων στις εξωτερικές δράσεις, η Επιτροπή έχει αναλάβει να ενθαρρύνει την ενσωμάτωση των θεμάτων φύλου σε όλες τις πολιτικές της ΕΕ.
- Το ψήφισμα που εγκρίθηκε από τους αρμόδιους υπουργούς για την ισότητα μεταξύ γυναικών και ανδρών (Μπακού, Μάιος 2010), όπου αναγνωρίστηκε ότι το χάσμα μεταξύ της *de jure* και της *de facto* ισότητας των φύλων μπορεί να γεφυρωθεί μόνο με την υιοθέτηση συγκεκριμένης νομοθεσίας, πολιτικών και προγραμμάτων και την εφαρμογή τους με τη χρήση θετικών δράσεων, συμπεριλαμβανομένων προσωρινών ειδικών μέτρων και της ενσωμάτωσης της

διάστασης του φύλου, συμπεριλαμβανομένης της κατάρτισης του προϋπολογισμού για την ισότητα των φύλων,

- Σύσταση CM/Rec(2010)9 της Επιτροπής Υπουργών προς τα κράτη μέλη σχετικά με τον αναθεωρημένο Κώδικα Αθλητικής Δεοντολογίας που απαιτεί την "ισότιμη συμμετοχή γυναικών, κοριτσιών, ανδρών και αγοριών σε όλα τα ατομικά ή/και ομαδικά αθλήματα χωρίς διακρίσεις λόγω φύλου",
- Στην ανακοίνωση σχετικά με την ανάπτυξη της διάστασης της ΕΕ στον αθλητισμό (έγγρ. 5597/11), η Επιτροπή πρότεινε δράσεις που επικεντρώνονται ιδίως στην πρόσβαση των μεταναστριών και των γυναικών που ανήκουν σε εθνικές μειονότητες στον αθλητισμό, στην πρόσβαση σε θέσεις λήψης αποφάσεων και στην καταπολέμηση των στερεοτύπων των φύλων.
- Σύσταση CM/Rec(2013)1 της Επιτροπής Υπουργών προς τα κράτη μέλη σχετικά με την ισότητα των φύλων και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης,
- Η Διακήρυξη του Βερολίνου εγκρίθηκε κατά τη διάρκεια της 5ης Διεθνούς Διάσκεψης Υπουργών και ανώτερων αξιωματούχων αρμόδιων για τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό τον Μάιο του 2013,
- Σύσταση CM/Rec(2015)2 της Επιτροπής Υπουργών προς τα κράτη μέλη σχετικά με την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου στον αθλητισμό,

Διακρίσεις λόγω φύλου στον αθλητισμό: άνισες αμοιβές, περιορισμένες ευκαιρίες για τα γυναικεία αθλήματα και έλλειψη υποστήριξης για τις αθλήτριες

Οι ανισότητες στην αγορά εργασίας μεταξύ γυναικών και ανδρών ενδέχεται να επιδεινώνονται σημαντικά στον αθλητισμό (Spiteri, Broom, Bekhet, de Caro, Laventure, & Grafton, 2019- Storr, Nicholas, Robinson, & Davies, υπό έκδοση). Στην αγορά εργασίας της ΕΕ στο σύνολό της, οι γυναίκες καταλαμβάνουν μόνο το ένα τρίτο των διευθυντικών θέσεων. Αντιπροσωπεύουν επίσης την πλειονότητα της μερικής απασχόλησης, ενώ οι αμοιβές τους θεωρούνται σημαντικά χαμηλότερες. Το μισθολογικό χάσμα μεταξύ των δύο φύλων ήταν σημαντικό. Οι γυναίκες κερδίζουν κατά μέσο όρο δεκατέσσερα τοις εκατό λιγότερα από τους άνδρες, ενώ στο διευθυντικό επίπεδο φτάνουν το είκοσι τρία τοις εκατό. Το μισθολογικό, καθώς και το συνταξιοδοτικό χάσμα, συνδέθηκε με πολιτιστικούς, νομικούς, κοινωνικούς καθώς και οικονομικούς παράγοντες που υπερβαίνουν το ζήτημα της ίσης αμοιβής για ίση εργασία, συμπεριλαμβανομένων της παιδικής μέριμνας, των φορολογικών συστημάτων, της εκπαίδευσης καθώς και των πολιτιστικών προτύπων.

Από τις πενήντα δύο ευρωπαϊκές αθλητικές ομοσπονδίες, είκοσι δεν έχουν γυναίκα στα διοικητικά τους συμβούλια, σαράντα έξι έχουν λιγότερο από είκοσι πέντε τοις εκατό

γυναίκες στα διοικητικά τους συμβούλια και μόνο δύο έχουν γυναίκα πρόεδρο. Μεταξύ των ευρωπαϊκών εθνικών ολυμπιακών επιτροπών υπήρξαν μόνο τρεις γυναίκες πρόεδροι, ενώ το ποσοστό των γυναικών στις εκτελεστικές επιτροπές των ΕΟΕ ήταν δεκατέσσερα τοις εκατό και μόνο επτά από αυτές είχαν γυναίκα γενική γραμματέα. Τα ποσοστά των γυναικών σε θέσεις λήψης αποφάσεων ποικίλλουν σε ολόκληρη την Ευρώπη καθώς και μεταξύ των διαφόρων αθλημάτων: δεκαπέντε τοις εκατό των στελεχών στις γερμανικές αθλητικές ομοσπονδίες ήταν γυναίκες. Οι αντίστοιχοι αριθμοί για τη Φινλανδία, τη Σουηδία, καθώς και τη Νορβηγία, ήταν είκοσι επτά τοις εκατό, τριάντα τρία τοις εκατό και τριάντα επτά τοις εκατό, αντίστοιχα. Σε μια άλλη μελέτη, επτά από τις έντεκα ποδοσφαιρικές ομοσπονδίες δεν είχαν ούτε μία γυναίκα στα διοικητικά τους συμβούλια, ενώ σε τρεις αθλητικές ομοσπονδίες (δύο στη γυμναστική και μία στην υδατοσφαίριση) το ποσοστό των γυναικών ήταν περίπου πενήντα τοις εκατό. Οι γυναίκες φαίνεται να υποεκπροσωπούνται επίσης στα κυβερνητικά αθλητικά όργανα. Μόνο έξι από τους είκοσι οκτώ υπουργούς αρμόδιους για τον αθλητισμό ήταν γυναίκες και το είκοσι οκτώ τοις εκατό των εθνικών διευθυντών αθλητισμού στα κράτη μέλη της ΕΕ ήταν γυναίκες.

Οι γυναίκες φαίνεται να υποεκπροσωπούνται σε πολλούς τομείς του αθλητισμού. Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο για τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα (2013), τα κορίτσια καθώς και οι γυναίκες εξακολουθούν να συμμετέχουν λιγότερο από τα αγόρια και τους άνδρες. Η ισότητα των φύλων στον αθλητισμό αναμενόταν να είναι οικονομικά επωφελής για όλους τους ενδιαφερόμενους στον αθλητισμό και τους συναφείς κλάδους, συμπεριλαμβανομένων των μέσων ενημέρωσης, λόγω της υψηλότερης συμμετοχής και της δημοτικότητας του αθλητισμού, καθώς και του αυξανόμενου εργατικού δυναμικού. Η απασχόληση στον αθλητισμό αυξανόταν ταχύτερα από τη συνολική απασχόληση (περισσότερο από οκτώ τοις εκατό τα τελευταία πέντε χρόνια πριν από το τέλος της δεύτερης δεκαετίας του 21ουst αιώνα). Το 2020, περισσότεροι από ένα εκατομμύριο άνθρωποι εργάζονταν στον αθλητισμό στην ΕΕ (λιγότερο από το ένα τοις εκατό της συνολικής απασχόλησης). Οι νέοι καθώς και οι άνδρες φαίνεται να εκπροσωπούνται καλά: το τριάντα τρία τοις εκατό των εργαζομένων ήταν δεκαπέντε έως είκοσι εννέα ετών και σχεδόν το εξήντα τοις εκατό ήταν άνδρες - ένα υψηλότερο ποσοστό από ό,τι στο σύνολο της απασχόλησης. Επιπλέον, στον αθλητισμό χάθηκε υψηλότερο ποσοστό θέσεων εργασίας από ό,τι στην ευρύτερη οικονομία: τέσσερα τοις εκατό σε σύγκριση με περισσότερο από ένα τοις εκατό. Όσον αφορά τον αντίκτυπο του κοροναϊού, από τις πενήντα τέσσερις χιλιάδες θέσεις εργασίας που χάθηκαν στον αθλητισμό στο τέλος της δεύτερης δεκαετίας του 21ουst αιώνα, πενήντα δύο χιλιάδες κατείχαν γυναίκες. Οι γυναίκες υποεκπροσωπούνταν ακόμη και σε θέσεις κορυφαίων συγγραφέων και συντακτικών συμβουλίων στις αθλητικές επιστήμες, γεγονός που υποδηλώνει ότι αυτό το πρόσθετο είδος ανισότητας μεταξύ των φύλων μπορεί να αποτελεί συναγερμό που αξίζει να διερευνηθεί περαιτέρω (Rosales et al., 2021)

Πολλοί διεθνείς ή εθνικοί αθλητικοί οργανισμοί τους αναπαράγουν ευνοώντας τους αγώνες ανδρών στα κανάλια επικοινωνίας τους. Οι συντακτικές επιλογές συχνά ευνοούν

τα ανδρικά αθλήματα επειδή οι περισσότεροι αθλητικοί δημοσιογράφοι/αποφασίζοντες ήταν άνδρες. Επιπλέον, η μεροληπτική κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης έχει διάφορες συνέπειες, δύο από τις οποίες έχουν μεγάλες επιπτώσεις: πρώτον, η έλλειψη προβολής των γυναικών οδηγεί σε έλλειψη προτύπων, γεγονός που έχει άμεσες συνέπειες στη συμμετοχή των νεαρών γυναικών στον αθλητισμό και στη μελλοντική εμπλοκή τους σε άλλους ρόλους, όπως η προπονητική ή η συμμετοχή σε διοικητικά συμβούλια-δεύτερον, η έλλειψη προβολής από τα μέσα ενημέρωσης έχει άμεσο αντίκτυπο στην οικονομική αξία του γυναικείου αθλητισμού, καθιστώντας δυσκολότερη την προσέλκυση χορηγών ή την εξασφάλιση δίκαιων αμοιβών. Αυτές οι προκαταλήψεις δεν περιορίζονταν ωστόσο στην κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης. Με τον τρόπο αυτό, συμμετέχουν ενεργά στη διατήρηση της ανδρικής ηγεμονίας καθώς και στη διάδοση των αρνητικών στερεοτύπων για τα φύλα. Οι γυναίκες φαίνεται να έλαβαν κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης μόνο στην περίπτωση που εκπροσωπούσαν το έθνος τους σε μια ολυμπιακή διοργάνωση, αποδεικνύοντας την ηγεμονία της ανδρικής κάλυψης των Ολυμπιακών Αγώνων (Antunovic & Bartoluci, 2022). Τέλος, ο προγραμματισμός των αγώνων ή οι εμπορικές επενδύσεις επηρεάζουν επίσης την κάλυψη των γυναικείων αθλημάτων από τα μέσα ενημέρωσης.

Οικονομικές πτυχές της γυναικείας συμμετοχής στον αθλητισμό

Θέματα όπως το μισθολογικό χάσμα μεταξύ γυναικών και ανδρών στον επαγγελματικό αθλητισμό, καθώς και η προσβασιμότητα και η άμεση προώθηση της συμμετοχής στον αθλητισμό συγκεκριμένων ομάδων κοριτσιών και γυναικών θα πρέπει επίσης να τύχουν προσοχής στις εθνικές στρατηγικές ή στις στρατηγικές των ομοσπονδιών, ανάλογα με το πλαίσιο της χώρας ή του αθλήματος. Το μισθολογικό και συνταξιοδοτικό χάσμα συνδέθηκε με πολιτιστικούς, νομικούς, κοινωνικούς καθώς και οικονομικούς παράγοντες που υπερβαίνουν το ζήτημα της ίσης αμοιβής για ίση εργασία, καθώς περιλαμβάνει τη φροντίδα των παιδιών, τις φορολογικές παροχές, την εκπαίδευση και τα πολιτιστικά πρότυπα (Bachmann & Bechara, 2018). Η ποιότητα των διαδικασιών διαχείρισης θα πρέπει να συγκρίνεται με τα πρότυπα που έχουν τεθεί για τον σχεδιασμό, τη χαρτογράφηση, την εφαρμογή, την υποστήριξη καθώς και την παρακολούθηση της διαχείρισης. Για την υλοποίηση της εφαρμογής των στρατηγικών θεωρείται αναπόφευκτα απαραίτητο ένα σταθερό πλαίσιο διαδικασιών διαχείρισης, το οποίο μετατρέπει την κοινωνική αποστολή σε επιθυμητή αλλαγή (Mutter, & Pawlowski, 2014- Hickey, & Mason, 2017). Είναι, επομένως, ευρέως αποδεκτό ότι κάθε κράτος μέλος θα πρέπει να αναπτύσσει, να παρακολουθεί και επίσης να αναθεωρεί ένα εθνικό σχέδιο δράσης για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό σε στενή συνεργασία με τους κύριους ενδιαφερόμενους φορείς, το οποίο θα μπορούσε να αποτελεί μέρος της εθνικής στρατηγικής για την ισότητα των φύλων ή/και της εθνικής αθλητικής πολιτικής. Χωρίς αυτά τα πρότυπα, οι προσπάθειες των ενδιαφερομένων για την εφαρμογή ενός εθνικού σχεδίου καθίστανται επιφανειακές.

Στη δεκαετία του '90, η Ευρωπαϊκή Ένωση Ραδιοτηλεόρασης, μαζί με τις οργανώσεις μέλη της, επινόησε έναν Χάρτη για ίσες ευκαιρίες για τις γυναίκες στη ραδιοτηλεόραση, προκειμένου να καταδείξει τη δέσμευση των ευρωπαϊκών δημόσιων μέσων ενημέρωσης για τα δικαιώματα των γυναικών που εργάζονται στα μέσα ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένης της δίκαιης και ίσης μεταχείρισης στην εργασία, των ίσων ευκαιριών, της ίσης αμοιβής ή παροχών κ.λπ. (Wicker, Breuer, & Dallmeyer, υπό έκδοση). Το οικονομικό κεφάλαιο φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο για τις γυναίκες στη συμμετοχή τους σε οργανωμένους νεανικούς αθλητικούς αγώνες από μικρότερη ηλικία, παρέχοντάς τους επίσης γνώσεις σχετικά με τη διαδικασία πρόσληψης. Έτσι, οι γυναίκες με χαμηλότερο εισόδημα είχαν λιγότερες ευκαιρίες να αναπτύξουν δεξιότητες και λιγότερη βοήθεια στη διαδικασία πρόσληψης (McGovern, 2018)

Αξίζει επίσης να υπογραμμιστεί ότι οι μισθολογικές διαφορές στα γυναικεία αθλήματα αποδείχθηκαν εξαιρετικά μεγάλες. Η έρευνα Sporting Intelligence Global Sports Salaries Survey συνέκρινε τους μισθούς των γυναικών και των ανδρών καθώς και υπολόγισε μια εξαιρετικά δυσανάλογη αναλογία ανισότητας στις αμοιβές. Επιπλέον, στην πρώτη κατηγορία του γυναικείου ποδοσφαίρου στη Γαλλία, η αναλογία χάσματος ήταν αρκετά υψηλή. Οι διαφορές ήταν ιδιαίτερα έντονες σε ένα περιβάλλον όπου ένας πολύ μικρός αριθμός αθλητών κερδίζει πολύ υψηλούς μισθούς. Ο δημοφιλής λόγος παρουσίασε την επαγγελματοποίηση ορισμένων γυναικείων αθλημάτων ως απόδειξη σημαντικής προόδου στην ισότητα των φύλων στον αθλητισμό, χωρίς ωστόσο να αναφέρει τις ανισότητες που υπάρχουν όσον αφορά τις αμοιβές (Lloyd & Woodhouse, 2023). Ωστόσο, το αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα γυναικεία αθλήματα πρέπει να οδηγήσει σε βελτιώσεις των εργασιακών ή κοινωνικών συνθηκών των γυναικών σε αυτόν τον τομέα.

Στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό

Η βιβλιογραφία ενισχύει το γεγονός ότι παρά την αυξανόμενη συμμετοχή στον κοινοτικό αθλητισμό, αυτό δεν συνιστά αναδιαμόρφωση των σχέσεων των δύο φύλων. Οι πολιτικές που προωθούν την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό πρέπει να επιβάλλουν αλλαγές στο περιβάλλον των συλλόγων, αυξάνοντας παράλληλα τη συμμετοχή των γυναικών (Jeanes et al., 2021). Ο αθλητισμός έχει συμπεριληφθεί στους κοινωνικούς καθώς και στους οικονομικούς στόχους της ΕΕ και η ισότητα μεταξύ ανδρών και γυναικών περιλαμβάνει την ισότητα στην αγορά εργασίας, η οποία σε γενικές γραμμές συγκροτήθηκε από το άρθρο 2 της Συνθήκης για την Ευρωπαϊκή Ένωση. Στον Ευρωπαϊκό Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων, η ΕΕ δεσμεύεται να προωθήσει την ισότητα μεταχείρισης και ευκαιριών μεταξύ γυναικών και ανδρών σε όλους τους τομείς (Mogaji, Badejo, Charles, & Millisits, υπό έκδοση).

Λαμβάνοντας υπόψη τον αριθμό και την ποικιλομορφία των ενδιαφερομένων μερών και την ανάγκη αύξησης των επενδύσεων για να ξεπεραστεί η σημερινή χρόνια υποχρηματοδότηση του γυναικείου αθλητισμού - με το εβδομήντα τοις εκατό των διαθέσιμων πόρων να δαπανάται σήμερα για τα αγόρια και τους άνδρες - θεωρείται ζωτικής σημασίας να σχεδιάζονται, να σχεδιάζονται, να εγκρίνονται, να εκτελούνται, να παρακολουθούνται, να αναλύονται και να ελέγχονται οι προϋπολογισμοί με τρόπο που

να λαμβάνει υπόψη το φύλο. Είναι αυτονόητο ότι η ορθή ανάπτυξη και η βιωσιμότητα κάθε πολιτικής εξαρτάται από την επαρκή χρηματοδότηση, τον προϋπολογισμό και την ικανότητα κινητοποίησης πόρων. Καθώς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο έχει επισημάνει την έλλειψη προόδου στον προϋπολογισμό για την ισότητα των φύλων κατά το δεύτερο μισό της τελευταίας δεκαετίας, τόσο οι δημόσιες αρχές όσο και οι αθλητικοί οργανισμοί έπρεπε να αφιερώσουν προϋπολογισμούς για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό, ανεξάρτητα από τον αριθμό των γυναικών που συμμετέχουν. Η διασφάλιση της κατάρτισης προϋπολογισμού που ενισχύει την ανάπτυξη, την εξέλιξη και τη βιωσιμότητα ενός έργου επηρεάζοντας τις κύριες στρατηγικές λειτουργίες θα πρέπει να αποτελεί βασικό ρυθμιστικό στόχο για όλους τους ενδιαφερόμενους (Basterfield, Gardner, Reilly, Pearce, Parkinson, Adamson, & Vella, 2016- Hulteen, Smith, Morgan, Barnett, Hallal, Colyvas, & Lubans, 2017). Όλοι οι αθλητικοί οργανισμοί (και οι ενδιαφερόμενοι φορείς τους) θα πρέπει να αφιερώνουν μέρος του λειτουργικού τους προϋπολογισμού για την ανάπτυξη και την εφαρμογή πολιτικών και δράσεων για την ισότητα των φύλων. Η βιώσιμη παροχή δημόσιας χρηματοδότησης θεωρείται κλειδί για την ανάπτυξη (και τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα) τέτοιων πολιτικών. Ήταν επίσης σημαντικό να διασφαλιστεί ότι ο αθλητισμός περιλαμβάνεται στα επενδυτικά προγράμματα στο πλαίσιο των καθιερωμένων πολιτικών ισότητας των φύλων (π.χ. το σχέδιο δράσης της ΕΕ για την ισότητα των φύλων και τη χειραφέτηση των γυναικών στην εξωτερική δράση 2021-2025 ή το πλαίσιο του ΟΟΣΑ για την ισότητα των φύλων) και να καταστεί υποχρεωτική η συμπερίληψή του στις μελλοντικές πολιτικές. Η χρήση της εργαλειοθήκης του EIGE για την κατάρτιση προϋπολογισμού για την ισότητα των φύλων, η οποία ήταν διαθέσιμη σε όλες τις γλώσσες της ΕΕ, θα μπορούσε να συμβάλει στην επίτευξη αυτού του στόχου. Η διάθεση σημαντικού μέρους οποιουδήποτε δημόσιου κονδυλίου πρέπει να εξαρτάται από την υλοποίηση συγκεκριμένων δράσεων. Με βάση μια αρχική εκτίμηση του κόστους, μια ανάλυση κόστους-οφέλους, την πολιτική κρίση και την ιεράρχηση των έργων, μπορεί να ληφθεί μια αρχική απόφαση οικονομικής επιφάνειας. Συνιστάται στις δημόσιες αρχές να προωθήσουν την εφαρμογή του προγράμματος του ΟΟΣΑ για την κατάρτιση προϋπολογισμού για την ισότητα των φύλων.

Οργανισμοί όπως το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων, η Ευρωπαϊκή Ένωση Διαχείρισης Αθλητισμού, η Ευρωπαϊκή Ένωση Αθλητικής Κοινωνιολογίας, το Ευρωπαϊκό Λόμπι Γυναικών, καθώς και άλλοι ευρωπαϊκοί οργανισμοί στον τομέα αυτό θα μπορούσαν επίσης να διαδραματίσουν χρήσιμο ρόλο και θα πρέπει να προωθηθούν οι συνεργασίες. Οι γυναίκες, καθώς και οι άνδρες των αθλητικών οργανώσεων, θα πρέπει να συμμετέχουν περισσότερο στις γενικές επιτροπές ισότητας δίνοντας καθοδήγηση για την εφαρμογή σχεδίων ή στρατηγικών για την ισότητα των φύλων σε τοπικό αλλά και εθνικό επίπεδο. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι το θέμα της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό δεν ήταν ένα μεμονωμένο θέμα που θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί εξαντλητικά από τα δίκτυα που δημιουργήθηκαν για το σκοπό αυτό. Ένα πολυεπίπεδο πλαίσιο που στοχεύει στο ατομικό επίπεδο (μικρο), αμφισβητώντας τα υπάρχοντα στερεότυπα, σε οργανωτικό επίπεδο (μεσο) εντός των διοικητικών συμβουλίων και στο αθλητικό επίπεδο (μακρο) μέσω της εισαγωγής και εφαρμογής

στρατηγικών και πολιτικών στους οργανισμούς μπορεί να ενθαρρύνει τις γυναίκες να αναλάβουν ηγετικούς ρόλους (Sotiriadou & De Haan, 2019).

Τεχνικές πληροφορίες

Οι κανονισμοί μπορούν να θεσμοθετηθούν μέσω νομοθεσίας ή/και μέσω αποφάσεων του εκτελεστικού συμβουλίου του οργανισμού. Οι κανονισμοί που σχετίζονται με το φύλο στους αθλητικούς οργανισμούς θα μπορούσαν σίγουρα να οδηγήσουν σε ουσιαστικές αλλαγές, όπως δείχνουν τα παραδείγματα σε ορισμένες χώρες. Τα υποστηρικτικά μέτρα ή η νομοθεσία των εθνικών αθλητικών διοικητικών οργάνων, συμπεριλαμβανομένων των κυβερνήσεων, θα μπορούσαν να προωθήσουν αυτή τη διαδικασία, αν και σε αρκετά κράτη μέλη υπάρχει μεγάλη αντίσταση με βάση τις αρχές διακυβέρνησης και/ή τη σχέση με το αθλητικό κίνημα.

Η Νορβηγική Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Επιτροπή και η Νορβηγική Συνομοσπονδία Αθλητισμού έχουν συμπεριλάβει στο νόμο τους μια παράγραφο σχετικά με την κατανομή των φύλων (§2-4). Αυτός ο νόμος που υιοθετήθηκε τη δεκαετία του '90 αναφέρει: "Κατά την εκλογή ή το διορισμό αντιπροσώπων στη γενική συνέλευση(ες) και μελών σε εκτελεστικά συμβούλια, συμβούλια και επιτροπές της NIF και των οργανωτικών της μονάδων, επιλέγονται υποψήφιοι/αντιπρόσωποι και των δύο φύλων". Κατά τον υπολογισμό της κατανομής των φύλων δεν λαμβάνονται υπόψη οι επικουρικοί. Ο αριθμός των γυναικών μελών στα εκτελεστικά συμβούλια των εθνικών ομοσπονδιών αυξήθηκε από είκοσι δύο τη δεκαετία του '90 σε σχεδόν σαράντα τοις εκατό τη δεύτερη δεκαετία του 21st αιώνα. Αυτό θεωρείται ότι είναι σχεδόν ισοδύναμο με τα ενεργά γυναικεία μέλη στον οργανωμένο αθλητισμό της Νορβηγίας, δηλαδή περίπου σαράντα τοις εκατό. Ο νόμος καλύπτει επίσης επιτροπές όπως οι εκλογικές επιτροπές που προτείνουν υποψηφίους για τα διοικητικά συμβούλια. Η σύνθεση πρέπει να είναι ανάλογη με την κατανομή των φύλων μεταξύ των μελών, έτσι ώστε, ωστόσο, να υπάρχουν τουλάχιστον δύο εκπρόσωποι από κάθε φύλο στα εκτελεστικά συμβούλια, τα συμβούλια καθώς και στις επιτροπές με περισσότερα από τρία μέλη. Στα συμβούλια, τα συμβούλια ή τις επιτροπές με δύο ή τρία μέλη εκπροσωπούνται και τα δύο φύλα.

Στις αρχές της δεύτερης δεκαετίας, η Γερμανική Αθλητική Νεολαία δημοσίευσε μια ενότητα επιμόρφωσης σχετικά με την πρόληψη της σεξουαλικής βίας στον αθλητισμό, η οποία πρέπει να χρησιμοποιείται σε αθλητικούς συλλόγους. Επιπλέον, όλες οι οργανώσεις μέλη της Γερμανικής Ολυμπιακής Αθλητικής Συνομοσπονδίας υπέγραψαν μια δήλωση στην οποία δεσμεύτηκαν να εφαρμόσουν μέτρα για την πρόληψη της σεξουαλικοποιημένης βίας στον αθλητισμό. Παράλληλα, η Γερμανική Ολυμπιακή Αθλητική Συνομοσπονδία ενσωμάτωσε επίσης την πρόληψη της σεξουαλικοποιημένης βίας στο καταστατικό της.

Η τηλεφωνική γραμμή βοήθειας στις Κάτω Χώρες στα τέλη της δεκαετίας του '90 παρέχει διττή βοήθεια: πρώτον, φροντίδα και ανακούφιση για τα θύματα, τους φερόμενους ως δράστες, τους γονείς ή τους παρευρισκόμενους, και δεύτερον, ανακατεύθυνση (εάν το επιθυμεί ο χρήστης της υπηρεσίας) σε σύμβουλο ή άλλες

υπηρεσίες, όπως οργανώσεις γενικής φροντίδας, αστυνομία, δικηγόρους ή εισαγγελείς. Στις Κάτω Χώρες, υπάρχει ένα ανεξάρτητο ινστιτούτο αθλητικής δικαιοσύνης που χειρίζεται καταγγελίες (αθλητικό διαιτητικό δικαστήριο, ντόπινγκ καθώς και σεξουαλική παρενόχληση) από τις αρχές του αιώνα αυτού. Επίσης, ανέπτυξε εργαλεία για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας σχετικά με τη σεξουαλική παρενόχληση ή κακοποίηση, έντυπα για διάφορες ομάδες-στόχους, ντοκιμαντέρ (storytelling), ενημερωτικά φυλλάδια, έναν ιστότοπο (όπως το www.nocnsf.nl/seksuele-intimidatie), καθώς και καθοδηγούμενες συνεδρίες συζήτησης. Στη Γαλλία, ο Υπουργός Δικαιωμάτων των Γυναίκων πρότεινε νόμο-πλαίσιο για την ισότητα μεταξύ γυναικών και ανδρών, ο οποίος περιέχει διάταξη για την επέκταση του "Καταλόγου των εκδηλώσεων μείζονος σημασίας για την κοινωνία" ώστε να καλύπτει περισσότερες αθλητικές εκδηλώσεις για γυναίκες (ράγκμπι καθώς και ποδόσφαιρο). Στο Ηνωμένο Βασίλειο οι περισσότεροι προπονητές πρέπει να ολοκληρώσουν το εργαστήριο "Προστασία και προστασία των παιδιών" για να τους επιτραπεί να προπονούν παιδιά. Εκτός από αυτό, στη Φινλανδία, στις αρχές της δεύτερης δεκαετίας δημοσιεύθηκε από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού της Φινλανδίας η έκθεση "Αθλητισμός και Ισότητα 2011, Τρέχον στάδιο και αλλαγές της ισότητας των φύλων στη Φινλανδία". Επιπλέον, το φινλανδικό Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού δημοσίευσε την έκθεση "Αθλητισμός και ισότητα 2011- Τρέχον στάδιο και αλλαγές της ισότητας των φύλων στη Φινλανδία", η οποία καλύπτει συστηματικά την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου στον αθλητισμό.

Στη Σουηδία, η Σουηδική Επιτροπή Υποστήριξης για την Ενσωμάτωση της Ισότητας των Φύλων έχει αναπτύξει ένα γενικό εγχειρίδιο για την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου, το οποίο θα μπορούσε να είναι χρήσιμο για τον αθλητισμό.

Παιδαγωγική καθοδήγηση

Διδασκαλία του θέματος:

Κατά τη διδασκαλία του θέματος "Αθλητική νομοθεσία και πιθανές διακρίσεις λόγω φύλου στις ευρωπαϊκές χώρες", είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται διαδραστικές μέθοδοι διδασκαλίας που εμπλέκουν τους μαθητές και προωθούν την κριτική σκέψη. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ενσωματώσετε τις ακόλουθες στρατηγικές:

Διαδραστικές συζητήσεις: Ενθαρρύνετε τις ανοικτές συζητήσεις μεταξύ των μαθητών για να διερευνήσουν τις διαφορετικές οπτικές γωνίες σχετικά με την αθλητική νομοθεσία και τις διακρίσεις λόγω φύλου. Διευκολύνετε συζητήσεις σχετικά με τις προκλήσεις και την πρόοδο που παρατηρείται σε συγκεκριμένες ευρωπαϊκές χώρες, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να αναλύσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στις ανισότητες μεταξύ των φύλων.

Μελέτες περιπτώσεων: Χρησιμοποιήστε μελέτες περιπτώσεων από την πραγματική ζωή που αναδεικνύουν περιπτώσεις διακρίσεων λόγω φύλου στον αθλητισμό και τα νομοθετικά μέτρα που έχουν ληφθεί σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες. Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να αναλύσουν τα αποτελέσματα αυτών των περιπτώσεων και να

προτείνουν εναλλακτικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω φύλου.

Ομαδικές δραστηριότητες: Οργανώστε ομαδικές δραστηριότητες που προωθούν τη συνεργασία και την επίλυση προβλημάτων. Αναθέστε στους μαθητές να ερευνήσουν συγκεκριμένες ευρωπαϊκές χώρες και να παρουσιάσουν το νομοθετικό τους πλαίσιο, την πρόοδο και τις προκλήσεις σχετικά με την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό.

Μαθησιακοί στόχοι:

Μελετώντας αυτό το θέμα, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει:

1. Να κατανοήσουν την έννοια των διακρίσεων λόγω φύλου στον αθλητισμό και τον αντίκτυπό τους στην ισότιμη συμμετοχή και τις ίσες ευκαιρίες.
2. Προσδιορίστε τις βασικές πτυχές της αθλητικής νομοθεσίας και των πολιτικών που σχετίζονται με την ισότητα των φύλων στις ευρωπαϊκές χώρες.
3. Αναλύστε τις προκλήσεις και την πρόοδο που παρατηρείται σε συγκεκριμένες ευρωπαϊκές χώρες όσον αφορά την αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω φύλου στον αθλητισμό.
4. Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των νομοθετικών μέτρων και παρεμβάσεων για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό.
5. Εφαρμογή δεξιοτήτων κριτικής σκέψης για να προτείνουν στρατηγικές και συστάσεις για την αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω φύλου στο πλαίσιο της αθλητικής νομοθεσίας.

Εκπαιδευτικοί πόροι:

Για την υποστήριξη της διδασκαλίας ή της εκμάθησης αυτού του θέματος, συνιστώνται οι ακόλουθοι εκπαιδευτικοί πόροι:

1. Συγγράμματα:

- "Φύλο και αθλητισμός: Hills και Barbara Humberstone.
- "Γυναίκες, αθλητισμός και πολιτισμός" των Susan Birrell και Cheryl L. Cole.

2. Ερευνητικές εργασίες και άρθρα:

- Meier, H. E., Konjer, M. V., & Krieger, J. (2021). Women in International Elite Athletics: Gender (in)equality and National Participation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.709640>.

- Burton, L.J., & Leberman, S. (Eds.). (2017). Women in Sport Leadership: Έρευνα και πρακτική για την αλλαγή (1η έκδοση). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315542775>

3. Διαδικτυακά μαθήματα:

Αναζήτηση,

- "Gender Equality and Sports" στο Coursera
- "Γυναίκες, αθλητισμός και κοινωνία" στο [FutureLearn](#)

Πρόσθετα υλικά:

Για να ενισχύσουν την εμπειρία μάθησης, οι εταίροι μπορούν να εξετάσουν το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσουν το ακόλουθο συμπληρωματικό υλικό:

1. Ταινίες ντοκιμαντέρ:

- "Battle of the Sexes" (2017) σε σκηνοθεσία Valerie Faris και Jonathan Dayton.
- "Παίζοντας άδικα: Wolfinger" (2014) σε σκηνοθεσία της Lisa Wolfinger.

2. Διαδικτυακές πλατφόρμες:

- Αθλητικό Ίδρυμα Γυναικών (<https://www.womenssportsfoundation.org/>): Προσφέρει πηγές, άρθρα και έρευνες σχετικά με τις γυναίκες στον αθλητισμό.
- Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων (<https://eige.europa.eu/>): Παρέχει εκθέσεις, μελέτες και συστάσεις πολιτικής για την ισότητα των φύλων στην Ευρώπη.

Αξιολόγηση και αξιολόγηση:

Για να αξιολογήσετε την κατανόηση και την πρόοδο των μαθητών, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες μεθόδους αξιολόγησης:

1. Κουίζ ή έλεγχοι γνώσεων: Δημιουργήστε κουίζ για να ελέγξετε την κατανόηση από τους εκπαιδευόμενους των βασικών εννοιών, των νομοθετικών πλαισίων και των προκλήσεων που σχετίζονται με τις διακρίσεις λόγω φύλου στον ευρωπαϊκό αθλητισμό.
2. Ανάλυση μελέτης περίπτωσης: Αναθέστε στους εκπαιδευόμενους να αναλύσουν μια συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης διακρίσεων λόγω φύλου στον αθλητισμό και να αξιολογήσουν τις νομοθετικές αντιδράσεις. Αξιολογήστε την ικανότητά τους να εντοπίζουν τα σχετικά ζητήματα, να προτείνουν λύσεις και να αναλύουν κριτικά τα αποτελέσματα.

3. Ερευνητικά έργα: Αναθέστε στους εκπαιδευόμενους να διεξάγουν ανεξάρτητη έρευνα σχετικά με την αθλητική νομοθεσία και τις πρωτοβουλίες ισότητας των φύλων μιας ευρωπαϊκής χώρας. Αξιολογήστε τα ερευνητικά τους ευρήματα, την ανάλυση και τις δεξιότητες παρουσίασης.

Μελέτες περιπτώσεων ή παραδείγματα:

Συμπεριλάβετε μελέτες περιπτώσεων ή παραδείγματα από την πραγματική ζωή για να καταδείξετε την πρακτική εφαρμογή του θέματος. Επισημάνετε περιπτώσεις όπου οι ευρωπαϊκές χώρες έχουν εφαρμόσει με επιτυχία την αθλητική νομοθεσία για την προώθηση της ισότητας των φύλων, όπως τα μοντέλα χρηματοδότησης της Νορβηγίας που δίνουν προτεραιότητα στην ισότητα των φύλων κατά την κατανομή των πόρων.

Ασκήσεις ή δραστηριότητες:

Ενεργοποιήστε τους μαθητές και ενισχύστε την κατανόηση του θέματος μέσω διαδραστικών ασκήσεων ή δραστηριοτήτων, όπως:

1. Παιχνίδι ρόλων: Χωρίστε τους εκπαιδευόμενους σε ομάδες και αναθέστε τους διαφορετικούς ρόλους, όπως πολιτικοί, αθλητές ή συνήγοροι. Διεξάγετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων όπου διαπραγματεύονται και προτείνουν νομοθετικά μέτρα για την αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω φύλου στον αθλητισμό.
2. Ομαδικές συζητήσεις: Θέτουν ερωτήσεις και σενάρια που προκαλούν προβληματισμό και σχετίζονται με την αθλητική νομοθεσία και τις διακρίσεις λόγω φύλου. Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να συζητήσουν και να αναλύσουν κριτικά τα θέματα, να μοιραστούν τις απόψεις τους και να προτείνουν λύσεις

Διαδραστικά εργαλεία ή τεχνολογίες:

Αξιοποίηση διαδραστικών εργαλείων ή τεχνολογιών για τη βελτίωση της διδακτικής ή μαθησιακής εμπειρίας, όπως:

1. Διαδικτυακοί διαδραστικοί χάρτες: Χρησιμοποιήστε διαδραστικούς χάρτες για να καταδείξετε οπτικά τη διαφορετική πρόοδο και τις προκλήσεις της ισότητας των φύλων σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες.
2. Παρουσιάσεις πολυμέσων: Ενσωματώστε παρουσιάσεις πολυμέσων, συμπεριλαμβανομένων βίντεο ή infographics, για να παρέχετε οπτικές

αναπαράστασεις των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων και των νομοθετικών προσπαθειών στον ευρωπαϊκό αθλητισμό.

Συμπεράσματα

Διάφοροι παράγοντες, εκτός του αθλητισμού, μπορούν να επηρεάσουν τα επίπεδα συμμετοχής των γυναικών (π.χ. οικογενειακή κατάσταση, φυσική αγωγή στο σχολείο). Όλο και περισσότερες γυναίκες στην Ευρώπη συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Ωστόσο, απομένουν ακόμη πολλά να γίνουν στον τομέα της ισότητας των φύλων. Επίσης, πολλοί παράγοντες που παίζουν ρόλο στον ίδιο τον αθλητικό τομέα μπορούν να εμποδίσουν τη συμμετοχή των γυναικών (π.χ. έλλειψη προπονητών που δημιουργούν ένα φιλικό προς το φύλο καθώς και ασφαλές αθλητικό περιβάλλον, αδιαφορία από τα συμβούλια λήψης αποφάσεων). Πολλές γυναίκες αδυνατούσαν ακόμη και σήμερα να βρουν το κατάλληλο περιβάλλον στο οποίο θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.

Η ισότητα των φύλων θα ωφελήσει τη θέση των γυναικών, οι οποίες για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν είχαν τα ίδια ανθρώπινα δικαιώματα με τους άνδρες, αλλά ταυτόχρονα θα βελτιώσει την ποικιλομορφία του σημερινού αθλητικού τομέα, η οποία θεωρείται απαραίτητη για την προσέλκυση δυνητικών αθλητικών συμμετεχόντων καθώς και πελατών και τη διατήρησή τους ως μελών ή συμμετεχόντων ενεργών στον οργανισμό, έτοιμων να εκπληρώσουν δραστηριότητες ή λειτουργίες. Η προσέγγιση αυτή θα επηρεάσει μακροπρόθεσμα και τα αγόρια αλλά και τους άνδρες. Θα συμβάλει επίσης θετικά στην ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, καθώς οι γυναίκες θα παρέχουν διαφορετικά πρότυπα για τα κορίτσια καθώς και για τα αγόρια, καθώς και νέες, σχετικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις που θα ενθαρρύνουν τα κορίτσια καθώς και τις γυναίκες να απολαμβάνουν τον αθλητισμό χωρίς να παραγνωρίζουν την προετοιμασία για μια διαβίου αθλητική καριέρα. Θα δημιουργήσει ένα ασφαλές καθώς και ασφαλές αθλητικό περιβάλλον για τα κορίτσια καθώς και τα αγόρια, τις νεαρές γυναίκες και τους άνδρες, καθώς θα αυξήσει την ευαισθητοποίηση για το θέμα, θα εκπαιδεύσει τους εκπαιδευτές καθώς και τους διοικητικούς υπαλλήλους για το πώς να χειρίζονται τους κινδύνους σε αυτόν τον τομέα και θα αποτρέψει τη βλάβη των αθλητών.

Η φιλική προς το φύλο προπόνηση και καθοδήγηση θα μπορούσε να μειώσει το υψηλό ποσοστό εγκατάλειψης των κοριτσιών και των γυναικών, να αποφύγει τα σεξιστικά στερεότυπα των φύλων στον αθλητισμό, καθώς και να δημιουργήσει ένα θετικό και κοινωνικό εκπαιδευτικό κλίμα για όλους. Εξάλλου, θα πρέπει να τονιστεί έντονα ότι η ισότητα των φύλων στον αθλητισμό θα είναι οικονομικά επωφελής για όλους τους εμπλεκόμενους στον αθλητισμό ή σε συναφείς κλάδους, συμπεριλαμβανομένων των μέσων μαζικής ενημέρωσης, λόγω της υψηλότερης συμμετοχής καθώς και της δημοτικότητας του αθλητισμού και του αυξανόμενου εργατικού δυναμικού. Για πολλές γυναίκες με αναπηρία ή μεταναστευτικό υπόβαθρο θεωρείται ότι είναι αισθητά υψηλότερη, ήταν επίσης η χρήση του αθλητισμού ως εργαλείο για να ενδυναμώσουν τη ζωή τους, να έχουν μια δουλειά, να κάνουν οικογένεια καθώς και να γίνουν αποδεκτές



ως πολίτες στη χώρα τους χωρίς να θεωρούνται "διαφορετικές". Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα θετικό αντίκτυπο στην υγεία των γυναικών καθώς και των κοριτσιών σε ολόκληρη την Ευρώπη. Θα μπορούσε να αναμένεται ότι, ως αποτέλεσμα της προσέγγισης της ισότητας των φύλων, το κλίμα του αθλητισμού θα γίνει πιο ελκυστικό ή ευχάριστο για τις γυναίκες και τα κορίτσια, γεγονός που θα οδηγήσει σε αύξηση της συμμετοχής τους.

Υπάρχει μια αξιοσημείωτη αλλαγή στα εναλλακτικά μέτρα ή δράσεις για να λάβουν υπόψη τους το κοινωνικό και πολιτιστικό τους περιβάλλον. Μια επιτυχημένη εθνική στρατηγική για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό ακολουθεί μια ισορροπημένη προσέγγιση στον καθορισμό ρεαλιστικών και εφικτών κριτηρίων αναφοράς. Παραδείγματα αποτελεσματικών πρακτικών προσφέρουν πρόσθετη καθοδήγηση. Αντί να παρουσιάζονται μεμονωμένες στρατηγικές επιλογές, για παράδειγμα η ενδυνάμωση μεμονωμένων γυναικών ή ο καθορισμός ποσοστώσεων, μια στρατηγική θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη πώς οι γυναίκες και οι άνδρες θα μπορούσαν να συμβάλουν στην ισορροπία μεταξύ των φύλων, πώς η διαφορετικότητα των διαφόρων ομάδων γυναικών θα πρέπει να λάβει ιδιαίτερη προσοχή ή πώς θα πρέπει να αντιμετωπιστούν οι πολλαπλές διακρίσεις/διατομικότητα. Παράλληλα, η Επιτροπή ακολουθεί μια διπλή προσέγγιση για την ισότητα των φύλων, δηλαδή ειδικές δράσεις και ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου. Η έμφαση στην αρχή της ισότητας μεταξύ γυναικών και ανδρών σε όλες τις δραστηριότητές της αποτελεί ειδική αποστολή της Ένωσης. Με την εισαγωγή της αρμοδιότητας της ΕΕ για τον αθλητισμό στη Συνθήκη της Λισαβόνας το 2009, υπάρχει σήμερα σημαντική δυνατότητα υποστήριξης ειδικών δράσεων καθώς και ενσωμάτωσης της ισότητας των φύλων στον τομέα του αθλητισμού. Περιγράφοντας αυτές τις επιλογές ή προτείνοντας συγκεκριμένα μέτρα, η στρατηγική θα πρέπει να βοηθήσει τις κυβερνητικές καθώς και τις μη κυβερνητικές αθλητικές οργανώσεις να δρομολογήσουν συγκεκριμένες δράσεις και να κάνουν τις απαραίτητες πολιτικές επιλογές. Ένα τέτοιο σχέδιο στρατηγικών δράσεων, συμπεριλαμβανομένου ενός χάρτη πορείας ή ενός σχεδίου δράσης, θα πρέπει να περιγράφει τους τομείς προτεραιότητας για τη δράση της ΕΕ για την ισότητα των φύλων προωθώντας την ατζέντα για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό, ενισχύοντας την εταιρική σχέση με τα κράτη μέλη, και τα σχετικά ενδιαφερόμενα μέρη. Μέχρι στιγμής, δεν έχουν αναληφθεί συγκεκριμένες δράσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να εκπονηθεί ένα πιο λεπτομερές συνεκτικό σχέδιο σε ευρωπαϊκό επίπεδο με συγκεκριμένα μέτρα σε χρονοδιάγραμμα για την επίτευξη των στόχων για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ (4)

**Διπλή καριέρα μιας αθλήτριας: Προβλήματα και Επιτυχίες
Yeter Aytül Dağlı Ekmekçi, Özgür Mülazımoğlu Ballı και Yeliz İlgar Doğan**

Εισαγωγή

Οι αθλητές επενδύουν στην αθλητική τους καριέρα σε διαφορετικά επίπεδα ανάλογα με την ηλικία τους και σε συγκεκριμένες περιόδους της καριέρας τους. Ως εκ τούτου, θέλουν πρωτίστως να μεγιστοποιήσουν τα σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη τους με τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό. Με την ίδια προσέγγιση, θέλουν επίσης να αντισταθμίσουν τα πιθανά κόστη, όπως οι τραυματισμοί, οι θυσίες σε άλλους τομείς της ζωής και η μονόδρομη ανάπτυξη σε ορισμένους τομείς. Ωστόσο, εκτός από τους επαγγελματίες αθλητές πλήρους απασχόλησης, οι περισσότεροι αθλητές επιδιώκουν μια εκπαίδευση ή ένα επάγγελμα παράλληλα με το πάθος τους για τον αθλητισμό, και οι νεαροί αθλητές παρακολουθούν την υποχρεωτική εκπαίδευση και συχνά επιδιώκουν περαιτέρω/ανώτερη εκπαίδευση ή απασχόληση σε μεταγενέστερη εφηβεία (Cartigny et al., 2021). Σε αυτό το στάδιο, μια διπλή σταδιοδρομία με τη μορφή αθλητικής

εκπαίδευσης ή αθλητικών επιχειρήσεων προσφέρει μια λύση για την εξισορρόπηση της ζωής εκτός αθλητισμού και την προετοιμασία για τη ζωή μετά τον αθλητισμό. Η βιβλιογραφία για την καριέρα του αθλητή δείχνει ότι οι αθλητές που αναζητούν/επιτυγχάνουν τη βέλτιστη ισορροπία μεταξύ του αθλητισμού και άλλων τομέων της ζωής συνεχίζουν να αθλούνται και έχουν λιγότερες δυσκολίες στη μετάβαση σε μια μετα-αθλητική καριέρα. Η έρευνα για την ανάπτυξη ταλέντων υπογραμμίζει επίσης ότι τα επιτυχημένα περιβάλλοντα ανάπτυξης αθλητικών ταλέντων και οι οργανωτικές κουλτούρες υποστηρίζουν και διευκολύνουν σε μεγάλο βαθμό την ισορροπία αθλητισμού-παιδείας των αθλητών (Stambulova, 2015). Σε αυτό το πλαίσιο, ως αθλητής διπλής καριέρας ορίζεται ένα άτομο που ασχολείται με τον αθλητισμό και τις εκπαιδευτικές ή/και επαγγελματικές προσπάθειες (Cartigny et al., 2021).

Οι σεξιστικές προσεγγίσεις της βικτοριανής εποχής δεν συμπεριλάμβαναν τις γυναίκες στον αθλητισμό λόγω της βλάβης των αναπαραγωγικών τους οργάνων, του γεγονότος ότι οι άνδρες δεν τις έβρισκαν ελκυστικές ή ότι δεν είχαν επαρκή ενέργεια. Η πρώτη συμμετοχή γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες έγινε το 1900 (CSP Global). και σε αγώνες στίβου, στον μαραθώνιο της Βοστώνης το 1967, με την Kathrine Switzer. Έτσι, είναι γνωστό ότι οι διαφορές μεταξύ των φύλων στον αθλητισμό αποτελούν ουσιαστικό ζήτημα καθ' όλη τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας των γυναικών. Για παράδειγμα, οι γυναίκες κερδίζουν λιγότερα στους συλλόγους τους και δυσκολεύονται περισσότερο να βρουν χορηγούς ή επιχορηγήσεις (Morris et al., 2020). Έτσι, οι διακρίσεις λόγω φύλου εμφανίζονται κατά τη διάρκεια και μετά την αθλητική καριέρα και γίνονται ένα κοινωνικό ζήτημα (για παράδειγμα, τα στερεότυπα των φύλων) παρά ένα συγκεκριμένο αθλητικό ζήτημα (Lopez de Subijana et al., 2020). Οι Ryba κ.ά. (2015a) διεξήγαγαν συνεντεύξεις ιστοριών ζωής με 18 ταλαντούχους Φινλανδούς αθλητές (16-20 ετών/10 γυναίκες, 8 άνδρες), τις οποίες ακολούθησε μια ολοκληρωμένη αφηγηματική ανάλυση λόγου. Ως αποτέλεσμα αυτής της μελέτης, αν και όλοι οι έφηβοι αθλητές επιθυμούσαν να οικοδομήσουν διπλή καριέρα, λιγότεροι από τους μισούς κατάφεραν να ακολουθήσουν διπλή καριέρα μετά το λύκειο, και δείχνει ότι οι πρακτικές λόγου για τη διπλή καριέρα οργανώνονται σύμφωνα με τη δυαδικότητα του φύλου και αυτό ενισχύει την υποτιθέμενη κανονικότητα των επιλογών ζωής με βάση το φύλο αντί να ανοίγει το χώρο των δυνατοτήτων. Επιπλέον, οι Ekengren κ.ά., (2018) ανέφεραν ότι λόγω μιας ημιδομημένης

συνέντευξης στην οποία 18 Σουηδοί επαγγελματίες παίκτες χάντμπολ (9 γυναίκες και 9 άνδρες) στο τέλος της καριέρας τους εξέτασαν τόσο την αθλητική όσο και τη μη αθλητική εξέλιξη της καριέρας τους, οι γυναίκες αθλήτριες επέλεξαν πρόσθετες εργασίες για να συντηρηθούν οικονομικά σε σύγκριση με τους άνδρες αθλητές. Για τους λόγους αυτούς, είναι απαραίτητο να προωθηθούν προγράμματα που εστιάζουν στην ισότητα των φύλων στον αθλητισμό καθ' όλη τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας και της διαδικασίας απασχολησιμότητας (Lopez de Subijana et al., 2020).

Στο πλαίσιο αυτό, συζητούνται οι επιπτώσεις, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της διπλής σταδιοδρομίας στη ζωή των αθλητών. Επιπλέον, δίνεται η σημασία της διπλής σταδιοδρομίας για τις αθλήτριες, τι πρέπει να γίνει για την υποστήριξη των αθλητών μετά την αποχώρηση από τον αθλητισμό, καθώς και παραδείγματα εφαρμογής. Στόχος είναι να επιστήσει την προσοχή στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι αθλήτριες σε διπλές καριέρες στον αθλητισμό, όπως και σε πολλούς τομείς της κοινωνίας. Έτσι, επιδιώκεται να συμβάλει στις κοινωνιολογικές και έμφυλες σπουδές.

Μόλις κάθε γυναίκα ξεκινήσει την αθλητική της καριέρα, η διαδικασία διπλής καριέρας αρχίζει κανονικά. Είναι σημαντικό να συμπεριληφθεί η προσέγγιση της διπλής καριέρας σε αυτό το εγχειρίδιο, καθώς δεν μπορούν να αγνοηθούν άλλα απαραίτητα στοιχεία της ζωής, όπως η οικογένεια, η εκπαίδευση, η κοινωνική και η επαγγελματική ζωή, ενώ παράλληλα διατηρείται η αθλητική ζωή, η οποία καταλαμβάνει σημαντική θέση από άποψη χρόνου, προσπάθειας και πόρων.

Επιστημονικό υπόβαθρο

"Ξέρω ποιος είμαι μέσα στο νερό, αλλά δεν ξέρω ποιος είμαι έξω από το νερό" είναι τα λόγια του παγκοσμίου φήμης κολυμβητή Μάικλ Φελπς από το ντοκιμαντέρ "Το βάρος του χρυσού". Όπως γίνεται κατανοητό από αυτά τα λόγια, οι αθλητές συχνά δεν έχουν ιδέα για το τι είναι εκτός του αθλήματος που κάνουν ή τι θα είναι μετά την αποχώρησή τους. Πολλοί κορυφαίοι αθλητές πέφτουν στο κενό και αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα όταν ολοκληρώνουν την αθλητική τους καριέρα. Για το λόγο αυτό, για να είναι οι αθλητές ψυχικά υγιείς καθ' όλη τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας και μετά την αποχώρησή τους, θα πρέπει να υποστηρίζονται ώστε να συνεχίσουν την καριέρα τους με μια διπλή προοπτική καριέρας.

Οι μελέτες σχετικά με τους αθλητές διπλής καριέρας έχουν προκύψει από εργασίες που αναγνωρίζουν τη σημασία μιας ολιστικής προοπτικής, η οποία είναι μια προοπτική που εκτείνεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής και καλύπτει την αθλητική και τη μετα-αθλητική καριέρα και η οποία περιλαμβάνει τις μεταβάσεις που συμβαίνουν στην αθλητική καριέρα καθώς και εκείνες που συμβαίνουν σε άλλους τομείς της ζωής των αθλητών και διερευνά τις μεταβάσεις στην αθλητική ανάπτυξη αντί να επικεντρώνεται αποκλειστικά στους αθλητές ως αθλητές (Wylleman et al., 2004- Wylleman & Lavallee, 2004). Η έννοια της διπλής σταδιοδρομίας, η οποία περιλαμβάνει την ταυτόχρονη άσκηση αθλητικών και εκπαιδευτικών ή επαγγελματικών δραστηριοτήτων, έχει γίνει ιδιαίτερο επίκεντρο στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, με την Ευρωπαϊκή Ένωση να δημοσιεύει συνιστώμενες δράσεις πολιτικής για τη στήριξη της διπλής σταδιοδρομίας σε αθλήματα υψηλών επιδόσεων (European Union Expert Group: Education and Training in Sport, 2012) και το περιοδικό *Psychology of Sport and Exercise* να δημοσιεύει ειδικό τεύχος για την ανάπτυξη και τις μεταβάσεις διπλής σταδιοδρομίας το 2015 (Stambulova & Wylleman, 2015). Ενώ πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητές διπλής καριέρας κατανοούνται ως μια ετερογενής ομάδα, οι μελέτες αυτές έχουν επικεντρωθεί κυρίως σε αθλητές δευτεροβάθμιας ή σχολικής ηλικίας (Cartigny et al., 2021). Οι Cartigny κ.ά. (2021) διεξήγαγαν συνεντεύξεις με την ιστορία ζωής 17 αθλητών διπλής καριέρας για να δημιουργήσουν μια συνολική θεωρία για τη διπλή καριέρα στον αθλητισμό. Τα ευρήματα που προέκυψαν από αυτή τη μελέτη υποστήριξαν την κατηγοριοποίηση των εμπειριών διπλής καριέρας σε 3 μονοπάτια: ένα αθλητικό μονοπάτι, ένα εκπαιδευτικό/επαγγελματικό μονοπάτι και ένα μονοπάτι διπλής καριέρας. Οι Debois, Ledon και Wylleman (2015) τονίζουν ότι οι διπλές καριέρες είναι αναπτυξιακές λόγω της φύσης των αθλητών, περιλαμβάνοντας τον αθλητισμό και την εκπαίδευση ή τις μεταβάσεις καριέρας σε διαφορετικά στάδια της ζωής, καθώς και τη σημασία της υιοθέτησης μιας ολιστικής προοπτικής της πορείας ζωής κατά την εξέταση των αθλητών διπλής καριέρας. Ομοίως, οι Stambulova και Wylleman (2019) προσδιόρισαν μια σειρά από οφέλη της διπλής σταδιοδρομίας, συμπεριλαμβανομένης της ατομικής ανάπτυξης, της βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης και της αυξημένης ικανοποίησης από τη ζωή μακροπρόθεσμα.

Ωστόσο, πολλές μελέτες συνεχίζουν να εντοπίζουν βασικές δομές φύλου που επηρεάζουν τις εμπειρίες και τις αποφάσεις των αθλητών σχετικά με τη διπλή τους καριέρα. Για παράδειγμα, οι γυναίκες αθλήτριες φαίνεται να είναι πιο πιθανό να επενδύσουν στην εκπαίδευση και στους στόχους και τις ταυτότητες διπλής καριέρας, παρόλο που τα κίνητρό τους προς τον αθλητισμό είναι όπως των ανδρών (Aunola et al., 2018- Ekengren et al., 2018- Moazami-Goodarzi et al. 2020). Ενώ οι μελέτες που διερευνούν τη διπλή σταδιοδρομία των αθλητών στη χειροσφαίριση, την καλαθοσφαίριση και το ποδόσφαιρο ανέφεραν ότι, σε αντίθεση με τους άνδρες συνομηλίκους τους, η πλειονότητα των ελίτ γυναικών παικτών ακολουθεί ή σχεδιάζει να ακολουθήσει διπλή σταδιοδρομία σε τριτοβάθμιο επίπεδο (Ekengren et al., 2018- Tekavc et al., 2015- Harrison et al., 2020) παρείχαν περαιτέρω στήριξη στον ισχυρισμό ότι η έμφυλη σταδιοδρομία των αθλητών είναι εμφανής από την εφηβεία έως την ενηλικίωση (Ryba et al., 2015).

Εκτός από αυτές τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, οι Baron-Thiene και Alfermann (2015) και οι Ronkainen, Watkins και Ryba (2016) ανέφεραν ότι οι γυναίκες αθλήτριες βιώνουν περισσότερα σωματικά παράπονα και επαγγελματική εξουθένωση από τους άνδρες συναθλητές τους, ενώ πολλές γυναίκες λαμβάνουν ελάχιστη συναισθηματική υποστήριξη από τους προπονητές και τους γονείς και αισθάνονται μοναξιά (Ryba et al., 2021). Τέτοιες εμπειρίες μπορεί να οδηγήσουν τις αθλήτριες να αποφασίσουν να εγκαταλείψουν το άθλημα και να επικεντρωθούν στην εκπαίδευση, την εργασία και την οικογένεια.

Το βιβλίο "Athletes' Careers Across Cultures" βασίζεται σε έρευνα που διεξήχθη σε 19 χώρες σε όλο τον κόσμο και η ανασκόπηση των Stambulova & Ryba (2013, 2014) της διεθνούς έρευνας για την καριέρα από πολιτισμική άποψη επισημαίνει 6 σημαντικές προκλήσεις στα παραδείγματα καριέρας των αθλητών. Δύο από αυτές τις προκλήσεις επισημαίνονται ιδιαίτερα. Πρώτον, μια ολιστική προοπτική, η προσέγγιση "από την αρχή έως το τέλος" απεικονίζεται με ένα αναπτυξιακό μοντέλο σχετικά με τις μεταβάσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές σε αθλητικό, ατομικό, ψυχοκοινωνικό και ακαδημαϊκό/επαγγελματικό επίπεδο, το οποίο πρέπει να αναπτυχθεί. Αυτό σημαίνει ότι ο αθλητής πρέπει να προσεγγίζεται ως ολόκληρο το άτομο, η καριέρα του και το περιβάλλον του. Δεύτερον, τα σχέδια πρέπει να αναπτύσσονται σε κοινωνικοπολιτισμικό

πλαίσιο, αποφεύγοντας, για παράδειγμα, μια προοπτική που επικεντρώνεται μόνο στην αθλητική ταυτότητα του μαθητή-αθλητή και δεν λαμβάνει υπόψη την κουλτούρα (Stambulova, 2015).

Ως παράδειγμα μιας ολιστικής προσέγγισης του αθλητή, η βασική ιδέα του σουηδικού αθλητικού συστήματος είναι ότι οι κορυφαίοι αθλητές θα πρέπει να είναι σε θέση να ζήσουν μια καθημερινή ζωή στην κοινωνία μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας. Το μοντέλο διπλής καριέρας, το οποίο δίνει έμφαση στη σημασία της ψυχολογικής, ψυχοκοινωνικής και ακαδημαϊκής ανάπτυξης των εφήβων αθλητών εκτός από την αθλητική τους καριέρα, δημιουργήθηκε μέσω έρευνας που διεξήχθη σε Εθνικές Σχολές Αθλητισμού Επίλεκτων Αθλητών (RIGs) που σχεδιάστηκαν με την αρχή win-win για τους εν λόγω αθλητές, είναι όπως φαίνεται στο Σχήμα 1 (Stambulova, 2015). Το μοντέλο ευθυγραμμίζει τις ηλικιακές ομάδες με τα στάδια της αθλητικής και επαγγελματικής σταδιοδρομίας και υποδεικνύει πιθανές διπλές πορείες σταδιοδρομίας κατά τη διάρκεια του αθλητισμού και μετά την αποχώρηση από τον αθλητισμό, με βέλη που υποδεικνύουν τις μεταβάσεις διπλής σταδιοδρομίας.

Σχήμα 1: Δείχνει τις ηλικιακές ομάδες που ευθυγραμμίζονται με πιθανές διπλές επαγγελματικές διαδρομές

25+	Post-athletic career education	← Discontinuation →	Vocational post-athletic career
19-24	University	Mastery-2	Sport as work Sport + work
16-18	RIGs (national elite sport school or relevant*)	Mastery-1	
13-15	Upper secondary school	Development	
10-12	Secondary school	Initiation (for delayed specialization sports)	
6-9	Primary school	Initiation (for early specialization sports)	
Ages	Education	Sport	Work

Τεχνικές πληροφορίες

Ένας από τους κυριότερους παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα των αθλητών να ακολουθήσουν διπλή καριέρα είναι οι συγκρούσεις στον τρόπο ζωής που

προκύπτουν από τη συμμετοχή στον αθλητισμό σε κορυφαίο επίπεδο. Το στάδιο καριέρας στο οποίο βρίσκονται οι αθλητές της ελίτ επηρεάζει επίσης την ευκαιρία να αφιερώσουν χρόνο και ενέργεια σε μη αθλητικές καριέρες. Οι άνθρωποι με επιρροή και εξουσία στη λήψη αποφάσεων, όπως οι προπονητές και οι μάνατζερ στο αθλητικό περιβάλλον, αποτελούν επίσης ουσιαστικό παράγοντα για τη διπλή σταδιοδρομία (Ryan, 2015).

Καθώς αυξάνεται ο αριθμός των επίλεκτων ποδοσφαιριστριών στην Αγγλία, διαπιστώνεται ότι η δυσκολία διπλής καριέρας αυξάνεται με την αύξηση του μορφωτικού τους επιπέδου. Σε αυτό το στάδιο, διαπιστώνεται ότι τα κατάλληλα συστήματα υποστήριξης, όπως η οικογένεια και το πανεπιστήμιο, διαδραματίζουν ενοποιητικό ρόλο στις αθλήτριες που λαμβάνουν διαφορετικά επίπεδα υποστήριξης από τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και τους ποδοσφαιρικούς συλλόγους (Harrison et al., 2022).

Το πρόγραμμα SportSClasses, το οποίο εφαρμόζεται στη Δανία από το 2005, προσφέρει πρόσθετη προπόνηση σε εν δυνάμει κορυφαίους αθλητές. Επιπλέον, η ηλικία απασχόλησης στον αθλητισμό έχει μειωθεί από τα 15 στα 12 έτη για να ανταποκριθεί στον αυξανόμενο ανταγωνισμό στον κόσμο του κορυφαίου αθλητισμού. Στη Δανία, η οποία κατέχει υψηλή θέση στην Έκθεση των Ηνωμένων Εθνών για την Ανθρώπινη Ανάπτυξη, ακόμη και σε αυτό το πρόγραμμα όπου ο αθλητισμός προσφέρεται σε συνεργασία με εκπαιδευτικά ιδρύματα, παρατηρείται ότι υπάρχουν περίπου διπλάσιοι άνδρες μαθητές από ό,τι γυναίκες και ότι τα αγόρια έχουν τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες από τα κορίτσια να δώσουν προτεραιότητα στον αθλητισμό έναντι της εκπαίδευσης. Αυτό υποδηλώνει μια ανδροκρατούμενη δομή στον αθλητισμό, η οποία υποστηρίζει την ηγεμονική κατασκευή του ανδρισμού στα μέσα μαζικής ενημέρωσης σχετικά με τη σωματικότητα και την ανταγωνιστικότητα και δεν παρέχει ίσες ευκαιρίες για τις γυναίκες (Skrubbeltrang et al., 2020).

Η διπλή σταδιοδρομία μπορεί να προσφέρει στους κορυφαίους αθλητές πολλά κοινωνικά, αναπτυξιακά, οικονομικά και υγειονομικά πλεονεκτήματα. Ωστόσο, μπορεί επίσης να αποτελέσει πρόκληση η δημιουργία και η διατήρηση μιας ισορροπίας μεταξύ του κορυφαίου αθλητισμού και της ακαδημαϊκής εκπαίδευσης, επειδή τα άτομα που ακολουθούν διπλή σταδιοδρομία έχουν ψυχολογικές, ψυχοκοινωνικές και οικονομικές

ευθύνες, καθώς και αθλητικά και ακαδημαϊκά/επαγγελματικά στοιχεία (Harrison et al., 2022). Κατά την εκπλήρωση αυτών των ευθυνών, είναι ζωτικής σημασίας να διαθέτουν ικανότητες όπως ο σχεδιασμός καριέρας, η διαχείριση διπλής καριέρας, η συναισθηματική επίγνωση, η κοινωνική νοημοσύνη και η προσαρμοστικότητα (De Brandt, 2017). Ωστόσο (Karadağ & Aşci, 2023), τα ερευνητικά ευρήματα σχετικά με τη διπλή σταδιοδρομία αποκαλύπτουν επίσης ότι οι μαθητές-αθλητές συχνά βιώνουν αρνητικές εμπειρίες όπως άγχος, υπερφόρτωση και πρόωρη εγκατάλειψη του αθλητισμού ή του σχολείου, κόπωση και σύγκρουση ρόλων λόγω του ότι ξοδεύουν χρόνο και ενέργεια για τη διαχείριση των κοινωνικών ρόλων.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν αναφερθεί στον παραλογισμό της άσκησης διπλής σταδιοδρομίας λόγω της σημαντικής ανάγκης για χρόνο και της έντονης πίεσης στη σωματική και ψυχική ενέργεια (Singer, 2008- Cosh & Tully, 2014- Tekavc et al., 2015). Η ικανότητα διαχείρισης της διπλής σταδιοδρομίας έχει περιγραφεί ότι εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την υποστήριξη των άλλων (Knight et al., 2018). Ως αποτέλεσμα των προκλήσεων που βιώνουν, οι αθλητές διπλής καριέρας έχουν αναφέρει ότι αισθάνονται αναγκασμένοι να συμβιβαστούν σε μία από τις επιδιώξεις τους (Ryan, 2015- Ryba et al., 2015- Tekavc et al., 2015). Ωστόσο, παρά τις προκλήσεις αυτές, οι αθλητές διπλής καριέρας αναφέρουν ότι θυσιάζουν τους αθλητικούς τους στόχους υπέρ των εκπαιδευτικών ή επαγγελματικών τους στόχων, λόγω των εμποδίων για την επίτευξη του υψηλότερου επιπέδου του αθλητισμού, συμπεριλαμβανομένης της δυνατότητας να συντηρηθούν οικονομικά (Brown et al., 2000- Isoard-Gauthier et al., 2015).

Αν και μελέτες έχουν δείξει τα μειονεκτήματα της διπλής σταδιοδρομίας, έχουν επίσης αναλυθεί λεπτομερώς τα πλεονεκτήματα της διπλής σταδιοδρομίας. Οι έρευνες στη βιβλιογραφία έχουν καταδείξει πολλά οφέλη από την επιδίωξη εκπαιδευτικών ή επαγγελματικών προσπαθειών παράλληλα με τον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένης της αίσθησης ευεξίας ως αποτέλεσμα της ανάπτυξης μιας πολυδιάστατης ταυτότητας (Ryba et al., 2015- Pink et al., 2018). Η παρουσία μιας εναλλακτικής εστίασης παρέχει επίσης ένα περιβάλλον χαλάρωσης, παρέχοντας την ευκαιρία να χαλαρώσετε από το άγχος και τις πιέσεις του έντονου αθλητισμού (Pink et al., 2015). Πολλά ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ενθαρρύνουν τους αθλητές με υψηλές επιδόσεις να σπουδάζουν στο ίδρυμά τους, συμβάλλοντας στην υποστήριξη των προσωπικών και

αθλητικών επιδόσεών τους (Brown et al., 2015). Τα οφέλη αυτά μπορούν να συνεχιστούν στη ζωή τους και μετά τη διπλή καριέρα με αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή (Lavallee & Robinson, 2007). Οι αθλητές διπλής καριέρας έχουν εντοπίσει υψηλά επίπεδα κινήτρων για την επιδίωξη αθλητικών και εκπαιδευτικών ή επαγγελματικών προσπαθειών για την επίτευξη αυτών των οφελών (Cosh & Tully, 2014).

Οι ατομικοί παράγοντες σε μικροεπίπεδο, οι γονείς, οι συνομήλικοι και οι προπονητές σε μεσαίο επίπεδο, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, οι εθνικοί οργανισμοί και οι κυβερνητικές πολιτικές σε μακροεπίπεδο και οι διεθνείς οργανισμοί σε παγκόσμιο επίπεδο αποτελούν παράγοντες επιρροής στη διαχείριση της διπλής σταδιοδρομίας. Οι ισχυρές σχέσεις, η ανοιχτή επικοινωνία και η ευελιξία μεταξύ αυτών των παραγόντων, άμεσα και έμμεσα, επηρεάζουν τις εμπειρίες των αθλητών στη διπλή καριέρα (Condello et al., 2019).

Στη διαδικασία της διπλής καριέρας, οι γονείς αποτελούν τη σημαντικότερη πηγή υποστήριξης της αθλητικής και ακαδημαϊκής σταδιοδρομίας των μαθητών (Carpanica et al., 2021). Η γονική υποστήριξη είναι κυρίως ψυχολογική, υλικοτεχνική και οικονομική. Ακολουθώντας τα στάδια της συμμετοχής του αθλητή στον αθλητισμό, ο ρόλος των γονέων εξελίσσεται από ηγέτης σε οπαδό/υποστηρικτή. Οι γονείς (Tessitore et al., 2021) παρέχουν οικονομική και ηθική υποστήριξη στα παιδιά τους και έχουν προσδοκίες για την ακαδημαϊκή και αθλητική επιτυχία των παιδιών τους. Ωστόσο, η υπερβολική εμπλοκή τους σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα μεταξύ αθλητών, γονέων και προπονητών. Ας υποθέσουμε ότι οι γονείς δεν μπορούν να ελέγξουν τις αντιδράσεις τους όταν φροντίζουν για τα πολυδιάστατα οφέλη των παιδιών τους. Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, ιδίως σε αθλητές που μεταβαίνουν στο λύκειο. Οι γονείς που βιώνουν άγχος από τις ακαδημαϊκές διαδικασίες, τον ανταγωνισμό, τις οικονομικές και χρονικές ευθύνες και τον χρόνο που δεν μπορούν να διαθέσουν σε άλλα παιδιά μπορούν μερικές φορές να διδάξουν στα παιδιά τους πώς να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα μέσω διαφορετικών στρατηγικών προσεγγίσεων.

Ένα παράδειγμα συνεργασίας μεταξύ των ενδιαφερομένων μερών που εμπλέκονται στη διπλή επαγγελματική πορεία των αθλητών είναι η Εθνική Κολεγιακή Αθλητική Ένωση (NCAA) στις ΗΠΑ, η οποία ενσωματώνει τον αθλητισμό με την τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Ένα άλλο παράδειγμα βρίσκεται στο Ηνωμένο Βασίλειο, όπου η Αγγλική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (FA) παρέχει ζωτική υποστήριξη στη διπλή σταδιοδρομία των αθλητριών, απαιτώντας από όλες τις ομάδες της Γυναικείας Super League (WSL) να είναι επαγγελματίες πλήρους απασχόλησης κατά τη σεζόν 2018/19. Η FA έχει επίσης αναπτύξει τις ακαδημίες διπλής καριέρας της Women's Super League, όπου οι σύλλογοι της WSL συνδυάζονται με ένα ίδρυμα περαιτέρω εκπαίδευσης και το τοπικό πανεπιστήμιο. Η απαίτηση για τις παίκτριες σε αυτές τις Ακαδημίες WSL να πραγματοποιούν μια εκπαίδευση ή καριέρα παράλληλα με τις ποδοσφαιρικές τους υποχρεώσεις θεωρείται ένα βήμα προς τη δημιουργία ενός συστήματος διπλής καριέρας για το γυναικείο ποδόσφαιρο (Harrison et al., 2022).

Οι Stambulova, Engström, Franck, Linner και Lindahl (2015), στη μελέτη τους σχετικά με τις εμπειρίες διπλής σταδιοδρομίας (συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού, της εκπαίδευσης και της προσωπικής ζωής) μαθητών-αθλητών σχολικής ηλικίας, παρείχαν ένα βασικό πλαίσιο για τα σχέδια διπλής σταδιοδρομίας δημιουργώντας ένα μοντέλο αναπτυξιακής μετάβασης και ένα μοντέλο αθλητικής σταδιοδρομίας, που κυμαίνονται από την προτεραιότητα του αθλητισμού στο ένα άκρο (υψηλότερη προβολή της αθλητικής ταυτότητας) έως την προτεραιότητα των σπουδών στο άλλο άκρο (υψηλότερη προβολή της μαθητικής ταυτότητας). Ο κρίσιμος καθοριστικός παράγοντας της ποιότητας αυτής της μετάβασης/προσαρμογής είναι η ισορροπία της φοιτητικής και της αθλητικής ταυτότητας. Κατά την επίτευξη αυτής της ισορροπίας, οι υπηρεσίες υποστήριξης της σταδιοδρομίας αποκτούν νόημα, ιδίως η προσέγγιση της ενδυνάμωσης, η οποία συμβάλλει στην ανάπτυξη των πόρων των φοιτητριών-αθλητριών.

Παιδαγωγική καθοδήγηση

Οι κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη διπλή σταδιοδρομία των αθλητών (2012) έχουν σχεδιαστεί για να συμβάλουν στην ανάπτυξη βιώσιμων προγραμμάτων διπλής σταδιοδρομίας για ταλαντούχους και επίλεκτους φοιτητές-αθλητές και εργαζόμενους-αθλητές. Ο οδηγός, ο οποίος περιλαμβάνει παραδείγματα ορθής πρακτικής, αναφέρει ότι ο σχεδιασμός των προγραμμάτων διπλής σταδιοδρομίας για τους αθλητές θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις ατομικές τους ανάγκες, λαμβάνοντας

υπόψη χαρακτηριστικά όπως η ηλικία, το φύλο, το στάδιο της σταδιοδρομίας, ο αθλητικός κλάδος και η οικονομική κατάσταση και ότι οι ευθύνες των αθλητών θα πρέπει να αυξάνονται καθώς εξελίσσεται η σταδιοδρομία τους. Ο οδηγός καλύπτει επίσης τομείς πολιτικής που κυμαίνονται από τις διατομεακές και διοργανικές σχέσεις έως την αθλητική ανάπτυξη, την υγεία, την εκπαίδευση, τα οικονομικά και την απασχόληση.

Ο Πίνακας 1 παρουσιάζει ορισμένα έργα που δίνουν έμφαση στη σημασία της διπλής σταδιοδρομίας και περιλαμβάνουν στρατηγικές για να βοηθήσουν τους ανταγωνιστικούς αθλητές να εισέλθουν με επιτυχία στην αγορά εργασίας στο τέλος της αθλητικής τους καριέρας.

Πίνακας 7: Στόχοι των διεθνών εγγράφων

Διεθνή έγγραφα	Στόχοι	Σύνδεσμοι
Λευκή Βίβλος για τον αθλητισμό (Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 2007)	Βοηθώντας τους ανθρώπους να απασχοληθούν στην αγορά εργασίας. Βοήθεια σε άτομα να βρουν εργασία στο πλαίσιο ενός οργανισμού (αθλητικός σύλλογος)	https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html
Κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη διπλή σταδιοδρομία των αθλητών (Ευρωπαϊκή Ένωση, 2012)	Ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των κρατών μελών, βοήθεια στον τομέα της εκπαίδευσης	https://pasap.eu/files/dual-career-guidelines.pdf
EASTPORT (2014)	Καθιέρωση συνεργασίας, υποστήριξη της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ανάπτυξη μοντέλου διδασκαλίας)	https://www.jhse.ua.es/article/view/2023-v18-n1-efficacy-european-sport-tutorship-model-estport-dual
Πρόγραμμα AtLEtyC (2016-2018)	Ενθάρρυνση της απόκτησης επιχειρηματικών προσόντων	http://www.wus-austria.org/18/projects/120/atletyc--athletes-learning-entrepreneurship-a-new-type-of-dual-career-approach
Έργο DC4AC (2015)	Επισήμανση της ευαισθητοποίησης σε θέματα διπλής σταδιοδρομίας, ανάπτυξη κριτηρίων υποστήριξης	https://tf.hu/en/international/international-projects/dual-career-for-athletes-dc4ac
Το έργο AMiD (2018-2020)	Ενίσχυση της μετανάστευσης διπλής σταδιοδρομίας σε όλη την Ευρώπη	https://researchfeatures.com/athletic-migration-dual-career-qualification-sports/
Σχέδιο DONA	Διπλή καριέρα για γυναίκες αθλήτριες (Dona)	https://www.dualcareer.eu/dual-career-for-women-athletes-dona-project-started/
Βραβεία ASAS	Ινστιτούτο Sport Ireland	https://www.sportireland.ie/institute/news/SportASAS

Olah καθόλου (2022).

Υπάρχουν διάφορα προγράμματα για τη διπλή σταδιοδρομία που υποστηρίζονται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Το έργο EMPATIA (Educational Model for Parents of Athletes In Academics) (www.empatiasport.eu) επικεντρώνεται στην ενίσχυση του ρόλου των γονέων ως συναισθηματικών, υλικοτεχνικών και οικονομικών υποστηρικτών της διπλής σταδιοδρομίας των παιδιών τους. Το έργο DONA επικεντρώθηκε στην τάση των νεαρών αθλητών στην εφηβεία να δυσκολεύονται να εκπληρώσουν τις αθλητικές τους υποχρεώσεις λόγω των ακαδημαϊκών απαιτήσεων και της κοινωνικής ζωής και να εγκαταλείπουν τον αθλητισμό. Είναι σημαντικό να υπάρχει μια προσέγγιση της διπλής σταδιοδρομίας με βάση το φύλο, ιδίως επειδή οι γυναίκες αθλήτριες βιώνουν συχνότερα αυτή την κατάσταση. Αυτό το έργο επιδίωξε συνεργασίες για να διασφαλίσει ότι οι φοιτήτριες-αθλητές πετοσφαίρισης επωφελούνται από ένα συνεκτικό περιβάλλον καλά προετοιμασμένων παρόχων υπηρεσιών διπλής σταδιοδρομίας όσον αφορά τον αθλητισμό, την εκπαίδευση και την αγορά εργασίας (Carpanica et al., 2021).

Σχεδόν όλα τα έργα επικεντρώνονται στη βελτίωση των κοινωνικών και εργασιακών δεξιοτήτων και της εκπαίδευσης των αθλητών. Επιπλέον, το ζήτημα της συνταξιοδότησης από τον αθλητισμό, η υποστήριξη της απασχόλησης των αθλητριών από την οπτική του φύλου, ο γονεϊκός ρόλος και η συνεργασία μεταξύ αθλητικών συλλόγων και άλλων ενδιαφερομένων μερών για την παροχή βοήθειας στους αθλητές να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες είναι μεταξύ των εκκρεμών θεμάτων.

Καθοδήγηση για τη διδασκαλία ή τη μάθηση του θέματος

Μέθοδοι διδασκαλίας

Η παιδαγωγική καθοδήγηση παρουσιάζει μια μέθοδο διδασκαλίας της κοινής ανακαλυπτικής μάθησης με τη χρήση τεχνολογιών και διαφορετικών ομάδων. Προτείνονται δραστηριότητες στις οποίες πρέπει να εξερευνηθούν οι παρεχόμενοι πόροι, με επακόλουθο διαμοιρασμό και τελικό προβληματισμό.

Μαθησιακοί στόχοι Καθοδήγηση για τη διδασκαλία ή την εκμάθηση του θέματος

Μαθησιακοί στόχοι

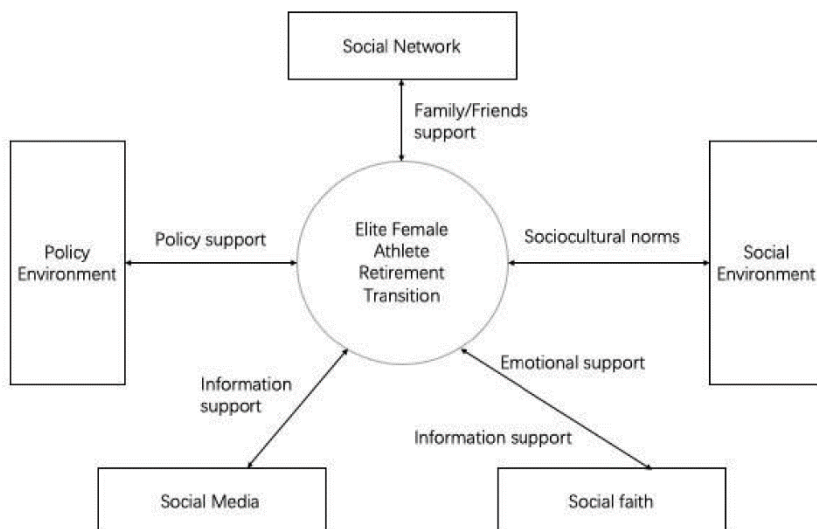
- a. Κατανοήστε τα προβλήματα των φοιτητών/εργαζόμενων αθλητών,

- b. Μάθετε τις στρατηγικές των φοιτητών/εργαζόμενων αθλητών για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις της καριέρας και να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους,
- c. Εξηγήστε συμβουλές και εργαλεία για τη βελτίωση της καριέρας των αθλητριών, ειδικότερα,
- d. Μάθετε παγκόσμιες συστάσεις για διπλή σταδιοδρομία.

Προτεινόμενοι εκπαιδευτικοί πόροι ή δραστηριότητες

Η έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων λόγω των κλειστών προπονήσεων και η πίεση του κοινού και των μέσων μαζικής ενημέρωσης λόγω φύλου (γονιμότητα, συναισθηματική πίεση) δυσχεραίνουν τις αθλήτριες να αποσυρθούν από τον αθλητισμό και να μεταβούν στην απασχόληση από την αθλητική τους καριέρα συντομότερα από τους άνδρες. Ως εκ τούτου, οι καριέρες των αθλητριών θα πρέπει να αναλύονται από την άποψη του φύλου, του κοινωνικού ρόλου, της κοινωνικής θέσης, της κοινωνικής δύναμης κ.λπ. και να εξετάζεται το μοντέλο "Διπλή καριέρα της αθλήτριας". Το μοντέλο αυτό βασίζεται στην εκπαίδευση των επίλεκτων αθλητών σε ερασιτεχνικές αθλητικές σχολές και είναι ένα σύγχρονο μοντέλο με ολοκληρωμένη προοπτική που υποστηρίζει τη συνεργασία με τα σχολεία και τα πανεπιστήμια στο εκπαιδευτικό σύστημα (Zhu, 2023). Με βάση την κοινωνική πραγματικότητα, επιχειρείται να παραχθούν λύσεις για τις αθλήτριες όσον αφορά το πολιτικό περιβάλλον, το κοινωνικό περιβάλλον, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τις κοινωνικές πεποιθήσεις και τα κοινωνικά δίκτυα.

Σχήμα 2: Πολιτικό περιβάλλον, κοινωνικό περιβάλλον, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κοινωνικές πεποιθήσεις και κοινωνικά δίκτυα



Καθώς έχει αυξηθεί η συνειδητοποίηση της σημασίας των μεταβάσεων σταδιοδρομίας, έχουν επίσης αυξηθεί οι μελέτες και οι έρευνες σχετικά με την υποστήριξη των αθλητών στις μεταβάσεις σταδιοδρομίας τους. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται ορισμένα προγράμματα ανάπτυξης καριέρας που αναπτύχθηκαν από διοικητικούς φορείς και αθλητικά ινστιτούτα παγκοσμίως για να βοηθήσουν τα άτομα να αναπτύξουν επαγγελματική σταδιοδρομία εκτός του αθλητισμού και να επιτύχουν τους στόχους τους που σχετίζονται με τον αθλητισμό (Wylleman et al., 2004).

Πίνακας 8: Επιλεγμένη επισκόπηση των προγραμμάτων μετάβασης στη σταδιοδρομία

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ	ΧΩΡΑ
Πρόγραμμα Σταδιοδρομίας και Εκπαίδευσης Αθλητών (ACE)	Αυστραλιανό Ινστιτούτο Αθλητισμού	Αυστραλία
Πρόγραμμα Σταδιοδρομίας και Εκπαίδευσης Αθλητών (ACE-UK)	Αθλητικό Ινστιτούτο του Ηνωμένου Βασιλείου	ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ
Πρόγραμμα BALANCE (British Athlete Lifestyle Assessment Needs in Career and Education)	Πανεπιστήμιο του Strathclyde	Σκωτία
Πρόγραμμα βοήθειας καριέρας για αθλητές	Ολυμπιακή Επιτροπή των ΗΠΑ	ΗΠΑ
Κάνοντας το άλμα Πρόγραμμα	Κέντρο συμβουλευτικών πόρων για αθλητές	ΗΠΑ
Κέντρο Καριέρας Ολυμπιακών Αθλητών- Εθνικό Αθλητικό Κέντρο	Κέντρο Καριέρας Ολυμπιακών Αθλητών	Καναδάς
Πρόγραμμα Ολυμπιακών Ευκαιριών Απασχόλησης	Ολυμπιακή Επιτροπή της Αυστραλίας	Αυστραλία
Πρόγραμμα εκπαίδευσης σπουδών και ταλέντων (STEP)	Vrije Universiteit Brussel	Βέλγιο
Ο αθλητής που αποσύρεται	Ολλανδική Ολυμπιακή Επιτροπή	Ολλανδία
Πρόγραμμα διαχείρισης του τρόπου ζωής της Ουαλίας	Αθλητικό Συμβούλιο της Ουαλίας	Ουαλία

Εκπαιδευτικοί πόροι

Στο τμήμα αυτό προτείνεται οι μαθητές να εργαστούν σε διαφορετικές ομάδες για να προσπαθήσουν να απαντήσουν στα ερωτήματα που τίθενται. Για κάθε ερώτηση, προτείνεται η αναζήτηση σε διαφορετικές πηγές που οι μαθητές μπορούν να βρουν στον Πίνακα 3.

Εργασία 1. Εργαστείτε σε ζευγάρια. Συμφωνήστε με τον σύντροφό σας σχετικά με τα προβλήματα στην καριέρα αθλητή-φοιτητή ή αθλητή-εργαζόμενου.

Διαφέρουν οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και οι άνδρες αθλητές-φοιτητές/αθλητές-εργαζόμενοι; Συζητήστε.

Εργασία 2. Εργαστείτε σε ομάδες. Δημιουργήστε έναν δεκάλογο για τη βελτίωση της διπλής σταδιοδρομίας. Για να το κάνετε αυτό, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τις πηγές που παρατίθενται, να επιλέξετε τις δέκα καλύτερες συμβουλές, συμβουλές ή εργαλεία και να δημιουργήσετε μια οπτικά ελκυστική αφίσα.

Εργασία 3. Άσκηση για να συνδεθείτε και να κεντράρετε τον εαυτό σας.

Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε/αντιμετωπίζετε ως αθλητής-φοιτητής/αθλητής-εργαζόμενος; Πώς αντιμετωπίζετε αυτές τις προκλήσεις;

Εργασία 4. Συμβουλευόμενοι τις πηγές που παρατίθενται, θα πρέπει να προσπαθήσετε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις τύπου σωστό ή λάθος. Μόλις τελειώσετε, συζητήστε τις με τους συμμαθητές σας. Στο τέλος της δραστηριότητας, θα πραγματοποιηθεί απολογισμός.

1. Η διπλή σταδιοδρομία είναι ο επιτυχής συνδυασμός της εκπαίδευσης, της κατάρτισης ή της εργασίας με τον αθλητισμό, ώστε να μπορέσει ένα άτομο να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του στη ζωή.
2. Δεν είναι σημαντικό να επενδύσετε σε μια διπλή καριέρα, επειδή μόνο το 10% των αθλητών με υψηλό δυναμικό εξελίσσεται σε κορυφαίο αθλητή.

3. Οι γυναίκες αθλήτριες φαίνεται να είναι πιο πιθανό να επενδύσουν στην εκπαίδευση και σε διπλούς επαγγελματικούς στόχους και ταυτότητες, παρόλο που τα κίνητρό τους προς τον αθλητισμό είναι όπως των ανδρών.
4. Οι περισσότεροι αθλητές έχουν χαμηλό μορφωτικό επίπεδο λόγω των αποκλειστικών αθλητικών πρακτικών.
5. Οι γυναίκες και οι άνδρες αθλητές αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα στην καριέρα τους ως αθλητές-εργαζόμενοι.

Η λύση στις ερωτήσεις: 1: Σωστό; 2: Λάθος; 3: Σωστό; 4: Σωστό; 5: Λάθος.

Εργασία 5. Πρόσβαση σε άρθρα για πολυάριθμους αθλητές και τις ιστορίες της καριέρας τους. Στη συνέχεια επιλέξτε έναν από τους αθλητές και διαβάστε την ιστορία του. Στη συνέχεια επιλέξτε έναν από τους αθλητές και διαβάστε την ιστορία του. Ερευνήστε περισσότερα για την ιστορία του αθλητή.

Εξηγήστε στους άλλους μαθητές τι αντιμετώπισε ο αθλητής/τρια στη φοιτητική/φοιτητική του/της καριέρα με τον αθλητισμό, ποιες ήταν οι επιτυχίες και οι αποτυχίες του, τι πέρασε και πώς τις ξεπέρασε.

Εργασία 6. Αφού διαβάσετε και ερευνήσετε όλα τα έγγραφα και τις πηγές που μοιραστήκατε, απαριθμήστε τρία πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τόσο τον αθλητισμό σας όσο και τη φοιτητική/σπουδαστική σας σταδιοδρομία.

Πίνακας 9: Πόροι για την εργασία και περισσότερες πληροφορίες

Περιγραφή	Σύνδεσμος	Εργασία
Υποστήριξη της διπλής σταδιοδρομίας στην Ισπανία: Αθλητές ελίτ για σπουδές	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029215000539	1
Πώς μπορούν οι αθλητικοί σύλλογοι να υποστηρίξουν τη διπλή καριέρα ενός ταλέντου;	https://library.olympics.com/Default/digital-viewer/c-206544	1-4
Βελτίωση της διπλής σταδιοδρομίας	https://euathletes.org/project/pdm-dual-careers/	2
Το Παγκόσμιο Συνέδριο της FISU το 2021: Dual Career, Digitalisation, and Women in Elite Sport (Διπλή	https://glitzsport.com/the-2021-fisu-world-conference-dual-career-digitalisation-and-women-in-elite-sport/	5-6

καριέρα, ψηφιοποίηση και γυναίκες στον κορυφαίο αθλητισμό)		
Φοίβη Σνόουντεν: Μοιράζεται τις εμπειρίες της ως γυναίκα στο STEM	https://www.kcl.ac.uk/news/phoebe-snowden-iwd	3
Πώς βοήθησε ο αθλητικός μου ψυχολόγος μετά από έναν τραυματισμό που τερμάτισε την καριέρα μου	https://www.ncaa.org/news/2023/5/15/features-how-my-sports-psychologist-helped-after-a-career-ending-injury.aspx	1-3-5
Νέοι οδηγοί διπλής καριέρας για τις παίκτριες που συμμετέχουν στην πορεία ταλέντων των γυναικών και των κοριτσιών	https://www.vercida.com/uk/articles/the-fa-dual-pathways-gender-balance	5-6
Βοηθώντας τα ταλέντα να λάμπουν στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό TASS Διαπίστευση διπλής σταδιοδρομίας	https://aspire2becoaching.co.uk/tass-dual-career-accreditation/	6
Κατευθυντήριες γραμμές για την προώθηση της διπλής σταδιοδρομίας των αθλητών-φοιτητών	https://morethangold.eu/wp-content/uploads/2021/09/MTG_1-WEB-Def2.pdf	6
Πόροι διπλής καριέρας	https://development.bwfbadminton.com/player/career-pathway-scholarships-opportunities/dual-career-resources	6
Διπλή πορεία καριέρας των διεθνικών αθλητών	https://www.academia.edu/23778516/Dual_career_pathways_of_transnational_athletes	6
Εστίαση στις αθλήτριες: Δημιουργία καλύτερων επιλογών για δεύτερη καριέρα	https://japan-forward.com/focus-on-female-athletes-creating-better-options-for-second-careers/	5
Σχετικά με τις βέλτιστες ευρωπαϊκές πρακτικές και τα αποτελεσματικά συστήματα στη διπλή καριέρα των αθλητών	https://smartsport.bg/templates/default/pdf/SurveyonbestEUpracticesonDCA.pdf	6
Σχέδιο δράσης για την ανάπτυξη των αθλητών Πρόγραμμα διπλής καριέρας στην Εσθονία	https://library.olympics.com/default/digitalCollection/DigitalCollectionAttachmentDownloadHandler.ashx?parentDocumentId=185091&documentId=185093&skipWatermark=true&skipCopyright=true	6
Αθλητικές υποτροφίες	https://www.worcester.ac.uk/about/academic-schools/school-of-sport-and-exercise-science/performance-sport-and-sports-scholarships/sports-scholarships/	1-6

Διπλή καριέρα για φοιτητές αθλητισμού υψηλού επιπέδου	https://www.sport.polimi.it/en/facilitations-for-students/dual-career	4
Το RWTH Aachen υποστηρίζει τη "διπλή σταδιοδρομία"	https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?lidx=1	5-6
Το νέο πρόγραμμα διπλής καριέρας της FA	https://www.ourgamemag.com/2018/05/24/the-fas-new-dual-career-program/	6
Φοβερές αθλήτριες που κατέχουν επίσης κανονικές δουλειές	https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?lidx=1	1-5-6
Athlete365 Καριέρα+	https://olympics.com/athlete365/careerplus/	6
Διερεύνηση ευκαιριών διπλής καριέρας ως επαγγελματίας αθλητής	https://www.premiersportsnetwork.com/news/exploring-dual-career-opportunities-as-a-professional-athlete	5-6

Συμπεράσματα

Παρόλο που η συμμετοχή στον αθλητισμό σε κορυφαίο επίπεδο προσφέρει μοναδικές δεξιότητες και εμπειρίες, δεν πρέπει να υποτιμάται η ανάγκη να επενδύσει κανείς σε τομείς της ζωής εκτός του αθλητισμού. Αυτή η ολιστική προοπτική υποστηρίζεται και υπερασπίζεται από τη Διακήρυξη των Ηνωμένων Εθνών για την Εκπαίδευση και την Κατάρτιση στα Ανθρώπινα Δικαιώματα με ημερομηνία 19 Δεκεμβρίου 2011, η οποία αναφέρει ότι "Η αναγκαιότητα της καταβολής προσπαθειών μέσω της εκπαίδευσης και της κατάρτισης για τη βελτίωση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των θεμελιωδών ελευθεριών κάθε ατόμου και κάθε τμήματος της κοινωνίας, καθώς και η αναγκαιότητα προσέγγισης των αθλητών με το όραμα της δια βίου μάθησης, ιδίως ως ατόμων που έχουν υπηρετήσει και ωφελήσει την κοινωνία μέσω του αθλητισμού" (Διακήρυξη των Ηνωμένων Εθνών για την Εκπαίδευση και την Κατάρτιση στα Ανθρώπινα Δικαιώματα, 2011). Επιπλέον, η ισότητα των φύλων στον αθλητισμό αποτελεί μία από τις

προτεραιότητες των Ηνωμένων Εθνών στον τομέα της κοινωνίας και της ανάπτυξης (Zhu, 2023).

Εκτός από την αθλητική τους καριέρα, οι αθλήτριες θέλουν να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους και την επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Ο κύριος λόγος για τα αιτήματα αυτά είναι ότι, παρά την αύξηση της επαγγελματοποίησης των γυναικών στον αθλητισμό, εξακολουθούν να έχουν μικρότερες πιθανότητες να κερδίσουν επαρκές εισόδημα από τον αθλητισμό και να απασχοληθούν στον αθλητισμό σε σύγκριση με τους άνδρες. Για τους ίδιους λόγους, οι αθλήτριες μειώνουν τις προτεραιότητες που δίνουν στον αθλητισμό στα μεταγενέστερα στάδια της εκπαιδευτικής τους σταδιοδρομίας, δηλαδή μειώνουν την αθλητική τους σταδιοδρομία από το επαγγελματικό επίπεδο στο επίπεδο του χόμπι (Harrison et al., 2022). Αυτή η οικονομική κατάσταση είναι μία από τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον τομέα της διπλής καριέρας.

Οι Stambulova και Wylleman (2019) σημείωσαν ότι η βιβλιογραφία για τη διπλή σταδιοδρομία επικεντρώνεται κυρίως σε πληθυσμούς φοιτητών-αθλητών. Ωστόσο, απαιτείται περισσότερη έρευνα σχετικά με τις καταστάσεις διπλής καριέρας στον αθλητισμό και την εργασία, καθώς η απασχόληση έρχεται στο προσκήνιο για την απόκτηση εισοδήματος ως πηγή βιοπορισμού μετά τη φοιτητική περίοδο, ιδίως για τις αθλήτριες.

Μελέτες δείχνουν ότι τρεις γενικοί παράγοντες αναδεικνύονται στην εμπειρία και τους στόχους καριέρας των αθλητών σε διπλή καριέρα. Αυτοί είναι οι ατομικοί (δηλ. σωματικές συνθήκες, ψυχολογικές συνθήκες), οι διαπροσωπικοί (δηλ. κοινωνικοί διαμεσολαβητές, στρατηγικές αντιμετώπισης) και οι εξωτερικοί (ευκαιρίες, υποστήριξη, εμπόδια, οικονομικοί πόροι) (Li & Sum, 2017). Ενώ αυτοί οι παράγοντες βελτιώνουν και αποτρέπουν τη διπλή σταδιοδρομία στον αθλητισμό, υπογραμμίζουν τη σημασία τόσο του ατόμου όσο και του περιβάλλοντος στη διευκόλυνση της εμπειρίας της διπλής σταδιοδρομίας.

Παρά τον αυξανόμενο αριθμό γυναικών που ακολουθούν επαγγελματική αθλητική καριέρα, εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικά ζητήματα σχετικά με τη διπλή καριέρα. Υπάρχει σημαντικό μισθολογικό χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών παικτών. Λιγότερες

γυναίκες από τους άνδρες μπορούν να μεταφέρουν τις δεξιότητές τους σε καλά αμειβόμενους ρόλους προπονητή και διευθυντή μετά τη συνταξιοδότησή τους. Οι γυναίκες αθλήτριες αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, ακόμη και όταν επιτυγχάνουν αντίστοιχες επιτυχίες με τους άνδρες. Για τους λόγους αυτούς, ειδικά για τις γυναίκες αθλήτριες, δεν αρκεί να επικεντρώνονται αποκλειστικά στην αθλητική τους καριέρα και γίνεται πιο σημαντικό να ακολουθούν διπλή καριέρα (Harrison et al., 2022).

Οι γυναίκες αθλήτριες πρέπει να αναλυθούν από την άποψη του φύλου, του κοινωνικού ρόλου, της κοινωνικής θέσης, της κοινωνικής δύναμης κ.λπ. και χρειάζονται περισσότερες έρευνες για την ανάπτυξη ειδικών παρεμβάσεων που θα διερευνήσουν και θα βελτιώσουν σε βάθος τις μεταβάσεις, τις ελπίδες και τις προκλήσεις της σταδιοδρομίας των αθλητριών σε όλο τον κόσμο, ώστε να μειωθούν οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας.

Τέλος, υπάρχει ανάγκη διάδοσης καλών πρακτικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων που στοχεύουν στη βελτίωση των εκπαιδευτικών, κοινωνικών και εργασιακών δεξιοτήτων των αθλητών και που έχουν δημιουργηθεί σε διάφορες χώρες για να βοηθήσουν τους αθλητές να επιτύχουν τη μετάβαση στην επαγγελματική σταδιοδρομία. Με τη βοήθεια αυτών των προγραμμάτων, ο τρόπος ζωής των αθλητών θα πρέπει να βελτιωθεί μέσω του καθορισμού στόχων, της διαχείρισης του χρόνου, της επαναλαμβανόμενης εξάσκησης και της προετοιμασίας για την επαγγελματική συνταξιοδότηση. Για τις φοιτήτριες αθλήτριες συνιστώνται δραστηριότητες που περιλαμβάνουν έρευνα, ομαδική εργασία και προβληματισμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ (5)

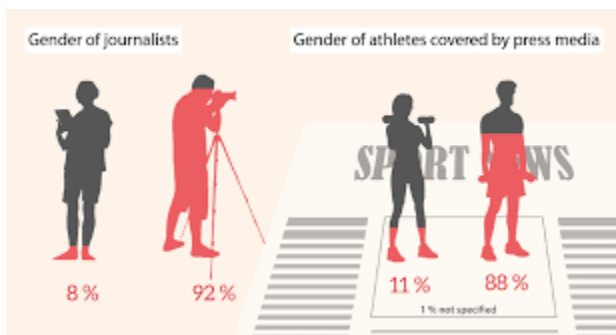
Διακρίσεις λόγω φύλου στα ΜΜΕ

Shirin Amin, Orlando Mbah

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι ένα διάχυτο και πολύπλευρο ζήτημα, το οποίο χαρακτηρίζεται από προκατειλημμένη μεταχείριση ή απεικόνιση ατόμων με βάση το φύλο τους σε διάφορες πλατφόρμες μέσων ενημέρωσης (Campbell, Martin, & Fabos, 2020). Αυτή η πρακτική διακρίσεων εκδηλώνεται μέσω έμφυλων στερεοτύπων και προκαταλήψεων στο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης, διαιωνίζοντας επιβλαβείς νόρμες σχετικά με τους ρόλους των φύλων (Collins, 2011). Ιδιαίτερα στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, τα στερεότυπα αυτά λαμβάνουν συχνά τη μορφή ανόμοιας κάλυψης μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών (Fink, 2015), αντικειμενοποίησης των αθλητριών (Daniels & LaVoi, 2013) και στερεοτυπικής απεικόνισης των γυναικών προπονητών (Trolan, 2013). Επιπλέον, η άνιση εκπροσώπηση των φύλων στους ρόλους των μέσων ενημέρωσης και στις θέσεις λήψης αποφάσεων τροφοδοτεί περαιτέρω αυτό το ζήτημα, με τους άνδρες να συνεχίζουν να κυριαρχούν σε ρόλους επιρροής στη βιομηχανία των μέσων ενημέρωσης (Smith, Choueiti, & Pieper, 2020).

Σχήμα 3: Η θέση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου-Ευρωπαϊκής Ένωσης σχετικά με τις διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης



Πηγή: [Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο-Ευρωπαϊκή Ένωση](#)

Το ζήτημα των διακρίσεων λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης έχει βαθιές ιστορικές ρίζες. Στα πρώτα χρόνια των μέσων μαζικής ενημέρωσης, οι γυναίκες απεικονίζονταν κυρίως σε στερεοτυπικούς ρόλους που συνδέονταν με την οικειότητα και τη μητρότητα, ενώ οι άνδρες απεικονίζονταν ως ηγέτες και υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων, μεταξύ άλλων και στον αθλητισμό, όπου συχνά απεικονίζονταν ως πιο ικανοί και ικανοί (Gerbner et al., 1980). Αυτές οι απεικονίσεις αντανάκλασαν τα κοινωνικά πρότυπα της εποχής, αλλά χρησίμευαν επίσης για την ενίσχυσή τους, δημιουργώντας έναν βρόχο ανατροφοδότησης μεταξύ των μέσων ενημέρωσης και των κοινωνικών στάσεων (Tuchman, 1978). Με την πάροδο του χρόνου, καθώς οι ρόλοι των φύλων εξελίχθηκαν και τα κινήματα για τα δικαιώματα των γυναικών κέρδισαν έδαφος, οι απεικονίσεις στα μέσα ενημέρωσης γνώρισαν επίσης αλλαγές (Glascock, 2001). Ωστόσο, οι διακρίσεις λόγω φύλου παραμένουν ένα σημαντικό ζήτημα, ιδίως στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης.

Πολυάριθμες έρευνες έχουν διεξαχθεί σχετικά με τις διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Μελετητές όπως οι Tuchman (1978) και Collins (2011) έχουν

αναλύσει εκτενώς τα έμφυλα στερεότυπα που επικρατούν στο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης. Πιο πρόσφατες έρευνες, όπως οι μελέτες του Ινστιτούτου Geena Davis σχετικά με την ανισότητα των φύλων στον κινηματογράφο και την τηλεόραση, έχουν φωτίσει την επίμονη υποεκπροσώπηση και σεξουαλικοποίηση των γυναικών στα μέσα ενημέρωσης. Στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, οι μελέτες έχουν επισημάνει πώς οι άνδρες αθλητές λαμβάνουν σημαντικά μεγαλύτερη κάλυψη από τις γυναίκες αθλήτριες και οι γυναίκες αθλήτριες συχνά απεικονίζονται με στερεοτυπικούς και σεξουαλικοποιημένους τρόπους. Το Global Media Monitoring Project (GMMP), η μακροβιότερη έρευνα στον κόσμο σχετικά με το φύλο στα μέσα ενημέρωσης, συνεχίζει να παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τις ανισότητες μεταξύ των φύλων στα παγκόσμια μέσα ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων των αθλητικών.

Σχήμα 4: Στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας, οι άνδρες αθλητές-φοιτητές έχουν μεγαλύτερη κάλυψη στα μέσα ενημέρωσης από τις γυναίκες συναδέλφους τους



Πηγή: [Καλιφόρνια: USC News - Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας](#)

Οι διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης έχουν σημαντικές κοινωνικές επιπτώσεις. Τα μέσα ενημέρωσης διαμορφώνουν τους κοινωνικούς κανόνες και τις στάσεις και οι απεικονίσεις που εισάγουν διακρίσεις μπορούν να δαιωνίσουν επιβλαβή στερεότυπα και προκαταλήψεις (Gerbner et al., 1980). Αυτό είναι εμφανές στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, όπου οι αναπαραστάσεις επηρεάζουν τα κοινωνικά πρότυπα και τις προσδοκίες σχετικά με τους ρόλους των φύλων στον αθλητισμό, ενισχύοντας συχνά την αντίληψη ότι ο αθλητισμός είναι ανδρική περιοχή (Trolan, 2013). Επιπλέον, η άνιση εκπροσώπηση των φύλων σε ρόλους λήψης αποφάσεων στα μέσα ενημέρωσης οδηγεί σε έλλειψη διαφορετικών προοπτικών, επηρεάζοντας την ποιότητα και τη συμμετοχικότητα του περιεχομένου των μέσων ενημέρωσης (Smith, Choueiti, & Pieper,

2020). Η σημασία του θέματος επεκτείνεται πέρα από τη βιομηχανία των μέσων ενημέρωσης, επηρεάζοντας τις κοινωνικές αντιλήψεις για τους ρόλους των φύλων και επηρεάζοντας τον ευρύτερο αγώνα για την ισότητα των φύλων (Hobbs, 2011).

Μια τρέχουσα τάση είναι ο αυξανόμενος έλεγχος της αναπαράστασης των φύλων στα ψηφιακά μέσα, ιδίως στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και στα βιντεοπαιχνίδια (Fox & Tang, 2017). Τα αναδυόμενα ζητήματα περιλαμβάνουν την αναπαράσταση και τη μεταχείριση των μη δυαδικών και διαφυλικών ατόμων στα μέσα ενημέρωσης (Hobbs, 2011). Το κίνημα #MeToo πυροδότησε επίσης παγκόσμιες συζητήσεις σχετικά με τη σεξουαλική παρενόχληση και την ανισότητα των φύλων σε διάφορους κλάδους, συμπεριλαμβανομένων των μέσων ενημέρωσης (Jane, 2014).

Στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, καταβάλλονται προσπάθειες για την προώθηση της ισότητας των φύλων, όπως η αύξηση της εκπροσώπησης των γυναικών και η προώθηση θετικών απεικονίσεων των αθλητριών και των προπονητών (Fink, 2015). Η συμπερίληψη αυτού του θέματος στο εγχειρίδιο ευθυγραμμίζεται με τον στόχο μας να προωθήσουμε μια ολοκληρωμένη κατανόηση του ρόλου των μέσων ενημέρωσης στην κοινωνία (Hobbs, 2011). Η εξέταση των διακρίσεων λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης μας επιτρέπει να ασχοληθούμε κριτικά με τα μέσα ενημέρωσης που καταναλώνουμε, να κατανοήσουμε τις κοινωνικές επιπτώσεις τους και να πιέσουμε για πιο δίκαιες και χωρίς αποκλεισμούς πρακτικές στα μέσα ενημέρωσης (Geena Davis Institute on Gender in Media, n.d.).

Οι διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης συνδέονται με ευρύτερα κοινωνικά ζητήματα όπως η ισότητα των φύλων, η εκπροσώπηση και η ποικιλομορφία. Διασταυρώνεται με τομείς όπως η κοινωνιολογία, η ψυχολογία και οι πολιτισμικές σπουδές, καθώς οι αναπαραστάσεις στα μέσα ενημέρωσης μπορούν να επηρεάσουν τις κοινωνικές στάσεις, τις ατομικές αυτοαντιλήψεις και τις πολιτισμικές νόρμες γύρω από το φύλο (Bem, 1981). Ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης στην κατασκευή και τη διάδοση των προτύπων φύλου αποτελεί επίσης κεντρικό θέμα των πολιτισμικών σπουδών (Krippendorff, 2004). Από ψυχολογική άποψη, οι εικόνες και οι αφηγήσεις των μέσων ενημέρωσης σχετικά με το φύλο μπορούν να επηρεάσουν τις ατομικές στάσεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορές (Eisend, 2010).

Το θέμα συνδέεται με ευρύτερες συζητήσεις σχετικά με την εκπροσώπηση και την πολυμορφία. Καθώς οι κοινωνίες γίνονται όλο και πιο ποικιλόμορφες, η ανάγκη για μέσα ενημέρωσης που αντικατοπτρίζουν και σέβονται αυτή την ποικιλομορφία γίνεται όλο και πιο επιτακτική (Ward, 2016). Το θέμα των διακρίσεων λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης αφορά όχι μόνο τους επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης, αλλά και όλους τους καταναλωτές των μέσων ενημέρωσης, τους εκπαιδευτικούς, τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, ειδικά στην αθλητική αδελφότητα, καθώς και οποιονδήποτε ενδιαφέρεται για την ισότητα των φύλων και την κοινωνική δικαιοσύνη (World Association for Christian Communication, 2020). Με την κριτική εξέταση των διακρίσεων λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τον ρόλο των μέσων ενημέρωσης στη διαιώνιση των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων και

τη δύναμη των μέσων ενημέρωσης είτε να υποστηρίζουν είτε να αμφισβητούν τα κοινωνικά πρότυπα (Fredrickson & Roberts, 1997). Αυτή η κατανόηση μπορεί, με τη σειρά της, να ενημερώσει τις καταναλωτικές μας συνήθειες στα μέσα ενημέρωσης και την υπεράσπισή μας για πιο περιεκτικές και δίκαιες πρακτικές στα μέσα ενημέρωσης (Hardin & Greer, 2009). Επιπλέον, δεδομένης της διεισδυτικότητας και της επιρροής των μέσων ενημέρωσης στη ζωή μας, το θέμα αυτό έχει εκτεταμένες επιπτώσεις (Women's Media Center, n.d.).

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Οι διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, και συγκεκριμένα στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, είναι ένα σύνθετο ζήτημα που τέμνει πολλούς ακαδημαϊκούς κλάδους, συγκεκριμένα την κοινωνιολογία, την ψυχολογία και τις σπουδές μέσων ενημέρωσης (Campbell, Martin, & Fabos, 2020). Αυτοί οι επιστημονικοί κλάδοι προσφέρουν διάφορες θεωρίες και έννοιες που παρέχουν εικόνα για το πώς οι απεικονίσεις του φύλου από τα μέσα ενημέρωσης επηρεάζουν τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές του κοινού, συμβάλλοντας έτσι στην ανισότητα των φύλων στην κοινωνία, συμπεριλαμβανομένου του χώρου του αθλητισμού.

Η "θεωρία των ρόλων των φύλων" της κοινωνιολογίας διευκρινίζει πώς οι κοινωνικές νόρμες της συμπεριφοράς των φύλων αντικατοπτρίζονται και ενισχύονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, οδηγώντας σε άνιση εκπροσώπηση των φύλων στον αθλητισμό (Collins, 2011). Ταυτόχρονα, η "θεωρία του σχήματος φύλου" και η "κοινωνική γνωστική θεωρία" της ψυχολογίας αναπτύσσουν τις γνωστικές διαδικασίες που διαμορφώνουν τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές του κοινού, υποδηλώνοντας ότι οι κατηγοριοποιήσεις βάσει φύλου και η μάθηση παρατήρησης μπορούν να οδηγήσουν στην εσωτερίκευση στρεβλών απεικονίσεων στα μέσα ενημέρωσης (Bem, 1981). Επιπλέον, έννοιες των σπουδών των μέσων ενημέρωσης όπως η "αναπαράσταση των μέσων ενημέρωσης" και οι "επιδράσεις των μέσων ενημέρωσης" υπογραμμίζουν τη σημαντική επιρροή του περιεχομένου των μέσων ενημέρωσης στις αντιλήψεις του κοινού, ενώ η "θεωρία της καλλιέργειας" υπογραμμίζει τη δυνατότητα διαστρεβλωμένης πραγματικότητας μέσω της παρατεταμένης έκθεσης σε ορισμένες απεικονίσεις (Krippendorff, 2004).

Στο πλαίσιο των αθλητικών μέσων ενημέρωσης, αυτές οι θεωρίες και έννοιες παρέχουν μια ολιστική κατανόηση των διακρίσεων λόγω φύλου. Καταδεικνύουν την αλληλεπίδραση μεταξύ των κοινωνικών προτύπων, των γνωστικών διαδικασιών και της επιρροής των μέσων ενημέρωσης (Glascocock, 2001). Η θεωρία του έμφυλου σχήματος, η θεωρία της καλλιέργειας και η θεωρία της αντικειμενοποίησης είναι κεντρικές για την κατανόηση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης. Αυτές οι θεωρίες εξηγούν πώς οι απεικονίσεις των ανδρών και γυναικών αθλητών και προπονητών στα μέσα ενημέρωσης μπορούν να διαμορφώσουν τις κοινωνικές νόρμες και προσδοκίες σχετικά με τους ρόλους των φύλων στον αθλητισμό (Fredrickson & Roberts, 1997). Επισημαίνουν επίσης πώς αυτές οι απεικονίσεις μπορούν να αποθαρρύνουν τις γυναίκες και τα κορίτσια από τη συμμετοχή στον αθλητισμό και να περιορίσουν το ενδιαφέρον τους για τον αθλητισμό (LaVoi, 2016- Norman, 2010).

Με βάση αυτές τις θεωρίες και έννοιες από την κοινωνιολογία, την ψυχολογία και τις σπουδές των μέσων ενημέρωσης, μπορούμε να κατανοήσουμε βαθύτερα τους μηχανισμούς που κρύβονται πίσω από τις διακρίσεις λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης. Αυτή η κατανόηση μας επιτρέπει να αναλύουμε κριτικά το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης, να αμφισβητούμε τα επιβλαβή στερεότυπα και να υποστηρίξουμε πιο περιεκτικές και δίκαιες απεικονίσεις του φύλου στον αθλητισμό (Bruce, 2016). Ενημερώνει επίσης τις προσπάθειες για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό και τη δημιουργία ενός πιο περιεκτικού αθλητικού περιβάλλοντος για όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από το φύλο τους (Daniels & LaVoi, 2013).

Ιστορική εξέλιξη

Οι διακρίσεις λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης έχουν ιστορικά συμπεριλάβει την υποαντιπροσώπηση και τη δημιουργία στερεοτύπων για τις αθλήτριες και τους προπονητές (Trolan, 2013). Τα κοινωνικά πρότυπα και οι προσδοκίες έχουν επηρεάσει το τοπίο των μέσων ενημέρωσης, διαιωνίζοντας τις ανισότητες μεταξύ των φύλων και ενισχύοντας τους παραδοσιακούς ρόλους των φύλων (Gerbner et al., 1980). Παρά τις προσπάθειες για την προώθηση της ισότητας των φύλων, οι ανισότητες εξακολουθούν να υφίστανται, με τις γυναίκες αθλήτριες να λαμβάνουν λιγότερη κάλυψη και αναγνώριση σε σύγκριση με τους άνδρες συναδέλφους τους (Fink, 2015). Οι γυναίκες αθλήτριες συχνά αντικειμενοποιούνται και τα αθλητικά τους επιτεύγματα επισκιάζονται από συζητήσεις σχετικά με την εμφάνισή τους (Eisend, 2010). Οι γυναίκες προπονήτριες αντιμετωπίζουν επίσης μοναδικές προκλήσεις, καθώς υποεκπροσωπούνται και υπόκεινται σε αρνητικά στερεότυπα (Daniels & LaVoi, 2013). Η αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης απαιτεί την αμφισβήτηση των στερεοτύπων, την αύξηση της εκπροσώπησης των γυναικών, την προώθηση δίκαιων απεικονίσεων και την προώθηση της παιδείας στα μέσα ενημέρωσης (Hardin & Greer, 2009- Hobbs, 2011). Επιδιώκοντας τη συμμετοχικότητα και την αντιπροσώπηση, μπορούμε να εργαστούμε προς την κατεύθυνση ενός δικαιότερου τοπίου των μέσων ενημέρωσης που υποστηρίζει την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό και αμφισβητεί τα επιβλαβή πρότυπα φύλου στην κοινωνία.

Θεμελιώδεις αρχές

Οι βασικές αρχές που σχετίζονται με τις διακρίσεις λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης περιλαμβάνουν την κοινωνικοποίηση, τον σχηματισμό και την ενίσχυση των στερεοτύπων και τον αντίκτυπο της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης στην αντίληψη και τη συμπεριφορά (Hardin & Greer, 2009- Fink, 2015). Η κοινωνικοποίηση αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αποκτούν κοινωνικές νόρμες και αξίες σχετικά με το φύλο και τον αθλητισμό, διαμορφώνοντας τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές τους (Trolan, 2013). Ο σχηματισμός και η ενίσχυση στερεοτύπων διερευνούν πώς εδραιώνονται και διατηρούνται τα στερεότυπα για τους άνδρες και τις

γυναίκες αθλητές και προπονητές, επηρεάζοντας τις αντιλήψεις για τις ικανότητες και τους ρόλους τους (Daniels & LaVoi, 2013). Η κατανάλωση των μέσων ενημέρωσης διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων των ατόμων απέναντι στο φύλο και τον αθλητισμό, καθώς οι απεικονίσεις των αθλητών και των προπονητών από τα μέσα ενημέρωσης μπορούν να διαμορφώσουν τις αντιλήψεις, τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές των τηλεθεατών (Eisend, 2010). Η κατανόηση αυτών των αρχών παρέχει εικόνα της πολύπλοκης δυναμικής των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης και αναδεικνύει τον ρόλο της κοινωνικοποίησης, της διαμόρφωσης στερεοτύπων και της επιρροής των μέσων ενημέρωσης στη διαιώνιση ή την αμφισβήτηση των προκαταλήψεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης.

Βασική ορολογία και ορισμοί

Ο σεξισμός και ο μισογυνισμός είναι διάχυτες μορφές διακρίσεων λόγω φύλου που παρατηρούνται στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης (Kian, 2014- Cooky, Messner, & Hextrum, 2013). Οι γυναίκες αθλήτριες αντιμετωπίζουν συχνά μεροληπτική κάλυψη, λαμβάνοντας λιγότερη προσοχή και αναγνώριση σε σύγκριση με τους άνδρες συναθλητές τους (Cooky et al., 2013- Billings, Angelini, & MacArthur, 2015). Η αντικειμενοποίηση των αθλητριών, η οποία επικεντρώνεται στη φυσική τους εμφάνιση και όχι στις ικανότητες και τα επιτεύγματά τους, συμβάλλει περαιτέρω στην ανισότητα των φύλων (Dworkin & Messner, 2018- Kane, LaVoi, & Fink, 2013). Η αναπαράσταση και η ποικιλομορφία αποτελούν κρίσιμες πτυχές της αντιμετώπισης των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, καθώς περιλαμβάνουν τη δίκαιη και ακριβή απεικόνιση των αθλητών και αθλητριών και τη συμπερίληψη διαφορετικών φύλων στην αθλητική κάλυψη (Billings et al., 2015- Hargreaves, 2012). Από την άλλη πλευρά, τα στερεότυπα διαιωνίζουν τις προκατειλημμένες και γενικευμένες αντιλήψεις για τα φύλα στον αθλητισμό, ενισχύοντας τις πρακτικές διακρίσεων (Kian, 2014- Messner, Duncan, & Jensen, 1993). Η αναγνώριση και η αμφισβήτηση αυτών των μορφών διακρίσεων λόγω φύλου είναι απαραίτητη για την προώθηση της ισότητας και της δικαιοσύνης στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης (Hargreaves, 2012- Kian, 2014).

Υποστήριξη ερευνών και μελετών

Οι έρευνες στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης έχουν αποκαλύψει σταθερά την παρουσία προκαταλήψεων και στερεοτύπων σχετικά με το φύλο (Cooky et al., 2015- Messner et al., 2018). Η ανόμοια κάλυψη μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών, με τους άνδρες αθλητές να λαμβάνουν περισσότερη προσοχή, αποτελεί συχνό φαινόμενο (Billings et al., 2008- Cooky et al., 2015). Επιπλέον, οι γυναίκες αθλήτριες συχνά αντικειμενοποιούνται, με τη σωματική τους εμφάνιση ή την προσωπική τους ζωή να λαμβάνουν μεγαλύτερη προσοχή από τις αθλητικές τους ικανότητες (Kane et al., 2019- Messner et al., 2018). Αυτές οι μεροληπτικές απεικονίσεις έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην αντίληψη του κοινού και στη συμμετοχή στον αθλητισμό (Billings et al., 2008- Hargreaves, 2012). Ενισχύουν την αντίληψη ότι ο αθλητισμός είναι ανδρική σφαίρα, αποθαρρύνοντας τις γυναίκες και τα κορίτσια να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και περιορίζοντας το ενδιαφέρον τους (Kian, 2019- Messner et al., 2018). Η αμφισβήτηση

αυτών των προκαταλήψεων και η προώθηση της δίκαιης εκπροσώπησης των αθλητριών είναι ζωτικής σημασίας για να εμπνεύσουμε περισσότερες γυναίκες και κορίτσια να συμμετάσχουν στον αθλητισμό και να αμφισβητήσουμε τα παραδοσιακά πρότυπα φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης (Kian, 2019- Trolan, 2015).

Τρέχουσα κατάσταση των γνώσεων

Οι τρέχουσες γνώσεις αναγνωρίζουν την επίμονη παρουσία των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης και τις επιζήμιες επιπτώσεις τους στην ισότητα των φύλων στον αθλητισμό (Billings et al., 2008- Cooky et al., 2015). Καταβάλλονται προσπάθειες για την αντιμετώπιση του ζητήματος αυτού με την προώθηση της ισότητας των φύλων στην κάλυψη των αθλητικών μέσων ενημέρωσης (Hargreaves, 2012- Trolan, 2015). Οι στρατηγικές περιλαμβάνουν την αύξηση της εκπροσώπησης των γυναικών στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, τόσο όσον αφορά την κάλυψη όσο και τους ρόλους λήψης αποφάσεων (Billings et al., 2008- Kian, 2019), και την προώθηση θετικών και ενδυναμωτικών απεικονίσεων των γυναικών αθλητών και προπονητών (Kian, 2019- Messner et al., 2018). Με την αμφισβήτηση των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων που σχετίζονται με το φύλο, στόχος είναι η δημιουργία ενός πιο περιεκτικού και δίκαιου τοπίου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης που προωθεί την ισότητα των φύλων και παρέχει ευκαιρίες για όλους τους αθλητές και τους προπονητές, ανεξάρτητα από το φύλο τους (Kian, 2019- Trolan, 2015).

Διεπιστημονικές συνδέσεις

Η μελέτη των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης είναι ένα διεπιστημονικό πεδίο που περιλαμβάνει διάφορους κλάδους (Billings et al., 2008- Hargreaves, 2012- Trolan, 2015). Η κοινωνιολογία συμβάλλει στην κατανόηση των ρόλων των φύλων στον αθλητισμό και των διαδικασιών κοινωνικοποίησης που διαμορφώνουν αυτούς τους ρόλους (Billings et al., 2008- Hargreaves, 2012). Η ψυχολογία εξετάζει τον αντίκτυπο των απεικονίσεων των μέσων ενημέρωσης στις στάσεις και τις πεποιθήσεις των ατόμων σχετικά με τον αθλητισμό (Cooky et al., 2015- Kian, 2019), ενώ οι μελέτες επικοινωνίας διερευνούν τις επιδράσεις των μέσων ενημέρωσης στις αντιλήψεις για το φύλο στο πλαίσιο του αθλητισμού (Trolan, 2015- Messner et al., 2018). Αντλώντας στοιχεία από αυτούς τους κλάδους, οι ερευνητές μπορούν να αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση της πολύπλοκης δυναμικής των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης και να αναπτύξουν στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας των φύλων και την αμφισβήτηση των στερεοτύπων στην αθλητική κάλυψη (Billings et al., 2008- Kian, 2019- Trolan, 2015).

Βασικές παραδοχές, μοντέλα και πειραματικές τεχνικές

Στον τομέα των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, τα μοντέλα και οι υποθέσεις περιστρέφονται γύρω από τη διαδικασία της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης και τον αντίκτυπό της στο κοινό (Billings et al., 2008- Messner et al., 2018). Η θεωρία της καλλιέργειας, για παράδειγμα, υποστηρίζει ότι η παρατεταμένη έκθεση στα

μέσα ενημέρωσης μπορεί να διαμορφώσει τις αντιλήψεις των τηλεθεατών για την κοινωνική πραγματικότητα, συμπεριλαμβανομένων των προτύπων φύλου στον αθλητισμό (Billings et al., 2008). Η θεωρία αυτή υποδηλώνει ότι η συνεπής απεικόνιση των στερεοτύπων και των προκαταλήψεων των φύλων στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και κατανοούν τους ρόλους των φύλων στο πλαίσιο του αθλητισμού (Messner et al., 2018). Αναγνωρίζοντας την επίδραση της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης στις στάσεις και τις πεποιθήσεις του κοινού, οι ερευνητές και οι επαγγελματίες μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις διακρίσεις λόγω φύλου και να εργαστούν για την προώθηση πιο δίκαιων και χωρίς αποκλεισμούς αναπαραστάσεων στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης (Billings et al., 2008- Messner et al., 2018).

Οι ερευνητικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται σε αυτόν τον τομέα περιλαμβάνουν ανάλυση περιεχομένου για την ποσοτικοποίηση της εκπροσώπησης και της προκατάληψης στο περιεχόμενο των αθλητικών μέσων ενημέρωσης, έρευνες και πειράματα για τη διερεύνηση του αντίκτυπου της έκθεσης στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης στο κοινό και ποιοτικές μεθόδους όπως συνεντεύξεις ή ομάδες εστίασης για την καταγραφή πιο αποχρωματισμένων εμπειριών και αντιλήψεων σχετικά με το φύλο στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης (Billings et al., 2008- Kian, 2019- Trolan, 2015). Αυτές οι ερευνητικές μέθοδοι συμβάλλουν στη διαλεύκανση της επικράτησης και των επιπτώσεων των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, επιτρέποντας τη βαθύτερη κατανόηση των επιπτώσεών τους και την ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων και στρατηγικών αλλαγής.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η μελέτη των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα μαζικής ενημέρωσης χρησιμοποιεί διάφορες μεθοδολογίες, όπως ανάλυση περιεχομένου, πειραματικούς και ερευνητικούς σχεδιασμούς και ποιοτικές μεθόδους, όπως συνεντεύξεις και ομάδες εστίασης (Billings et al., 2008- Kian, 2019- Trolan, 2015). Η ανάλυση περιεχομένου επιτρέπει στους ερευνητές να ποσοτικοποιήσουν την αναπαράσταση των φύλων και τα στερεότυπα στα μέσα ενημέρωσης, παρέχοντας ποσοτικά δεδομένα για ανάλυση. Οι πειραματικοί σχεδιασμοί καθορίζουν αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ της έκθεσης στα μέσα ενημέρωσης και των αντιδράσεων του κοινού, ενώ οι έρευνες συλλέγουν δεδομένα αυτοαναφοράς σχετικά με τις αντιλήψεις των μέσων ενημέρωσης. Οι ποιοτικές μέθοδοι προσφέρουν εις βάθος πληροφορίες για τις ατομικές εμπειρίες και ερμηνείες. Χρησιμοποιώντας αυτές τις διαφορετικές προσεγγίσεις, οι ερευνητές μπορούν να αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, να εντοπίσουν πρότυπα και να αναπτύξουν παρεμβάσεις για την προώθηση της συμμετοχικότητας και της ισότητας στις αναπαραστάσεις των αθλητικών μέσων ενημέρωσης.

Μεθοδολογίες και διαδικασίες

1. Ανάλυση περιεχομένου: Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται συνήθως για τη συστηματική ανάλυση και ποσοτικοποίηση του περιεχομένου των μέσων ενημέρωσης, όπως τηλεοπτικά προγράμματα, διαφημίσεις ή άρθρα ειδήσεων. Οι ερευνητές μπορούν να δημιουργήσουν συστήματα κωδικοποίησης για την κατηγοριοποίηση και την ποσοτικοποίηση της αναπαράστασης των φύλων, των στερεοτύπων και άλλων σχετικών παραγόντων (Krippendorff, 2018).
2. Πειραματική έρευνα και έρευνα έρευνας: Οι ερευνητές χρησιμοποιούν πειραματικά σχέδια και σχέδια έρευνας για να εξετάσουν τον αντίκτυπο της έκθεσης στα μέσα ενημέρωσης στις στάσεις, τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές του κοινού. Οι πειραματικοί σχεδιασμοί μπορούν να καθορίσουν αιτιώδεις σχέσεις, ενώ οι έρευνες συγκεντρώνουν δεδομένα αυτοαναφοράς για την κατανόηση της σχέσης μεταξύ της έκθεσης στα μέσα ενημέρωσης και των αντιλήψεων (Ward, 2016).
3. Ποιοτικές μέθοδοι: Μπορούν να παρέχουν βαθιά γνώση των εμπειριών και των αντιλήψεων του κοινού. Αυτές οι μέθοδοι είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για την κατανόηση των διαφοροποιημένων και ειδικών για το πλαίσιο πτυχών της κατανάλωσης μέσων ενημέρωσης και των διακρίσεων λόγω φύλου (Altheide & Schneider, 2013).

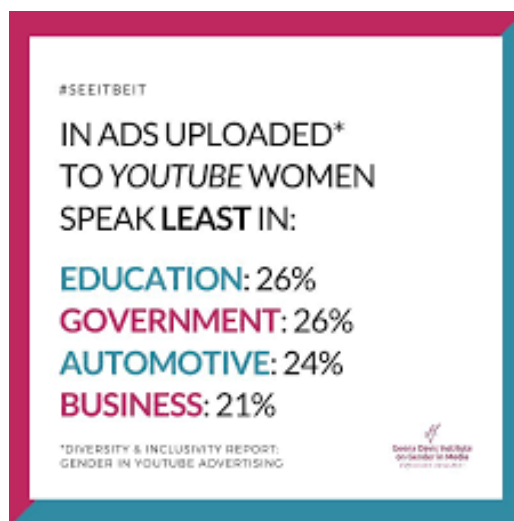
Ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων

Στατιστικές τεχνικές, όπως ανάλυση παλινδρόμησης, τεστ chi-square ή t-tests, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάλυση ποσοτικών δεδομένων που συλλέγονται μέσω ανάλυσης περιεχομένου ή ερευνών. Τα ποιοτικά δεδομένα από συνεντεύξεις ή ομάδες εστίασης μπορούν να αναλυθούν με τη χρήση θεματικής ανάλυσης, θεμελιωμένης θεωρίας ή ανάλυσης λόγου (Braun & Clarke, 2006).

Μελέτες περιπτώσεων ή παραδείγματα

Σε μια μελέτη-ορόσημο που διεξήχθη από το Ινστιτούτο Geena Davis για το φύλο στα μέσα ενημέρωσης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ανάλυση περιεχομένου για να εξετάσουν την αναπαράσταση του φύλου στις ταινίες με τα υψηλότερα έσοδα. Η μελέτη αποκάλυψε σημαντικές ανισότητες μεταξύ των δύο φύλων, με τους αρσενικούς χαρακτήρες να υπερτερούν των θηλυκών σχεδόν κατά δύο προς ένα. Επιπλέον, οι γυναικείοι χαρακτήρες ήταν πιο πιθανό να σεξουαλικοποιηθούν από τους αντίστοιχους άνδρες, ενισχύοντας τα στερεότυπα των φύλων και την αντικειμενοποίηση. Η έρευνα αυτή όχι μόνο αποκαλύπτει τις απεικονίσεις που εισάγουν διακρίσεις, αλλά υπογραμμίζει επίσης τη δυνατότητα τέτοιων απεικονίσεων να διαμορφώνουν τις κοινωνικές αντιλήψεις για τους ρόλους των φύλων (Smith, Choueiti, & Pieper, 2020).

Σχήμα 5: Η θέση του Ινστιτούτου Geena Davis σχετικά με τις διακρίσεις που σχετίζονται με το φύλο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης



Πηγή: Ντέιβις

Ορολογία και ορισμοί

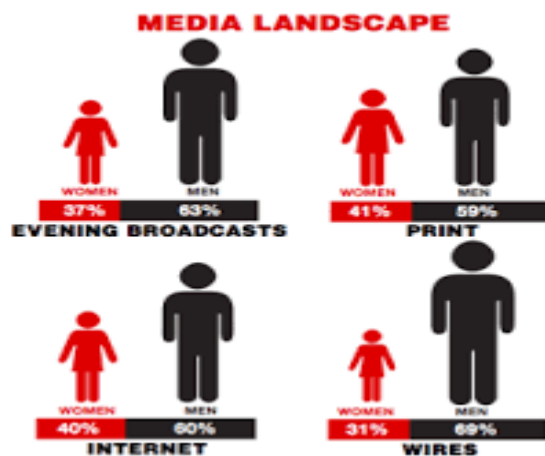
- **Ανάλυση περιεχομένου:** Ανάλυση περιεχομένου: Μια ερευνητική μέθοδος που χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό και την ποσοτικοποίηση προτύπων στο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης.
- **Σχήμα κωδικοποίησης:** Ένα σύνολο κατευθυντήριων γραμμών για την κατηγοριοποίηση στοιχείων στην ανάλυση περιεχομένου.
- **Αξιοπιστία μεταξύ κωδικοποιητών:** Ανάλυση περιεχομένου: Ένα μέτρο της συμφωνίας μεταξύ πολλαπλών κωδικοποιητών στην ανάλυση περιεχομένου, που εξασφαλίζει τη συνεπή εφαρμογή του σχήματος κωδικοποίησης.
- **Chi-square Test:** Μια στατιστική δοκιμή που χρησιμοποιείται για να προσδιοριστεί εάν υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ δύο κατηγορικών μεταβλητών.
- **Ανάλυση παλινδρόμησης:** Μια στατιστική μέθοδος που χρησιμοποιείται για την εξέταση της σχέσης μεταξύ μιας εξαρτημένης μεταβλητής και μιας ή περισσότερων ανεξάρτητων μεταβλητών.
- **Θεματική ανάλυση:** Μια ποιοτική μέθοδος που χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό, την ανάλυση και την αναφορά μοτίβων (θεμάτων) εντός των δεδομένων.
- **Γραμματισμός στα μέσα ενημέρωσης:** Η ικανότητα πρόσβασης, ανάλυσης, αξιολόγησης και δημιουργίας μέσων σε διάφορες μορφές.

παραπομπές σε έρευνες και μελέτες

Η έρευνα του Ινστιτούτου Geena Davis και οι ετήσιες εκθέσεις του Κέντρου Γυναικείων Μέσων Ενημέρωσης έχουν συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση των διακρίσεων λόγω

φύλου στα μέσα ενημέρωσης. Αυτές οι μελέτες, μεταξύ άλλων, έχουν τεκμηριώσει την επικράτηση των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων που σχετίζονται με το φύλο, καθώς και την υποεκπροσώπηση και την περιθωριοποίηση των γυναικών και των ατόμων με διαφορές φύλου στα μέσα ενημέρωσης (Smith, Choueiti, & Pieper, 2020- Women's Media Center, 2021). Αναδυόμενες τάσεις ή εξελίξεις

Σχήμα 6: Η θέση του Ινστιτούτου Geena Davis σχετικά με τις διακρίσεις που σχετίζονται με το φύλο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης



Πηγή: Ντέιβις

Οι αναδυόμενες τάσεις περιλαμβάνουν την αυξανόμενη εστίαση στην αναπαράσταση μη δυαδικών και διαφυλικών ατόμων, τη χρήση υπολογιστικών μεθόδων για την ανάλυση περιεχομένου μεγάλης κλίμακας και την ανάπτυξη παρεμβάσεων γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης που ενσωματώνουν κριτική σκέψη σχετικά με τα στερεότυπα φύλου.

περιορισμοί και διασταυρούμενες παραπομπές

Οι βασικές προκλήσεις περιλαμβάνουν τον υποκειμενικό χαρακτήρα της ανάλυσης περιεχομένου, τις δυσκολίες στην καθιέρωση αιτιώδους σχέσης μεταξύ της κατανάλωσης μέσων ενημέρωσης και των στάσεων του κοινού, καθώς και τις πολυπλοκότητες στην αλλαγή των βαθιά ριζωμένων προκαταλήψεων και στερεοτύπων για τα φύλα στη βιομηχανία των μέσων ενημέρωσης. Αυτές οι τεχνικές πληροφορίες συνδέονται με τις προηγούμενες ενότητες σχετικά με τον ορισμό και το επιστημονικό υπόβαθρο των διακρίσεων λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης και προετοιμάζουν το έδαφος για την επόμενη ενότητα σχετικά με την παιδαγωγική καθοδήγηση.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Το θέμα των διακρίσεων λόγω φύλου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης μπορεί να διδαχθεί αποτελεσματικά με διάφορες μεθόδους. Αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν διαλέξεις για την παροχή θεμελιωδών γνώσεων, διαδραστικές συζητήσεις για τη διερεύνηση διαφορετικών προοπτικών και μελέτες περιπτώσεων για την εξέταση πραγματικών

περιπτώσεων διακρίσεων λόγω φύλου. Τα εργαστήρια γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης μπορούν να είναι πολύτιμα για τη διδασκαλία των μαθητών να αναλύουν κριτικά το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης και να κατανοούν τις κοινωνικές επιπτώσεις του (Hobbs, 2011).

Όταν ασχολούνται με τις διακρίσεις λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν διάφορες μεθόδους διδασκαλίας για να ενισχύσουν την κατανόηση των μαθητών. Οι διαλέξεις μπορούν να παρέχουν θεμελιώδεις γνώσεις σχετικά με την επικράτηση και τις εκδηλώσεις των έμφυλων στερεοτύπων στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης. Οι διαδραστικές συζητήσεις μπορούν να ενθαρρύνουν τους μαθητές να διερευνήσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες και να αναλύσουν κριτικά τις απεικονίσεις των ανδρών και γυναικών αθλητών στα μέσα ενημέρωσης. Μελέτες περιπτώσεων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να εξεταστούν πραγματικά παραδείγματα διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης και να τονωθεί η συζήτηση. Τα εργαστήρια γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης είναι πολύτιμα για τη διδασκαλία των μαθητών να αναλύουν κριτικά το περιεχόμενο των αθλητικών μέσων ενημέρωσης και να κατανοούν τις κοινωνικές επιπτώσεις του (Hobbs, 2011).

Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθησιακοί στόχοι για τη διδασκαλία σχετικά με τις διακρίσεις λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης μπορεί να περιλαμβάνουν:

1. Κατανόηση της έννοιας των διακρίσεων λόγω φύλου και των συγκεκριμένων εκδηλώσεών τους στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης.
2. Εντοπισμός και ανάλυση παραδειγμάτων έμφυλης προκατάληψης και στερεοτύπων στην κάλυψη των αθλητικών μέσων ενημέρωσης.
3. Κατανόηση του αντίκτυπου της αναπαράστασης των μέσων ενημέρωσης στην αντίληψη του κοινού και στη συμμετοχή στον αθλητισμό.
4. Εφαρμογή δεξιοτήτων γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης για την κριτική αξιολόγηση και την αμφισβήτηση της έμφυλης προκατάληψης και των στερεοτύπων στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης.

Εκπαιδευτικοί πόροι

Ορισμένες πολύτιμες πηγές για τη διδασκαλία αυτού του θέματος περιλαμβάνουν:

1. "Το φύλο στα μέσα ενημέρωσης: Ντίβις για το Φύλο στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Αυτή η πηγή παρέχει μια επισκόπηση των βασικών στατιστικών στοιχείων σχετικά με την εκπροσώπηση των φύλων στα μέσα ενημέρωσης.
2. Το "Miss Representation" και το "The Mask You Live In" είναι ντοκιμαντέρ που διερευνούν τον τρόπο με τον οποίο τα έμφυλα στερεότυπα στα μέσα ενημέρωσης επηρεάζουν τις γυναίκες και τους άνδρες, αντίστοιχα.

3. Ντοκιμαντέρ ή ταινίες που διερευνούν τις διακρίσεις λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, όπως το "Playing Unfair: The Media Image of the Female Athlete" ή "The Mask You Live In" (με επίκεντρο τους άνδρες αθλητές).
4. Σχετική ακαδημαϊκή βιβλιογραφία και εγχειρίδια που ασχολούνται με τις διακρίσεις λόγω φύλου και την αναπαράσταση των μέσων ενημέρωσης στον αθλητισμό, όπως το "Gender and Sport: Sheila Scraton και Anne Flintoff.
5. Το "Media Literacy and Culture" (Campbell, Martin, & Fabos, 2020) είναι ένα ολοκληρωμένο εγχειρίδιο που περιλαμβάνει ενότητες για το φύλο και τα μέσα ενημέρωσης.

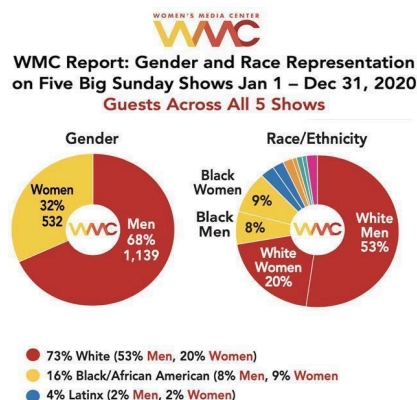
Πρόσθετα υλικά

Η πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα περιεχομένου αθλητικών μέσων ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων αθλητικών μεταδόσεων, άρθρων ειδήσεων και πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, είναι απαραίτητη για τις δραστηριότητες ανάλυσης. Οι πόροι γραμματισμού στα μέσα μαζικής ενημέρωσης ειδικά για τα αθλητικά μέσα, όπως οι κατευθυντήριες γραμμές για την κριτική αξιολόγηση της αθλητικής κάλυψης, μπορούν επίσης να είναι ευεργετικοί. Επίσης, η κριτική ανάλυση ποικίλου περιεχομένου μέσων ενημέρωσης (ταινίες, τηλεοπτικές εκπομπές, βιντεοπαιχνίδια και πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης) θα είναι ζωτικής σημασίας για τις δραστηριότητες ανάλυσης. Πηγές γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης, όπως η "Πιστοποίηση εκπαιδευτικού γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης" από το KQED, μπορεί επίσης να είναι πολύτιμες.

Μελέτες περιπτώσεων ή παραδείγματα

Χρησιμοποιώντας μελέτες περιπτώσεων από την πραγματική ζωή, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διερευνήσουν συγκεκριμένες περιπτώσεις έμφυλης προκατάληψης και στερεοτύπων στην κάλυψη των αθλητικών μέσων ενημέρωσης. Αυτές οι μελέτες περίπτωσης μπορούν να επικεντρωθούν σε θέματα όπως η ανόμοια κάλυψη μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών, η αντικειμενοποίηση των αθλητριών ή η αρνητική απεικόνιση των γυναικών προπονητών. Μέσω της ανάλυσης και της συζήτησης, οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν βαθύτερα τον αντίκτυπο των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης. Για παράδειγμα, οι μελέτες περιπτώσεων της πραγματικής ζωής μπορούν να αντληθούν από την έρευνα οργανισμών όπως το Geena Davis Institute on Gender in Media ή το Women's Media Center. Οι μελέτες αυτές παρέχουν παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο για τις διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης.

Σχήμα 7: Η θέση του Κέντρου Γυναικείων Μέσων Ενημέρωσης σχετικά με τις διακρίσεις που σχετίζονται με το φύλο στα μέσα ενημέρωσης



Εκτίμηση και αξιολόγηση

Για να αξιολογήσουν την κατανόηση των μαθητών, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν διάφορες μεθόδους αξιολόγησης. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν γραπτές εργασίες, παρουσιάσεις ή συζητήσεις όπου οι μαθητές αναλύουν και κριτικάρουν την κάλυψη των αθλητικών μέσων ενημέρωσης για την προκατάληψη και τα στερεότυπα λόγω φύλου. Οι αξιολογήσεις βάσει επιδόσεων, όπως η δημιουργία εναλλακτικού περιεχομένου αθλητικών μέσων ενημέρωσης που αμφισβητεί τις διακρίσεις λόγω φύλου, μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες για δημιουργικότητα και εφαρμογή των γνώσεων. Επιπλέον, μπορεί κανείς να αξιολογήσει την κατανόηση των μαθητών μέσω γραπτών εργασιών, παρουσιάσεων και συζητήσεων όπου αναλύουν το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης για την αναπαράσταση των φύλων. Για μια πιο ολοκληρωμένη αξιολόγηση, σκεφτείτε ένα σχέδιο όπου οι μαθητές δημιουργούν το δικό τους περιεχόμενο μέσων ενημέρωσης που αντιμετωπίζει τα ζητήματα των διακρίσεων λόγω φύλου που έχουν μελετήσει.

Ασκήσεις ή δραστηριότητες

Εξετάστε ασκήσεις όπως οι ομαδικές συζητήσεις, όπου οι μαθητές αναλύουν την αναπαράσταση των φύλων σε επιλεγμένο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης. Οι πρακτικές δραστηριότητες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τη δημιουργία περιεχομένου μέσων ενημέρωσης που αμφισβητεί τα στερεότυπα των φύλων. Οι μαθητές σε ομαδικές συζητήσεις όπου αναλύουν και συγκρίνουν την κάλυψη των αθλητικών μέσων ενημέρωσης για τους άνδρες και τις γυναίκες αθλητές, εντοπίζοντας περιπτώσεις προκατάληψης και στερεοτύπων. Οι πρακτικές δραστηριότητες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τη δημιουργία εναλλακτικού περιεχομένου αθλητικών μέσων ενημέρωσης, όπως η συγγραφή άρθρων ή η παραγωγή βίντεο που προωθούν την ισότητα των φύλων και αμφισβητούν τα στερεότυπα στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης.

Σχήμα 8: Το Συμβούλιο της Ευρώπης-Ευρωπαϊκή Ένωση: Αθλητικές ειδήσεις: Περισσότερα από τα τρία τέταρτα των αθλητικών ειδήσεων επικεντρώνονται σε αθλητές



Πηγή: [Συμβούλιο της Ευρώπης-Ευρωπαϊκή Ένωση](#)

Διαδραστικά εργαλεία ή τεχνολογίες

Διαδικτυακές πλατφόρμες όπως το Padlet ή φόρουμ συζητήσεων μπορούν να διευκολύνουν τις διαδραστικές συζητήσεις και την ανταλλαγή παραδειγμάτων αθλητικών μέσων. Εργαλεία πολυμέσων, όπως λογισμικό επεξεργασίας βίντεο ή εφαρμογές γραφιστικής μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους μαθητές για να δημιουργήσουν το δικό τους περιεχόμενο αθλητικών μέσων ενημέρωσης που αμφισβητεί τις διακρίσεις λόγω φύλου και προωθεί την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό. Επιπλέον, πλατφόρμες όπως το Kahoot! ή το Quizlet μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία διαδραστικών κουίζ σχετικά με το θέμα. Διαδικτυακά φόρουμ ή πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διευκόλυνση των συζητήσεων και την ανταλλαγή παραδειγμάτων μέσων ενημέρωσης. Εργαλεία όπως το Canva ή το Adobe Spark μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία περιεχομένου μέσων ενημέρωσης που αμφισβητεί τα στερεότυπα των φύλων.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, η ανάλυση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης αποκαλύπτει τη διάχυτη φύση των στερεοτύπων φύλου, τα οποία εκδηλώνονται με διάφορους τρόπους (Billings et al., 2008- Kian, 2019- Trolan, 2015). Η ανόμοια κάλυψη μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών, όπου οι άνδρες αθλητές λαμβάνουν περισσότερη προσοχή και απεικονίσεις που τονίζουν τις ικανότητες και τον αθλητισμό τους, δαιωνίζει την αντίληψη ότι ο αθλητισμός είναι ανδρική περιοχή (Billings et al., 2008- Kian, 2019). Αντίθετα, οι γυναίκες αθλήτριες αντιμετωπίζουν συχνά την αντικειμενοποίηση, με τη φυσική τους εμφάνιση και την προσωπική τους ζωή να υπερισχύουν των αθλητικών τους ικανοτήτων (Billings et al., 2008- Trolan, 2015).

Επιπλέον, οι γυναίκες προπονήτριες υποεκπροσωπούνται σταθερά στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, και όταν απεικονίζονται, συχνά υπόκεινται σε αρνητικά στερεότυπα που αμφισβητούν τις ικανότητες και τις ηγετικές τους ικανότητες (Trolan, 2015). Αυτά τα στερεότυπα δημιουργούν εμπόδια για τις γυναίκες σε προπονητικές θέσεις, περιορίζοντας τις ευκαιρίες τους για επαγγελματική ανέλιξη και διαιωνίζοντας την υποεκπροσώπηση των γυναικών σε προπονητικούς ρόλους στον αθλητισμό.

Ο αντίκτυπος της εκπροσώπησης από τα μέσα ενημέρωσης στην αντίληψη του κοινού και στη συμμετοχή στον αθλητισμό είναι σημαντικός. Οι απεικονίσεις στα μέσα ενημέρωσης διαμορφώνουν κοινωνικά πρότυπα και προσδοκίες και η ενίσχυση των παραδοσιακών ρόλων των φύλων στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης μπορεί να αποθαρρύνει τις γυναίκες και τα κορίτσια από τη συμμετοχή στον αθλητισμό και να περιορίσει το ενδιαφέρον τους (Billings et al., 2008- Kian, 2019). Αντίθετα, η θετική και δίκαιη αναπαράσταση των αθλητριών μπορεί να αμφισβητήσει τις έμφυλες νόρμες, να εμπνεύσει τη συμμετοχή και να συμβάλει σε ένα πιο περιεκτικό και ποικιλόμορφο αθλητικό περιβάλλον (Billings et al., 2008- Kian, 2019).

Η προώθηση της ισότητας των φύλων στην κάλυψη των αθλητικών μέσων ενημέρωσης απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση. Η αύξηση της εκπροσώπησης των γυναικών στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης, τόσο όσον αφορά την κάλυψη όσο και τους ρόλους λήψης αποφάσεων, είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση μεγαλύτερης προβολής και διαφορετικών προοπτικών (Billings et al., 2008). Επιπλέον, η προώθηση θετικών απεικονίσεων που αναδεικνύουν τις ικανότητες και τον αθλητισμό των αθλητριών και των προπονητών, αντί να εστιάζουν στην εμφάνιση ή την προσωπική τους ζωή, μπορεί να συμβάλει στην αμφισβήτηση των στερεοτύπων και στην αναδιαμόρφωση των αντιλήψεων του κοινού (Kian, 2019).

Τα προγράμματα παιδείας στα μέσα ενημέρωσης διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης. Εξοπλίζοντας τους καταναλωτές με τις δεξιότητες να αναλύουν κριτικά το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης, να αμφισβητούν τις προκαταλήψεις λόγω φύλου και να αναγνωρίζουν τα στερεότυπα, τα άτομα μπορούν να γίνουν πιο ενημερωμένοι και απαιτητικοί καταναλωτές των μέσων ενημέρωσης (Kian, 2019- Trolan, 2015). Τα προγράμματα αυτά ενδυναμώνουν τα άτομα να ασχολούνται ενεργά με τα μέσα ενημέρωσης, να αμφισβητούν τα κοινωνικά πρότυπα και να συμβάλλουν στην κατάργηση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης.

Συμπερασματικά, η ανάλυση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης υπογραμμίζει τη σημασία της δημιουργίας ενός πιο δίκαιου και χωρίς αποκλεισμούς τοπίου στα μέσα ενημέρωσης (Billings et al., 2008). Με την αμφισβήτηση των στερεοτύπων των φύλων, την αύξηση της εκπροσώπησης, την προώθηση θετικών απεικονίσεων και την καλλιέργεια της παιδείας στα μέσα ενημέρωσης, μπορούμε να εργαστούμε προς μια κοινωνία όπου τα αθλητικά μέσα ενημέρωσης θα αντικατοπτρίζουν την ποικιλομορφία και τα talέντα των αθλητών, ανεξάρτητα από το φύλο τους, και θα συμβάλλουν στην ισότητα των φύλων στο χώρο του αθλητισμού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΞΙ (6)

Εκπαίδευση, φύλο και αθλητισμός

Mario Albaladejo-Saura, Lourdes Meroño, Cristina Ponce-Ramírez, Francisco

Esparza-Ros και Raquel Vaquero-Cristóbal

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική σε κάθε ηλικία και είναι ιδιαίτερα σημαντική στις αυξανόμενες ηλικίες, επειδή επηρεάζει διάφορες πτυχές της ανάπτυξης και της

προαγωγής της υγείας ενός ατόμου από ολιστική άποψη, αντιμετωπίζοντας την ψυχική, κοινωνική και σωματική υγεία (O'Donovan et al., 2010- Peral-Suárez et al., 2020).

Ωστόσο, πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι, παγκοσμίως, πάνω από το 80% των μαθητών ηλικίας 11-17 ετών δεν ανταποκρίνονται στις συστάσεις καθημερινής σωματικής δραστηριότητας (Guthold et al., 2020). Τα αίτια που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στη μείωση της αθλητικής πρακτικής και στη μείωση της προσκόλλησης σε υγιεινές συνήθειες είναι πολυπαραγοντικής προέλευσης (Mateo-Orcajada et al., 2023). Επιπλέον, η άσκηση και η αθλητική πρακτική τείνει να διαφέρει μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, καθώς είναι λιγότερο συχνή και έντονη στην περίπτωση των κοριτσιών (Peral-Suárez et al., 2020). Αυτό θα μπορούσε να οφείλεται στο γεγονός ότι τα κορίτσια τείνουν να έχουν τόσο εσωτερικές όσο και εξωτερικές κοινωνικές πηγές χαμηλότερης αντίληψης της επάρκειας στη σωματική δραστηριότητα, ζήτημα που σχετίζεται με το γεγονός ότι τα χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην αύξηση της επάρκειας στον αθλητισμό, όπως η ταχύτητα και η δύναμη, έχουν συχνά συνδεθεί με ανδρικά στερεότυπα (Murillo et al., 2014). Επιπλέον, υπάρχουν προσωπικοί παράγοντες που σχετίζονται με το φύλο και καθορίζουν τη συμμετοχή στον αθλητισμό (Klomsten et al., 2005). Υπό αυτή την έννοια, υπάρχουν αρκετές μελέτες που αναδεικνύουν τα στερεότυπα φύλου των εφήβων ως έναν από τους παράγοντες με τη μεγαλύτερη επιρροή κατά την επιλογή του τρόπου άθλησης που θα ασκήσουν (Plaza et al., 2017). Αυτά τα στερεότυπα φύλου ενσωματώνονται από την παιδική ηλικία και έχουν ως αποτέλεσμα την αντίληψη ότι υπάρχουν ανδρικά και γυναικεία αθλήματα (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Όσον αφορά τις διαφορές που εντοπίστηκαν, και για να μειωθούν οι ανισότητες στον αθλητισμό, είναι απαραίτητο να αναλυθεί η προέλευσή τους. Ωστόσο, ως αποτέλεσμα της πεποίθησης ότι υπάρχουν αθλητικοί κλάδοι επειδή τα χαρακτηριστικά τους είναι κατεχοχόν ανδρικά, η ανδρική ηγεμονία εξακολουθεί να υπάρχει στον αθλητισμό, αν και με πιο διακριτικό τρόπο (Fink, 2008). Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αλλαγή αυτής της τάσης, καθώς η ενσωμάτωση των γυναικών στον αθλητισμό προχωράει με την πάροδο των δεκαετιών. Αυτή η αργή πρόοδος στην ενσωμάτωση των γυναικών στο αθλητικό περιβάλλον μπορεί να σχετίζεται με την κοινωνική ισότητα που έχει επιτευχθεί (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Ωστόσο, παρά την πρόοδο που έχει εντοπιστεί, οι γυναίκες δυσκολεύονται περισσότερο να γίνουν αποδεκτές στον αθλητισμό, ιδίως σε ηγετικές θέσεις (Fowlie et al., 2021). Αυτό συνεχίζει να επηρεάζει όλα τα επίπεδα, όχι μόνο τις αθλήτριες, αλλά και τη σύνθεση των προπονητικών και διοικητικών οργάνων (Hoerber, 2008). Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου και την εξέλιξη της κοινωνίας, τα εμπόδια για τη συμμετοχή των γυναικών στον αθλητισμό έχουν ξεπεραστεί (Fowlie et al., 2021) και αθλήματα που κλασικά θεωρούνταν ανδρικά θεωρούνται πλέον ουδέτερα (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Στην αναζήτηση της πραγματικής ισότητας των φύλων στον αθλητισμό, η εκπαίδευση είναι ένα από τα εργαλεία με τη μεγαλύτερη επιρροή που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, υποστηριζόμενη από την προώθησή της μέσω εκπαιδευτικών νόμων. Η ΕΕ έχει δημιουργήσει κανονισμούς που αναφέρονται στην προώθηση της ισότητας και της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Σε διάφορες χώρες υπάρχουν ειδικοί νόμοι που υποστηρίζουν την προώθηση της ισότητας και της ισότητας από τα εκπαιδευτικά

κέντρα, αναφέροντας τη σημασία της εκπαίδευσης για τους νέους και την κοινωνία, καθώς τους επιτρέπει να αναπτύξουν τις μέγιστες δυνατότητές τους και να χτίσουν την προσωπικότητά τους. Αυτό το νομοθετικό πλαίσιο αναφέρει επίσης σε πολλές περιπτώσεις τη σημασία της ισότητας των φύλων μέσω της συνεκπαίδευσης και της προώθησης της ουσιαστικής ισότητας γυναικών και ανδρών σε όλα τα στάδια της μάθησης. Ωστόσο, τα στερεότυπα των φύλων εξακολουθούν να είναι παρόντα, επισημαίνει (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021b). Ως εκ τούτου, θα πρέπει να αντιμετωπιστούν τα εμπόδια στη συμμετοχή των εφήβων στη φυσική δραστηριότητα και στον αθλητισμό (Fowlie et al., 2021), ώστε οι αθλητικές οργανώσεις να είναι προσβάσιμες, άνετες και επωφελείς για άνδρες και γυναίκες σε ίση και δίκαιη βάση (Fink, 2008).

Για το λόγο αυτό, το πρόγραμμα Women Up δημιουργήθηκε για να λύσει την έλλειψη γνώσεων σχετικά με την ισότητα των φύλων από τους διάφορους κοινωνικούς φορείς, ώστε να είναι σε θέση να καλύψουν τα διάφορα στερεότυπα των φύλων που εμφανίζονται στον αθλητισμό.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Ο αθλητισμός έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως για την προσπάθεια άμβλυνσης των ανισοτήτων σε διάφορους τομείς της κοινωνίας (Schaillee et al., 2019). Υπό αυτή την έννοια, η σχέση με τον αθλητισμό, είτε μέσω της συμμετοχής σε εκδηλώσεις είτε μέσω φυσικών αθλητικών δραστηριοτήτων, έχει χρησιμοποιηθεί ως στοιχείο μετασχηματισμού και διευκολυντικό της μετάδοσης αξιών (Bailey, 2005).

Ωστόσο, όσον αφορά το φύλο, παραδοσιακά παρατηρούνται διαφορές στις ευκαιρίες και στα ποσοστά συμμετοχής μεταξύ ανδρών και γυναικών. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η έννοια του φύλου, από κοινωνιολογική προσέγγιση, αναφέρεται στο σύνολο των συμπεριφορών ή στάσεων που αναπτύσσονται και αποδίδονται σε αρσενικά ή θηλυκά άτομα, πλαισιωμένα σε ένα δεδομένο κοινωνικό πλαίσιο, το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί για την ταξινόμησή τους, διαμορφώνοντας στερεότυπα φύλου και αποτελώντας σε πολλές περιπτώσεις την αιτία των διαφορών μεταξύ ανδρών και γυναικών (Herdt, 1996). Αυτά τα στερεότυπα φύλου είναι κοινωνικές κατασκευές σχετικά με τις προσδοκίες συμπεριφοράς των ανδρών και των γυναικών σε διάφορους τομείς της ζωής. Ιστορικά, το πλαίσιο κοινωνικοποίησης που σχετίζεται με τον αθλητισμό, στο οποίο αποδίδονται αξίες όπως η επιτυχία ή η προβολή, είναι κατεξοχήν ανδροκεντρικό, συμβάλλοντας στο να δικαιώνουν και να δικαιολογούν τα στερεότυπα οι διάφοροι συμμετέχοντες σε εκπαιδευτικά-αθλητικά περιβάλλοντα από μικρή ηλικία (Díez-Mintegui, 2003).

Αυτή η ανδρική θεώρηση του αθλητισμού και οι αξίες που αυτός μετέδιδε σήμαινε ότι μέχρι τις αρχές και τα μέσα του 20ού αιώνα, οι γυναίκες δεν συμμετείχαν τακτικά σε αθλητικές δραστηριότητες και αγώνες. (Pfister, 2010). Για παράδειγμα, παρόλο που οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες ξεκίνησαν το 1896, μόλις στη διοργάνωση του 1928 επετράπη στις γυναίκες να συμμετέχουν σε διάφορα αγωνίσματα. Χρόνια αργότερα, αξίζει να επισημανθεί η σημασία της Διακήρυξης του Brighton, στην οποία, με την υποστήριξη της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, υπογράφηκε συμφωνία για την πρόωση πολιτικών που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των γυναικών σε σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες και εγγυώνται ίσες ευκαιρίες (Διακήρυξη του Brighton, 1994).

Η διακήρυξη, η οποία υιοθετήθηκε από πολυάριθμους φορείς σε διάφορες χώρες, έθεσε τα θεμέλια για τη δημιουργία προγραμμάτων και πρωτοβουλιών που συνεχίζονται μέχρι σήμερα.

Παρ' όλα αυτά, ορισμένες μελέτες αναφέρουν ότι από την εφηβεία και μετά, λιγότερες γυναίκες από ό,τι άνδρες ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες και ότι οι γυναίκες εγκαταλείπουν σε μεγαλύτερο βαθμό τον αθλητισμό (Isorna-Folgar et al., 2022). Ορισμένοι συγγραφείς έχουν επισημάνει ότι οι διαφορές στα κίνητρα για την ενασχόληση με τον αθλητισμό κατά την εφηβεία θα μπορούσαν να είναι ένας από τους παράγοντες πίσω από αυτές τις διαφορές. Έτσι, προηγούμενες μελέτες έχουν επισημάνει ότι οι άνδρες που ασχολούνται με τα αθλήματα αναψυχής παρουσιάζουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από το αίσθημα του ανταγωνισμού και της σχέσης με τους άλλους σε σχέση με τις γυναίκες (Moreno-Murcia et al., 2011). Από την άλλη πλευρά, άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι η αντίληψη της ικανότητας των κοριτσιών στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να επηρεάζεται από τα στερεότυπα φύλου που συνδέονται με τον αθλητισμό, καθώς παρουσίασαν χαμηλότερη αντίληψη ικανότητας από τα αγόρια όταν το περιεχόμενο που επεξεργάζονταν θεωρούνταν παραδοσιακά ανδρικό (Murillo et al., 2008). Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η σωματική άσκηση σχετίζεται με λιγότερη καταθλιπτική συμπεριφορά και υψηλότερη ικανοποίηση από το σώμα στα αγόρια, αλλά με σημαντικές διαφορές σε σχέση με τα κορίτσια, όπου παρατηρήθηκε περισσότερη καταθλιπτική συμπεριφορά και δυσαρέσκεια από το σώμα παρά την άσκηση (Gómez-Baya et al., 2019).

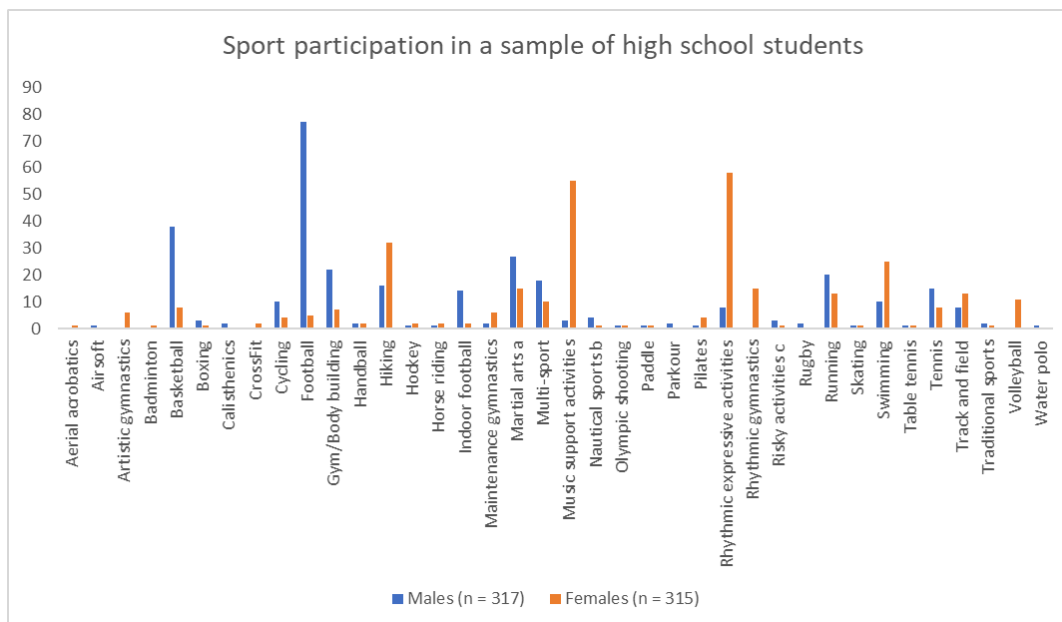
Η παρουσία και η μετάδοση των στερεοτύπων των φύλων στον αθλητισμό έχουν αναγνωριστεί ως ένας από τους κύριους λόγους για τις διαφορές στη συμμετοχή

ανδρών και γυναικών, ιδίως αυτά που μεταδίδονται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, και αποτελούν ένα από τα κύρια εμπόδια που πρέπει να ξεπεραστούν (Taboas-Pais & Rey-Cao, 2012). Υπό αυτή την έννοια, στο εκπαιδευτικό περιβάλλον, έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες σχετικά με τους διάφορους εμπλεκόμενους παράγοντες για τον προσδιορισμό των κύριων κατευθύνσεων δράσης.

Τις τελευταίες δεκαετίες, οι έφηβες γυναίκες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για σωματική αδράνεια και καθιστική συμπεριφορά, καθώς η αθλητική πρακτική κατά την εφηβεία ήταν χαμηλότερη στις γυναίκες. Προηγούμενες έρευνες σχετικά με τους λόγους για τις διαφορές στην αθλητική συμμετοχή των εφήβων ανδρών και γυναικών έχουν δώσει διαφορετικά και αβέβαια συμπεράσματα, καθώς τα αποτελέσματα είναι ποικίλα και περιλαμβάνουν προσωπικούς, οικογενειακούς, περιβαλλοντικούς και κινητήριους παράγοντες (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα στερεότυπα φύλου των εφήβων φαίνεται να είναι ένας από τους παράγοντες με τη μεγαλύτερη επιρροή στην άσκηση του αθλητισμού και ότι το περιβάλλον που βρίσκεται πιο κοντά στους εφήβους, αποτελούμενο από πατέρες, μητέρες, οικογένειες, αδέρφια, φίλους και δασκάλους/προπονητές και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, φαίνεται να σχετίζεται με τα στερεότυπα φύλου (Boiché et al., 2014-Deaner et al., 2016). Στους εφήβους, προηγούμενες επιστημονικές έρευνες έχουν υποδείξει ότι τα στερεότυπα φύλου που υπάρχουν σε ορισμένα αθλήματα μπορεί να επηρεάσουν το ποιος συμμετέχει σε ένα άθλημα και πώς το βλέπουν οι άλλοι (Alley et al., 2005). Αυτό έχει οδηγήσει τα αγόρια να συμμετέχουν σε αθλήματα που παραδοσιακά θεωρούνται αρσενικά, όπως αυτά που χαρακτηρίζονται από δύναμη και ταχύτητα, και τα κορίτσια να συμμετέχουν σε θηλυκά αθλήματα, όπως αυτά που

χαρακτηρίζονται από ευλυγισία και αισθητική (Klomster et al., 2005- Peral-Suárez et al., 2020). Ο φόβος ότι θα κριθούν και η αντίληψη των διαφορών στις δυνατότητες άσκησης μεταξύ αγοριών και κοριτσιών είναι μερικοί από τους λόγους που οδηγούν πολλά κορίτσια στην εφηβεία να μην ασκούν σωματική δραστηριότητα, παρόλο που τους αρέσει (Cowley et al., 2021). Ακολουθεί ένα γράφημα, προσαρμοσμένο από την έρευνα που διεξήγαγαν οι Mateo-Orcajada, Abenza-Cano κ.ά. (2021b), το οποίο δείχνει την επίδραση των στερεοτύπων φύλου σε ένα δείγμα αγοριών και κοριτσιών σε ένα σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Εικόνα 9).

Σχήμα 9: Διαφορετικά ποσοστά αθλητικής συμμετοχής σε δείγμα εφήβων ανάλογα με το φύλο



Προσαρμοσμένο από Mateo-Orcajada, Abenza-Cano et al., 2021b

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η προέλευση αυτών των στερεοτύπων που εσωτερικεύουν οι μαθητές προέρχεται από τις αντιλήψεις που έχουν οι εκπαιδευτικοί και οι προπονητές για τη σωματική άσκηση και το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής. Μια πρόσφατη μελέτη ανέλυσε τα έμφυλα στερεότυπα που υπάρχουν τόσο στους προπονητές όσο και στους καθηγητές φυσικής αγωγής, αξιολογώντας τις διαφορές ανάλογα με το επάγγελμα, το

φύλο και την ηλικία (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση πέντε διαστάσεων που σχετίζονται με τα στερεότυπα φύλου στον αθλητισμό: διαφορές που σχετίζονται με το φύλο και τη σχέση του με τη σωματική δραστηριότητα- αθλητισμός και φύλο- στερεότυπα για τη σωματική δραστηριότητα που σχετίζονται με το φύλο- πεποιθήσεις για τη σωματική δραστηριότητα και το φύλο- μαθήματα φυσικής αγωγής και φύλο. Η πρώτη διάσταση αναφέρεται στις διαφορές στα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητες συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες μεταξύ αγοριών και κοριτσιών- η δεύτερη διάσταση υποδεικνύει τις διαφορές στα εμπόδια και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι άνδρες και οι γυναίκες στον αθλητισμό- η τρίτη διάσταση παρουσιάζει τα στερεότυπα φύλου που συνήθως σχετίζονται με τον αθλητικό τομέα- η τέταρτη διάσταση περιλαμβάνει δηλώσεις σχετικά με τις διαφορές που υπάρχουν στις δυνατότητες σωματικής και τεχνικής ανάπτυξης των αγοριών και των κοριτσιών- και η πέμπτη διάσταση αναφέρεται στις διαφορές στη συμμετοχή αγοριών και κοριτσιών στα μαθήματα φυσικής αγωγής (Granda-Vera et al., 2018). Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί είχαν την αντίληψη ότι τα μαθήματα φυσικής αγωγής εξακολουθούν να είναι στερεοτυπικά- οι γυναίκες εκπαιδευτικοί θεώρησαν ότι στον αθλητικό τομέα υπάρχουν στερεότυπα που ευνοούν την άσκηση αθλητισμού από τα αγόρια και εμποδίζουν την άσκηση των κοριτσιών, ενώ οι άνδρες εκπαιδευτικοί θεώρησαν ότι υπάρχουν διαφορές στις δυνατότητες σωματικής ανάπτυξης των αγοριών και των κοριτσιών (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Επιπλέον, οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτές που είναι μεγαλύτεροι σε ηλικία και έχουν περισσότερα χρόνια εμπειρίας έχουν περισσότερα στερεότυπα σχετικά με το φύλο. Επομένως, φαίνεται προφανές ότι οι εκπαιδευτές και οι καθηγητές παρουσιάζουν στερεότυπα

φύλου, αλλά θεωρούν ότι η μετάδοση αυτών των στερεοτύπων στους εφήβους πραγματοποιείται σε άλλους τομείς μακριά από την εργασιακή τους απόδοση (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Αυτή η αντίληψη των εκπαιδευτικών μπορεί να βασίζεται σε προηγούμενα δεδομένα, τα οποία έχουν δείξει ότι οι γονείς ασκούν ισχυρή επιρροή στα πρώτα στάδια της ζωής και στην εφηβεία στις συνήθειες και τις πεποιθήσεις των παιδιών τους (Isorna-Folgar et al., 2022). Σε σχέση με αυτό, προηγούμενες μελέτες έχουν αναλύσει την επίδραση των στερεοτύπων φύλου και του επιπέδου αθλητικής πρακτικής των γονέων στην αθλητική πρακτική των παιδιών τους (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Η μελέτη, η οποία διεξήχθη από τους Mateo-Orcajada, Abenza-Cano κ.ά. (2021a), δείχνει ότι τα στερεότυπα φύλου των μητέρων επηρεάζουν το επίπεδο αθλητικής πρακτικής των εφήβων, αλλά όχι τα στερεότυπα φύλου τους, καθώς τα κορίτσια επηρεάζονται περισσότερο από τα αγόρια από τα στερεότυπα των γονέων τους. Αυτό θα μπορούσε να αποδοθεί στο γεγονός ότι οι προτάσεις ευαισθητοποίησης σχετικά με την ισότητα στον αθλητισμό που έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια οδηγούν σε αλλαγές στην αντίληψη των στερεοτύπων φύλου στον αθλητισμό (Balish et al., 2016- Norman, 2016), γεγονός που ενθαρρύνει την περαιτέρω έρευνα σχετικά με τις στρατηγικές για τη μείωση του χάσματος μεταξύ ανδρών και γυναικών στον αθλητισμό.

Ωστόσο, σήμερα πραγματοποιούνται παρεμβάσεις στον εκπαιδευτικό τομέα, συγκεκριμένα στη Φυσική Αγωγή, για να αμβλυνηθεί η επίδραση των στερεοτύπων στην άσκηση του αθλητισμού και στις στάσεις των μαθητών. Η συστηματική ανασκόπηση που πραγματοποίησαν οι Guerrero & Guerrero-Puerta (2023), στην οποία συμπεριέλαβαν διάφορες μελέτες που ανέλυαν στρατηγικές παρέμβασης βασισμένες σε

πειραματικούς ή οιονεί πειραματικούς σχεδιασμούς, καθώς και διαφορετικά μέσα όπως ρουμπρίκες, ερωτηματολόγια ή χειροκίνητη καταγραφή δεδομένων, αναδεικνύει τις νέες τάσεις για τη μείωση της παρουσίας των στερεοτύπων φύλου στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στη βελτίωση της αντιλαμβανόμενης αποτελεσματικότητας και των ωφελειών της σωματικής δραστηριότητας για τα κορίτσια, το μη παραδοσιακό περιεχόμενο της φυσικής αγωγής και το προσανατολισμένο στο έργο και όχι στο εγώ κλίμα της τάξης έχουν αποδειχθεί ότι συμβάλλουν στην προώθηση της ισότητας και της ισότητας των πρακτικών για τους μαθητές (Gerrero & Guerrero-Puerta, 2023).

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Στον τομέα της έρευνας σχετικά με την επίδραση των στερεοτύπων φύλου στους γονείς, τους προπονητές και τους εκπαιδευτικούς και πώς επηρεάζει τη συμμετοχή στον αθλητισμό και τα στερεότυπα των παιδιών και των εφήβων, το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιείται γενικά ως μέσο συλλογής πληροφοριών. Το εργαλείο αυτό καθιστά δυνατή τη δειγματοληψία μεγάλου πληθυσμού σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Η έρευνα στον τομέα των έμφυλων στερεοτύπων και της σχέσης τους με την εκπαίδευση και την άσκηση του αθλητισμού προσεγγίζεται συνήθως από τις μεθοδολογίες των κοινωνικών επιστημών. Υπό αυτή την έννοια, κατά την ποσοτική ανάλυση περιπτώσεων, το επικυρωμένο ερωτηματολόγιο είναι ένα από τα εργαλεία που έχει επιδείξει τη μεγαλύτερη επίδραση σε αυτό το πεδίο γνώσης. Ωστόσο, δεν είναι το μόνο εργαλείο που χρησιμοποιείται, καθώς η πολυπλοκότητα του θέματος που πρέπει να

αντιμετωπιστεί απαιτεί επίσης τη χρήση ποιοτικών μεθοδολογιών για την έρευνα. Έτσι, πολλά από τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται, όπως οι ρουμπρίκες, οι συνεντεύξεις ή οι σημειώσεις πεδίου, εμπίπτουν στο ποιοτικό παράδειγμα. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι σε πολλές περιπτώσεις, τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται σε αυτού του είδους τις έρευνες χρησιμοποιούν έναν συνδυασμό ποσοτικών και ποιοτικών εργαλείων για να αντιμετωπίσουν όσο το δυνατόν πληρέστερα την πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν, μερικές φορές σχεδιάζοντας αυτά τα Ad Hoc εργαλεία για χρήση σε συγκεκριμένες περιπτώσεις που πρόκειται να αξιολογηθούν (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023).

Στην περίπτωση της έρευνας που παρουσιάστηκε στην προηγούμενη ενότητα, το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο "Gender beliefs and stereotypes towards physical activity and sport (CEGAFD)", που αναπτύχθηκε από τους Granda-Vera et al., (2018). Το εν λόγω εργαλείο περιλαμβάνει πέντε κατηγορίες, όπως α) το φύλο και η σχέση του με τη σωματική δραστηριότητα, β) ο αθλητισμός και το φύλο, γ) τα στερεότυπα για τη σωματική δραστηριότητα που σχετίζονται με το φύλο, δ) οι πεποιθήσεις για τη σωματική δραστηριότητα και το φύλο, ε) τα μαθήματα φυσικής αγωγής και το φύλο. Η κατηγορία α) αποτελείται από επτά δηλώσεις, οι κατηγορίες β), δ) και ε) αποτελούνται από τέσσερις δηλώσεις και η κατηγορία γ) αποτελείται από πέντε δηλώσεις. Η απάντηση σε αυτό το ερωτηματολόγιο είναι μια κλίμακα Likert, στην οποία η στίξη 1 σημαίνει "διαφωνώ απόλυτα" και 4 "συμφωνώ απόλυτα". Η τιμή α του Cronbach ήταν 0,899 και η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση έδειξε πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα ($\chi^2 /df=4,47$, RMSEA=0,059, CFI=0,95- GFI=0,92- RMR=0,064), καθιστώντας το ένα δυνητικά χρήσιμο εργαλείο σε αυτού του είδους τη μελέτη.

Από την άλλη πλευρά, ένα άλλο από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα εργαλεία ήταν το School Doing Gender/Teachers (SDG/t) (Piedra et al., 2014). Χρησιμοποιεί μια κλίμακα Likert από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (συμφωνώ απόλυτα) για την αξιολόγηση τριών διαστάσεων με 10 στοιχεία η καθεμία: Κοινωνικοπολιτισμικές, προσωπικές και σχεσιακές. Το εν λόγω ερωτηματολόγιο έχει λάβει Cronbach's α 0,92, το οποίο του προσδίδει καλή αξιοπιστία.

Ωστόσο, παρά την ύπαρξη έγκυρων και αξιόπιστων εργαλείων για την ανάλυση της κατάστασης όσον αφορά τα στερεότυπα των φύλων σε σχέση με τον αθλητισμό και την εκπαίδευση για την καθοδήγηση της εκπαιδευτικής δράσης, εντοπίστηκαν ορισμένοι περιορισμοί της παρούσας έρευνας και, ως εκ τούτου, ευκαιρίες για μελλοντικούς ερευνητικούς άξονες. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο αριθμός των ανδρών και των γυναικών ήταν αρκετά ανόμοιος στο δείγμα, κάτι που είναι παρόμοιο με αυτό που διαπιστώθηκε σε προηγούμενες έρευνες, γεγονός που δείχνει ότι υπάρχουν λιγότερες γυναίκες προπονητές/καθηγητές από τους άνδρες προπονητές/καθηγητές, πιθανώς λόγω του μειωμένου αριθμού προηγούμενων μεντόρων για κορίτσια στον τομέα του αθλητισμού, καθώς και λόγω της δυσκολίας να συμβιβάσουν την επαγγελματική και την οικογενειακή ζωή, δημιουργώντας ένα εργασιακό περιβάλλον με μεγαλύτερη ανδρική συμμετοχή (Mateo-Orcajada et al., 2022). Ως εκ τούτου, οι μελλοντικές κατευθύνσεις έρευνας θα πρέπει να ασχοληθούν με το θέμα αυτό, χρησιμοποιώντας τα ίδια ερωτηματολόγια, ώστε να είναι σε θέση να συγκρίνουν τα αποτελέσματα και να διερευνήσουν περαιτέρω την επίδραση των στερεοτύπων των φύλων στη φυσική αγωγή και τον μαζικό αθλητισμό. Παρ' όλα αυτά, τα αποτελέσματα που έχουν προκύψει μέχρι στιγμής, δείχνουν ότι είναι απαραίτητη μια ισχυρότερη δέσμευση για την ισότητα των

φύλων στη φυσική αγωγή, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές όλων των φύλων μπορούν να συμμετέχουν και να επωφεληθούν από αυτή την κρίσιμη πτυχή της εκπαίδευσης.

Ωστόσο, αξίζει να επισημανθούν πρόσφατες μελέτες που έχουν πραγματοποιήσει επιτυχείς παρεμβάσεις για τη μείωση των στερεοτύπων φύλου στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Μεταξύ των στρατηγικών που ακολουθούν οι ερευνητές και οι καθηγητές φυσικής αγωγής, έχει παρατηρηθεί ότι οι προσαρμογές στους παραδοσιακούς αθλητικούς κανόνες είναι αποτελεσματικές στη μείωση των έμφυλων στερεοτύπων των μαθητών (Rodríguez & Miraflores, 2018). Από την άλλη πλευρά, έχει επίσης παρατηρηθεί ότι όταν οι εκπαιδευτικοί προτείνουν ουδέτερες και μικτές δραστηριότητες, έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να μεταδίδουν αξίες που σχετίζονται με τη συνεργασία και την κοινή ηγεσία μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στον αθλητισμό (Gil & Etxebeste, 2019). Αυτού του είδους οι παρεμβάσεις, σε συνδυασμό με τις στρατηγικές και το περιεχόμενο που περιλαμβάνονται στην ενότητα του επιστημονικού υπόβαθρου, αποτελούν ορισμένες από τις τρέχουσες κατευθύνσεις δράσης στο εκπαιδευτικό-αθλητικό περιβάλλον όσον αφορά την εκπαίδευση για την ισότητα και την ισονομία. Επιπλέον, στην ενότητα που ακολουθεί θα εξεταστούν ορισμένες από τις πιο σημαντικές παιδαγωγικές πτυχές σε σχέση με την εφαρμογή προγραμμάτων για τη μείωση των στερεοτύπων φύλου στον αθλητισμό και την εκπαίδευση.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Σε όλο τον κόσμο, σύμφωνα με πολυάριθμες πρόσφατες μελέτες, απαιτούνται δράσεις και έρευνες με την οπτική του φύλου, αποτελώντας επί του παρόντος μια κορυφαία τάση

για τους εκπαιδευτικούς και τους ερευνητές (Vergés et al., 2021). Αρχικά, έχοντας τις ρίζες της στις ιδέες των κύριων θεωρητικών προσεγγίσεων για την ανάπτυξη του φύλου, η Butler (1990) πρότεινε τον όρο "ευέλικτη παιδαγωγική του φύλου". Την έννοια που αντιλαμβάνεται το φύλο ως ένα "ελεύθερα αιωρούμενο τέχνασμα". Δηλαδή, αν στους μαθητές παρέχονται άκαμπτες επιλογές, είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν τις παραδοσιακές αντιλήψεις για το φύλο. Ενώ αν οι επιλογές που τους δίνονται είναι ποικίλες και ευέλικτες, είναι πιο πιθανό να αποδεχθούν και να αναπτύξουν ευέλικτους ρόλους φύλου (Bartini, 2006). Αντίστοιχα, ευθυγραμμισμένη με αυτό είναι η σημασία της εξέτασης μιας παιδαγωγικής που προωθεί την ισότητα των φύλων στην εκπαίδευση (Wagin & Adriana, 2017), αποτελώντας το αθλητικό ένα εργαλείο για την προώθηση της ένταξης μέσω του σχεδιασμού ενεργών περιβαλλόντων μάθησης. Όταν εφαρμόζονται παρεμβάσεις που βασίζονται στην "ευέλικτη παιδαγωγική του φύλου", αναμένεται ότι τα διαφορετικά περιεχόμενα του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής θα προσεγγίζονται εξαλείφοντας την προκατάληψη των στερεοτύπων των φύλων, διαμορφώνοντας έτσι μαθητές, τόσο αγόρια, όσο και κορίτσια, που βλέπουν τις βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες να ικανοποιούνται μέσω της άσκησης αθλητικών δραστηριοτήτων, καθώς και τη διαμόρφωση μιας θετικής αυτοαντίληψης του εαυτού τους σε σχέση με τις ικανότητές τους (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Ως εκ τούτου, προκειμένου να αναλυθούν αυτοί οι μαθησιακοί και αναπτυξιακοί στόχοι των μαθητών, χρησιμοποιούνται κατά κανόνα όργανα μέτρησης όπως αυτά που περιγράφονται στην ενότητα "Τεχνικές πληροφορίες", στην οποία περιγράφονται ορισμένα από τα ποσοτικά όργανα που χρησιμοποιούνται για την εξακρίβωση των αντιλήψεων σχετικά με τα στερεότυπα των φύλων, καθώς και άλλα ποιοτικά όργανα που επιτρέπουν τη διεύρυνση του πλούτου των πληροφοριών

που συλλέγονται. Παρόλα αυτά, πρέπει να τονιστεί ότι η αξιολόγηση της μαθησιακής διαδικασίας πρέπει να είναι πλαισιωμένη, οπότε μπορεί να είναι απαραίτητο να σχεδιαστούν εργαλεία που συνδυάζουν ήδη χρησιμοποιημένα στοιχεία με τμήματα που έχουν κατασκευαστεί ad hoc για την ομάδα με την οποία εργάζεστε.

Σύμφωνα με τα ισχύοντα εκπαιδευτικά πλαίσια (Kirk, 2013), υπάρχει έλλειψη έρευνας στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό σχετικά με παιδαγωγικές προσεγγίσεις και στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Πράγματι, μέσω των παιδαγωγικών μοντέλων, υπάρχουν προσδοκίες για μεθοδολογικές προσεγγίσεις για τη βελτιστοποίηση της μάθησης των μαθητών στα σχολεία που προωθούν περιβάλλοντα μάθησης χωρίς αποκλεισμούς και ισότητα (González-Villora et al., 2019). Σε αυτή τη γραμμή, οι έρευνες αναφέρουν τα οφέλη που προσφέρουν τα παιδαγωγικά μοντέλα στην κοινωνική ένταξη και την ισότητα των φύλων στην αθλητική εκπαίδευση (Metzler, 2011). Παιδαγωγικά μοντέλα που, με τη σειρά τους, διαθέτουν βασικά χαρακτηριστικά σχεδιασμού που μπορούν να προωθήσουν υψηλά επίπεδα αυτόνομων κινήτρων τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια (Farias et al., 2017- Sevil et al., 2016). Για παράδειγμα, οι Gil-Arias κ.ά. (2021), ακολουθώντας το φάσμα των παιδαγωγικών μοντέλων ως εναλλακτικές λύσεις στο μοντέλο άμεσης διδασκαλίας που προτείνει ο Metzler (2011), ανέπτυξαν μια παρέμβαση βασισμένη στα μοντέλα Teaching Games for Understanding (TGfU) και Sport Education (SE). Αυτά τα μη παραδοσιακά εκπαιδευτικά μοντέλα βασίζονται στη συνεργατική διδασκαλία και την επίλυση προβλημάτων και έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνουν διάφορες ψυχολογικές μεταβλητές στο εκπαιδευτικό περιβάλλον (Gil-Arias et al., 2021). Στην περίπτωση του μοντέλου TGfU, ο στόχος είναι να αναπτυχθεί η διαδικασία διδασκαλίας-μάθησης των

μαθητών μέσω εννοιών που αντλούνται από τον αθλητισμό, χωρίς απαραίτητα να εντάσσονται σε κάποιο παραδοσιακό αθλητικό κλάδο, γεγονός που ανοίγει την πόρτα στη χρήση μη στερεοτυπικών υλικών, οργανώσεων και εργασιών (Gil-Arias et al., 2021). Το μοντέλο SE βασίζεται στην προσφορά στους μαθητές αυθεντικών αθλητικών εμπειριών στο περιβάλλον της Φυσικής Αγωγής, μέσω της οργάνωσης των διδακτικών ενοτήτων και του περιεχομένου σε "αθλητικές εποχές", δουλεύοντας συνεργατικά σε μικρές ομάδες στις οποίες ο καθένας έχει ρόλο να παίξει, γεγονός που προάγει την αυτονομία και βελτιώνει την αυτοαντίληψη των συμμετεχόντων (Siedentop et al., 2011). Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι, παρά την ύπαρξη κοινωνικών στερεοτύπων όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα, και τα δύο μοντέλα προώθησαν ένα περιβάλλον μάθησης που υποστηρίζει την αυτονομία, είναι περιεκτικό και δίκαιο, όπου όλοι οι μαθητές, ανεξάρτητα από το φύλο τους, έχουν την ευκαιρία να αυξήσουν τη δέσμευση, την ευχαρίστηση και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους στο πλαίσιο των μαθημάτων φυσικής αγωγής. Επίσης, συγγραφείς όπως οι Casey και Quennerstedt (2020), εξέτασαν πώς η συνεργατική μάθηση (CL), μοντέλο που βασίζεται σε πέντε στοιχεία (θετική αλληλεξάρτηση, προαγωγική αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο, ατομική υπευθυνότητα, διαπροσωπικές δεξιότητες και δεξιότητες μικρών ομάδων και ομαδική επεξεργασία), μπορεί να ενισχύσει την εκπαίδευση και την κοινωνική ένταξη των νέων. Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα που επιβεβαίωσαν τη χρήση αυτών των μοντέλων και μπορούν να οδηγήσουν προς μια ανοιχτή διαδικασία του γίνεσθαι, όπου μια ποικιλία μαθητών μεταμορφώνεται και μεταμορφώνεται ο ένας από τον άλλο (Casey & Quennerstedt, 2020- González-Víllora et al., 2019).

Εκτός από τη χρήση μη παραδοσιακών και συνεργατικών στρατηγικών διδασκαλίας-μάθησης, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων συγκεκριμένων δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τρόπο οριζόντιο ανεξάρτητα από το παιδαγωγικό μοντέλο που επιλέγεται, οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτές μπορούν να βρουν την ενθάρρυνση του αναστοχασμού από τους εκπαιδευόμενους στο τέλος των συνεδριών ή των ενοτήτων (Pelegriń et al., 2012), ο τη συμπερίληψη εναλλακτικού, μη στερεοτυπικού περιεχομένου, προκειμένου να προωθηθεί η ανάπτυξη των μαθητών (Gerreo & Gerrero-Puerta 2023).

Εκτός από τα μοντέλα και τις στρατηγικές που παρουσιάστηκαν στην παρούσα ενότητα, παρατηρήθηκε ότι η κατάρτιση των εκπαιδευτικών που είναι επιφορτισμένοι με την εφαρμογή αυτών των στρατηγικών διαδραματίζει θεμελιώδη ρόλο στη μετάδοση των αξιών της ισότητας και της ισονομίας στους μαθητές. Εμβαθύνοντας στις ανάγκες κατάρτισης των μελλοντικών εκπαιδευτικών, κατέστη σαφές ότι οι δραστηριότητες και το υλικό που αποσκοπούν στην ευαισθητοποίησή τους σχετικά με την ανάγκη να εργαστούν ενεργά για την ένταξη των φύλων, την ισότητα και την ισότητα στις τάξεις τους έχουν μετασχηματιστική ικανότητα για τη διδακτική τους πρακτική. (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Ως εκ τούτου, τα επιμορφωτικά μαθήματα στον τομέα αυτό, τα εγχειρίδια ή η ανάγνωση ερευνών, όπως οι διάφορες που παρουσιάζονται στο παρόν κεφάλαιο, μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο υποστηρικτικό υλικό για την κατάρτιση των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευτών.

Η ανάπτυξη αυτού του σχεδίου υποστηρίζει το σχεδιασμό και την εφαρμογή μαθησιακών περιβαλλόντων βασισμένων σε παιδαγωγικές αρχές που συμβάλλουν στην ένταξη των γυναικών στον αθλητισμό σύμφωνα με τις σχέσεις των δύο φύλων και τις

μελλοντικές προοπτικές. Δεδομένου του αυξανόμενου ρόλου των προσεγγίσεων για τη μάθηση στις εκπαιδευτικές πολιτικές και στα νέα προγράμματα σπουδών φυσικής αγωγής, υποστηρίζουμε το σχεδιασμό και την εφαρμογή παιδαγωγικών μεθόδων ένταξης στα προγράμματα φυσικής αγωγής και αθλητισμού.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, η σωματική δραστηριότητα διαδραματίζει θεμελιώδη ρόλο στην προαγωγή της υγείας, ιδίως στην παιδική ηλικία. Είναι ευεργετική σε κάθε ηλικία, αλλά έχει σημαντική σημασία κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης και της εξέλιξης, καθώς αφορά την ψυχική, κοινωνική και σωματική ευεξία.

Παγκόσμιες μελέτες δείχνουν ότι η μεγάλη πλειοψηφία των μαθητών ηλικίας 11-17 ετών δεν ανταποκρίνεται στις συστάσεις καθημερινής σωματικής δραστηριότητας, αναδεικνύοντας ένα ευρέως διαδεδομένο πρόβλημα. Ωστόσο, υπάρχει ανισότητα μεταξύ των δύο φύλων όσον αφορά τη συμμετοχή στην άσκηση και τον αθλητισμό, με τις γυναίκες να είναι λιγότερο αφοσιωμένες και να συμμετέχουν σε λιγότερο έντονες δραστηριότητες σε σύγκριση με τους άνδρες. Η διαφορά αυτή μπορεί να επηρεάζεται από εσωτερικούς και εξωτερικούς κοινωνικούς παράγοντες, στερεότυπα φύλου και αντιλήψεις περί ικανότητας.

Παρόλο που η ένταξη των γυναικών στον αθλητισμό έχει σημειώσει πρόοδο με την πάροδο των ετών, όπως τονίστηκε στο επιστημονικό υπόβαθρο, εξακολουθούν να υπάρχουν προκλήσεις, ιδίως σε ηγετικές θέσεις εντός των αθλητικών οργανισμών. Έτσι, τα στερεότυπα των φύλων εξακολουθούν να υφίστανται στον αθλητισμό, επηρεάζοντας τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα και δημιουργώντας εμπόδια για τους

εφήβους. Οι προπονητές, οι δάσκαλοι και οι γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο στη μετάδοση αυτών των στερεοτύπων, αλλά έχουν παρατηρηθεί αλλαγές στις κοινωνικές αντιλήψεις. Τα εμπόδια για τη συμμετοχή των γυναικών στον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένων των στερεοτύπων φύλου, πρέπει να αντιμετωπιστούν για να επιτευχθεί πραγματική ισότητα των φύλων στον αθλητισμό, και γι' αυτό η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι βασικός παράγοντας, καθώς είναι μερικά από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα μέσα που αναλύονται στο μέρος των τεχνικών πληροφοριών του κεφαλαίου. Στο πλαίσιο αυτό, όσον αφορά την παιδαγωγική καθοδήγηση, η εκπαίδευση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό και έχουν θεσπιστεί νόμοι και κανονισμοί για την υποστήριξη της ισότητας και της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό, τονίζοντας τη σημασία της εκπαίδευσης στη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών. Συνολικά, υπάρχει ανάγκη για μια ισχυρότερη δέσμευση για την ισότητα των φύλων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, ώστε να δημιουργηθούν περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς και προσβάσιμα που θα ωφελήσουν τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες, αν και υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν τα οφέλη των παρεμβάσεων της Φυσικής Αγωγής που βασίζονται στην ισότητα και την ισότητα στην πρακτική των μαθητών.

Το πρόγραμμα Women-Up στοχεύει στην αντιμετώπιση της έλλειψης γνώσεων σχετικά με την ισότητα των φύλων μεταξύ των διαφόρων κοινωνικών φορέων που ασχολούνται με τον αθλητισμό, με στόχο την αμφισβήτηση και την υπέρβαση των στερεοτύπων των φύλων. Πιο συγκεκριμένα, το έργο αυτό αποσκοπεί στην αντιμετώπιση της ανισότητας των φύλων στη συμμετοχή στον αθλητισμό, ιδίως στην υποεκπροσώπηση των γυναικών προπονητών και εκπαιδευτικών. Θα πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες για

την προώθηση της ισότητας των φύλων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό βάσης, ώστε να διασφαλιστούν ίσες ευκαιρίες για όλους τους μαθητές.

Συνολικά, η προώθηση της ισότητας των φύλων στην αθλητική εκπαίδευση απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση που να αντιμετωπίζει την πρόσβαση, τη συμμετοχικότητα και τις προκαταλήψεις. Συγκεκριμένα, το κεφάλαιο αυτό περιελάμβανε μια παιδαγωγική καθοδήγηση με στρατηγικές για την προώθηση της ισότητας των φύλων στην αθλητική εκπαίδευση- και μελέτες περιπτώσεων επιτυχημένων πρωτοβουλιών για την ισότητα των φύλων στην αθλητική εκπαίδευση.

Συμπερασματικά, θα πρέπει να σημειωθεί ότι παρά τη σημασία του θέματος αυτού σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια, στο εκπαιδευτικό πλαίσιο σε σχέση με τον αθλητισμό, απαιτείται ακόμη πολλή έρευνα για παρεμβάσεις που θα μειώσουν τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Έτσι, στις μελλοντικές κατευθύνσεις της έρευνας, θα πρέπει να πραγματοποιηθούν έργα στα διάφορα εκπαιδευτικά στάδια, με μη παραδοσιακές μεθοδολογίες διδασκαλίας, με στόχο τη μείωση της μετάδοσης στερεοτυπικών αξιών στον αθλητισμό και την προώθηση της ισότητας και της ισότητας των πρακτικών και των ευκαιριών στο αθλητικό-εκπαιδευτικό πλαίσιο. Από την άλλη πλευρά, θα πρέπει επίσης να διερευνηθεί η χρήση εκπαίδευσης ειδικά για το φύλο, με βάση τα μαθήματα και η δημιουργία υλικού, όπως εγχειρίδια, για εκπαιδευτικούς, δασκάλους και εκπαιδευτές, δεδομένης της σημασίας τους στη μετάδοση της γνώσης και στο σχεδιασμό των πλαισίων διδασκαλίας και μάθησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΠΤΑ (7)

Η διατομεακότητα στον αθλητισμό: Σεξουαλικότητα και άλλων κοινωνικών ταυτοτήτων στη συμμετοχή και τις εμπειρίες στον αθλητισμό.

Ερατώ Παπαβασιλείου και Άννα Μπουμπουζιώτη

Εισαγωγή

Το ανθρωπινό ενδιαφέρον για τον αθλητισμό και η προώθησή του από τα μέσα ενημέρωσης ξεκίνησε στη Δύση στα τέλη της δεκαετίας του 1900, όταν οι εργαζόμενοι άνδρες είχαν ελεύθερο χρόνο για να αθλούνται ή να παρακολουθούν αθλητικές εκδηλώσεις, και τότε ήταν που ο αναπτυσσόμενος μαζικός Τύπος άρχισε να αναφέρει πολλά γεγονότα (Dorer & Marschik, 2010). Έτσι, κανένας μη άνδρας ή εργαζόμενος άνδρας δεν μπορούσε να συμμετέχει σε αθλητικές εκδηλώσεις. Στις αρχές της δεκαετίας του 1960, αυξήθηκε το ενδιαφέρον της γυναικείας φυλής να συμμετάσχει σε αγώνες σε εθνικό, περιφερειακό και διεθνές επίπεδο και αυτό οφειλόταν στη σύμπτωση πολλών παγκόσμιων δυνάμεων. Μεταξύ των πιο γνωστών λόγων ήταν η επιρροή του φεμινιστικού κινήματος στην Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική, οι οποίες χώρες τόνισαν την επιτακτική ανάγκη για την ανάπτυξη της συμμετοχής των γυναικών στον αθλητισμό

και σημείωσαν τη σταδιακή ανάπτυξη της συμμετοχής των γυναικών τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

Τις τελευταίες δεκαετίες, ωστόσο, ο αθλητισμός χαρακτηρίζεται από διατομεακότητα: τα τελευταία χρόνια έχουν ξεκινήσει στρατηγικές ενσωμάτωσης (των μαύρων και των γυναικών) και στρατηγικές καταπολέμησης της περιθωριοποίησης (των γυναικών και ορισμένων εθνοτήτων). Η διατομεακότητα υποστηρίζει ότι πολλαπλά πρότυπα ταυτότητας, όπως ο ρατσισμός, η ομοφοβία ή ο σεξισμός, συνθέτουν αμοιβαία (Collins, 1993). Ως εκ τούτου, μια πιο διεπιστημονική προσέγγιση θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε γιατί η συμμετοχή των ανδρών στον αθλητισμό είναι υψηλότερη από τη συμμετοχή των γυναικών.

Η έννοια της διατομικότητας, που εισήχθη αρχικά από την Kimberlé Crenshaw στο πλαίσιο της φεμινιστικής θεωρίας, έχει αποκτήσει σημαντική απήχηση σε διάφορους κλάδους και κινήματα κοινωνικής δικαιοσύνης (Davis, L.,2017). Η διατομεακότητα αναγνωρίζει ότι οι κοινωνικές ταυτότητες δεν είναι απομονωμένες κατηγορίες αλλά μάλλον αλληλένδετα συστήματα εξουσίας και καταπίεσης. Στο πεδίο του αθλητισμού, η διατομεακότητα αναδεικνύει τη σημασία της κατανόησης και ανάλυσης του τρόπου με τον οποίο η φυλή, η εθνικότητα, η σεξουαλικότητα και άλλες κοινωνικές ταυτότητες διασταυρώνονται με το φύλο, διαμορφώνοντας τις εμπειρίες, τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές.

Για να αναπτυχθεί μια ολοκληρωμένη κατανόηση της διαθεματικότητας στον αθλητισμό, είναι απαραίτητο να δοθεί ένας σαφής ορισμός και ένα σαφές πεδίο εφαρμογής. Η διατομεακότητα, σε αυτό το πλαίσιο, αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους πολλαπλές κοινωνικές ταυτότητες, όπως η φυλή, η εθνικότητα, το φύλο, η

σεξουαλικότητα, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και η ικανότητα, διασταυρώνονται και αλληλεπιδρούν μέσα σε αθλητικά πλαίσια (Henderson, K., & Gibson, H., 2013). Με τη διερεύνηση αυτών των διασταυρώσεων, μπορούμε να διαλευκάνουμε τις πολύπλοκες δυναμικές που επηρεάζουν τις αθλητικές εμπειρίες, τα αποτελέσματα και την πρόσβαση σε πόρους.

Η διατομεακότητα στον αθλητισμό έχει αποτελέσει αντικείμενο εκτεταμένης επιστημονικής έρευνας, θεωρητικών πλαισίων και εμπειρικών μελετών. Το υπάρχον σώμα γνώσεων περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών κλάδων, όπως η κοινωνιολογία, οι σπουδές φύλου, η κριτική θεωρία της φυλής και η αθλητική ψυχολογία, μεταξύ άλλων. Σημαντικές μελέτες, σημαντικοί ερευνητές και σημαντικές δημοσιεύσεις έχουν συμβάλει στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η διατομεακότητα διαμορφώνει τη συμμετοχή, τις εμπειρίες και τα αποτελέσματα στον αθλητισμό. Η σύνοψη και η σύνθεση αυτής της υπάρχουσας γνωστικής βάσης παρέχει μια σταθερή βάση για την κατανόηση της πολυπλοκότητας και των επιπτώσεων της διατομικότητας στον αθλητισμό.

Η μελέτη της διαθεματικότητας στον αθλητισμό είναι εξαιρετικά σημαντική και σχετική με τη σημερινή κοινωνία (Cunningham, G. 2017). Ο αθλητισμός, ο οποίος λειτουργεί ως μικρόκοσμος της κοινωνίας, προσφέρει ένα φόρουμ για τη συζήτηση των κοινωνικών αδικιών, την αποκάλυψη των προκαταλήψεων και την προώθηση της συμμετοχικότητας και της ισότητας. Μπορούμε να αποκαλύψουμε και να αντιμετωπίσουμε τις συστημικές προκαταλήψεις, να βελτιώσουμε την εκπροσώπηση και να παρέχουμε ευκαιρίες σε αθλητές με αλληλοεπικαλυπτόμενες περιθωριοποιημένες ταυτότητες, κατανοώντας πώς λειτουργεί η διατομεακότητα στον αθλητισμό.

Η αναγνώριση της σημασίας της διαθεματικότητας στον αθλητισμό υποστηρίζει επίσης ευρύτερα κοινωνικά κινήματα για την ενσωμάτωση και την κοινωνική δικαιοσύνη. Αυτό το κεφάλαιο υπογραμμίζει τους δεσμούς μεταξύ των κοινωνικών ταυτοτήτων, των δομών εξουσίας και των αθλητικών εμπειριών, καθώς εξετάζει τις πρακτικές εφαρμογές, τις συνέπειες και την επιρροή της διατομικότητας στον αθλητισμό. Φιλοδοξεί να προσθέσει στις τρέχουσες συζητήσεις και τα έργα που υποστηρίζουν την ισότητα, την ποικιλομορφία και την κοινωνική αλλαγή στο πλαίσιο του αθλητισμού.

Το μεταβαλλόμενο κοινωνικοοικονομικό τοπίο και οι μεταβαλλόμενοι λόγοι δεν αποκλείουν τον αθλητισμό. Οι τάσεις και τα προβλήματα που σχετίζονται με τον αθλητισμό είναι συχνά αντανακλάσεις ευρύτερων κοινωνικών και πολιτισμικών αλλαγών. Εξετάζοντας την τρέχουσα κατάσταση της διαθεματικότητας στον αθλητισμό, μπορούμε να εντοπίσουμε νέα ζητήματα, πιθανούς τομείς ανάπτυξης και ευκαιρίες για υπεράσπιση και αλλαγή. Αυτό το κεφάλαιο προσφέρει μια σύγχρονη προοπτική για τη διατομεακή δυναμική που λειτουργεί στον αθλητισμό σήμερα, εξετάζοντας τις τρέχουσες εξελίξεις, συγκρούσεις και καινοτομίες.

Αυτό το κεφάλαιο θέτει τις βάσεις για τις επόμενες ενότητες που εμβαθύνουν στο επιστημονικό πλαίσιο, τις τεχνικές λεπτομέρειες και τις παιδαγωγικές συμβουλές γύρω από τη διαθεματικότητα στον αθλητισμό, παρέχοντας μια σταθερή βάση γνώσεων και εμπειρογνωμοσύνης στον τομέα αυτό. Μέσω αυτής της έρευνας, ελπίζουμε να ενθαρρύνουμε την κριτική σκέψη, να προωθήσουμε τη διαφορετικότητα και να παρακινήσουμε εποικοδομητικές αλλαγές στον τομέα του αθλητισμού.

Επιστημονικό υπόβαθρο

Η συμμετοχή και οι ευκαιρίες στον αθλητισμό τείνουν να διαφέρουν μεταξύ ατόμων από διαφορετικές κοινωνικές θέσεις. Ωστόσο, ο όρος διατομεακότητα μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα την πολύπλοκη αλληλεπίδραση πολλαπλών αλληλένδετων συστημάτων καταπίεσης και προνομίων που διαμορφώνονται από τις διασταυρώσεις των κοινωνικών κατηγοριών των ατόμων.

Η συμμετοχή των ανθρώπων τόσο σε αθλητικές δραστηριότητες όσο και σε αθλητικούς αγώνες είναι επωφελής τόσο για τις κοινωνίες όσο και για τα άτομα. Συγκεκριμένα, η τακτική συμμετοχή των ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες έχει θετικά οφέλη για τη σωματική, πνευματική, ψυχολογική και κοινωνική τους ευεξία και προάγει επίσης την κοινωνική συνοχή (Lim et al., 2021). Λαμβάνοντας ως παράδειγμα αυτά τα οφέλη, είναι επιτακτική ανάγκη όλοι οι άνθρωποι να συμμετέχουν σε ποιοτικές αθλητικές δραστηριότητες με ίσα δικαιώματα. Παρόλα αυτά, εδώ και πολλά χρόνια παρατηρείται άνιση συμμετοχή ανδρών-γυναικών στον αθλητισμό με ένταξη σε διαφορετικές ομάδες βάσει κατηγοριών. Για παράδειγμα, προτείνεται ότι οι γυναίκες και τα κορίτσια, τα άτομα με αναπηρία, τα άτομα με χαμηλότερο εισόδημα ή μορφωτικό υπόβαθρο, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και τα μέλη των κοινοτήτων των έμφυλων και σεξουαλικών μειονοτήτων συμμετέχουν λιγότερο ως αθλητές σε σχέση με τον τυπικό πληθυσμό (άνδρες, μύωδη σώματα, υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου/βαθμού, ετεροφυλόφιλοι και/ή cisgender) στις κοινωνίες της Βόρειας Αμερικής και της Ευρώπης (Hosseinoor et al., 2012).

Η διατομεακότητα ως όρος εισήχθη για πρώτη φορά από την Kimberlé Crenshaw (Serrant, 2020) και είναι γνωστή ως ένα πολύ ισχυρό θεωρητικό πλαίσιο για την εξέταση του τρόπου με τον οποίο τα συνδεδεμένα συστήματα εξουσίας εκδηλώνονται στις

εμπειρίες των ανθρώπων και τη μελέτη του τρόπου με τον οποίο τα συστήματα αυτά παράγουν ανισότητες με βάση την κοινωνική θέση των ατόμων (Collins, 2015-Crenshaw, 1991). Η διατομεακότητα προτείνει ότι ποικίλα πρότυπα ανισότητας που βασίζονται σε ταυτότητες, όπως ο σεξισμός, οι διακρίσεις κατά των ατόμων με αναπηρία και ο εθνικισμός, διαμορφώνονται αμοιβαία (Collins, 1993). Λόγω της εμπλοκής αυτών των ανισοτήτων, οι εμπειρίες των ατόμων συχνά εμφανίζονται σε διαφορετικά σημεία συνάντησης φύλου/φύλου, φυλής/εθνικότητας, κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, σεξουαλικού προσανατολισμού και άλλων μεταβλητών που βασίζονται στην ταυτότητα. Με δεδομένες αυτές τις παραμέτρους, η διατομεακότητα θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε γιατί η συμμετοχή στον αθλητισμό σε ομάδες με πολλαπλά περιθωριοποιημένες ομάδες συνεχίζει να υστερεί σε σχέση με τους ομολόγους τους που βρίσκονται σε κυρίαρχη θέση. Πιο συγκεκριμένα, στα αθλήματα όπου κυριαρχεί η λευκή και η ανδρική ιδιότητα (Ray 2014), η εμπειρία των μαύρων γυναικών από την ανισότητα στον αθλητισμό μπορεί να εκφραστεί σαφώς καλύτερα μέσω μιας διατομεακής προοπτικής αντί της υιοθέτησης μιας προσέγγισης με μία μόνο ταυτότητα (Crenshaw, 1989).

Το μεταβαλλόμενο κοινωνικοοικονομικό τοπίο και οι μεταβαλλόμενοι λόγοι δεν αποκλείουν τον αθλητισμό. Η διατομεακότητα παρέχει μια προοπτική μέσω της οποίας μπορούν να αξιολογηθούν τα αλληλένδετα συστήματα προνομίων και καταπίεσης που επηρεάζουν την αθλητική συμμετοχή και τα αποτελέσματα στον κόσμο του αθλητισμού (McGannon, K., McMahon, J., Schinke, R., & Gonsalves, C. 2017). Μας επιτρέπει να υπερβούμε τις χονδροειδείς αξιολογήσεις που επικεντρώνονται αποκλειστικά στις διαφορές φύλου και αντ' αυτού να λάβουμε υπόψη πώς η φυλή, η εθνικότητα, ο

σεξουαλικός προσανατολισμός και άλλες κοινωνικές ταυτότητες αλληλεπιδρούν με το φύλο για να παράγουν συγκεκριμένα οφέλη ή μειονεκτήματα για τους αθλητές.

Εξετάζοντας το επιστημονικό υπόβαθρο της διαθεματικότητας στον αθλητισμό μέσω αυτών των συγκεκριμένων θεμάτων, αποκτούμε μια βαθύτερη κατανόηση της πολυπλοκότητας και των διασυνδέσεων μεταξύ φυλής, εθνικότητας, σεξουαλικότητας, φύλου, κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και ικανοτήτων εντός των αθλητικών πλαισίων. Αυτή η γνώση θέτει τις βάσεις για τις επόμενες ενότητες του κεφαλαίου, οι οποίες εμβαθύνουν σε τεχνικές πληροφορίες, μελέτες περιπτώσεων και στρατηγικές για την προώθηση της συμμετοχικότητας, της ισότητας και της θετικής αλλαγής στο χώρο του αθλητισμού.

Τεχνικό υπόβαθρο

Κατά την εξέταση του τρόπου με τον οποίο η φυλή, η εθνικότητα, ο σεξουαλικός προσανατολισμός και άλλες κοινωνικές ταυτότητες επηρεάζουν τη συμμετοχή και τις εμπειρίες στον αθλητισμό, οι ποσοτικές ερευνητικές μεθοδολογίες είναι απαραίτητες. Για τη συλλογή και εξέταση τεράστιων ποσοτήτων δεδομένων, οι ερευνητές χρησιμοποιούν έρευνες, ερωτηματολόγια και στατιστικές αναλύσεις. Αυτές οι τεχνικές καθιστούν δυνατή την ποσοτικοποίηση των μεταβλητών, τον εντοπισμό τάσεων και τη δημιουργία συνδέσμων, επιτρέποντας την ανάλυση των αποκλίσεων σε πολλές κοινωνικές ταυτότητες στον κόσμο του αθλητισμού.

Λίγες πληροφορίες είναι γνωστές για τη βία λόγω φύλου (ΒΦ) στον αθλητισμό στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Όταν αναφερόμαστε στη βία, αναφερόμαστε στη βία κατά των

ατόμων λόγω του φύλου τους (συμπεριλαμβανομένης της ταυτότητας/έκφρασης φύλου) ή στη βία που πλήττει άτομα μιας συγκεκριμένης μειονεκτούσας φυλής (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2014, σ. 47). Υπάρχουν επίσης διάφορες μορφές βίας, όπως η λεκτική, μη λεκτική, σωματική και σεξουαλική κακοποίηση. Αυτές οι μορφές βίας δεν είναι αποκλειστικές σε κάθε κατηγορία ξεχωριστά, καθώς μια μορφή βίας μπορεί να βρεθεί και να ταυτιστεί με μια άλλη.

Υπάρχουν ορισμένα παραδείγματα έμφυλης βίας στον αθλητισμό, τα οποία δυστυχώς μέχρι σήμερα εξακολουθούν να επηρεάζουν τον αθλητικό χώρο. Η Κάστερ Σεμένια αποτελεί παράδειγμα διασταύρωσης ως Νοτιοαφρικανή αθλήτρια στίβου. Έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες γύρω από αυτό το θέμα, οι περισσότερες από τις οποίες επικεντρώνονται στο πραγματικό φύλο της Semenya και στους ιατρικούς περιορισμούς της βιολογικής ανάθεσης αντί στα ανθρώπινα δικαιώματα και τον εθνικισμό (Cooky, Dycus, & Dworkin, 2013). Επιπλέον, πολλές μελέτες που αναφέρονται στη διατομικότητα και τον αθλητισμό με μεμονωμένα παραδείγματα, όπως η Kelly Holmes η μαύρη Ολυμπιονίκης, της οποίας οι αθλητικές δυνατότητες είχαν επί μακρόν αρνηθεί. Αρκετά άρθρα εξετάζουν τη μαύρη Αμερικανίδα τένιστρια Σερένα Γουίλιαμς. Ειδικότερα, η Williams δέχθηκε επανειλημμένα επιθέσεις όχι μόνο για τη φυλή της αλλά και λόγω του φύλου της. Επίσης, κατηγορήθηκε για ναρκωτικά και εξαιρετικά κακοποιημένη, όπως σχεδόν καμία άλλη μαύρη αθλήτρια, και όχι μόνο την αποκαλούσαν άντρα αλλά και μαϊμού. Απαράδεκτη περιγραφή στον χώρο του αθλητισμού, όχι μόνο για μια αθλήτρια αλλά για κάθε άνθρωπο (Litchfield, Kavanagh, Osborne, & Jones, 2018).

Πιο συγκεκριμένα, η επίδοση του Γουίλιαμ στο Γουίμπλεντον το 2015 εξετάστηκε σε μια δικτυακή-γραφική ανάλυση (ένα είδος μελέτης που χρησιμοποιεί εθνογραφικές

προσεγγίσεις στις διαδικτυακές κοινότητες). Αυτό έδειξε ότι οι λεκτικές επιθέσεις εναντίον της Γουίλιαμς έλαβαν χώρα εξίσου σε επίπεδο φυλής, φύλου και ταυτότητας. Ενώ η διατομεακότητα έχει γίνει εδώ και καιρό σημαντικό ζήτημα στην έρευνα για το φύλο και αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία στις αθλητικές σπουδές, σπάνια εξετάζεται σε μελέτες για την αθλητική δημοσιογραφία. Το ίδιο ισχύει και όσον αφορά έναν δεύτερο σημαντικό αποκλεισμό, τη θρησκεία, ο οποίος προκαλεί έκπληξη ως σοβαρό πρόβλημα (για παράδειγμα, άτομα από ισλαμικές χώρες δεν έχουν δικαίωμα να αγωνίζονται στην Ευρώπη κ.λπ.) Επίσης, αξίζει να αναφερθεί ότι οι περισσότερες μελέτες ασχολούνται συχνότερα με ατομικά αθλητικά γεγονότα παρά με ομαδικά αθλήματα (Dorger, 2020).

Υπάρχουν αυστηρές δεοντολογικές απαιτήσεις για κάθε μελέτη της διατομικότητας στον αθλητισμό. Η ασφάλεια και η ανωνυμία των συμμετεχόντων πρέπει να αποτελούν ύψιστη προτεραιότητα για τους ερευνητές, επειδή εμπλέκονται ευαίσθητα θέματα όπως οι διακρίσεις και οι προσωπικές εμπειρίες. Η λήψη συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση, η διασφάλιση της ανωνυμίας των συμμετεχόντων και η εφαρμογή διαδικασιών προστασίας δεδομένων αποτελούν δεοντολογικά ζητήματα.

Οι ερευνητές θα πρέπει να επικοινωνούν με τους ενδιαφερόμενους φορείς, όπως οι αθλητές, οι προπονητές, οι διοικητικοί υπάλληλοι και οι ομάδες υπεράσπισης, καθώς και να σκέφτονται πώς η μελέτη τους μπορεί να έχει επιρροή εκτός του ακαδημαϊκού πλαισίου. Αυτή η συμμετοχή επαληθεύει τα αποτελέσματα της έρευνας, αυξάνει τη συνάφεια της έρευνας και συμβάλλει στη δημιουργία τεκμηριωμένων τακτικών για την προώθηση της ισότητας και της πολυμορφίας στον αθλητισμό.

Παιδαγωγική καθοδήγηση

Η ενσωμάτωση του θέματος της διατομικότητας στον αθλητισμό στα προγράμματα σπουδών απαιτεί από τους εκπαιδευτικούς να υιοθετήσουν μια στάση χωρίς αποκλεισμούς που να τιμά τις διάφορες κοινωνικές ταυτότητες των αθλητών. Ένα πρόγραμμα σπουδών που εξετάζει τις προοπτικές των αθλητών από διάφορα φυλετικά, εθνικά, σεξουαλικά και άλλα περιθωριοποιημένα υπόβαθρα συμβάλλει στην ανάπτυξη ενός περιβάλλοντος στην τάξη που ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και την κριτική σκέψη.

Για να ενδιαφερθούν οι μαθητές να κατανοήσουν την πολυπλοκότητα της διαθεματικότητας στον αθλητισμό, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενσωματώσουν μελέτες περιπτώσεων, παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο και προσωπικές αφηγήσεις. Αυτή η στρατηγική καλεί τους μαθητές να διερευνήσουν πώς οι κοινωνικές ταυτότητες επηρεάζουν τη συμμετοχή, τις συναντήσεις και τα αποτελέσματα σε διάφορα αθλητικά πλαίσια. Οι κριτικές συζητήσεις σχετικά με τα προνόμια, τις σχέσεις εξουσίας και τις διαρθρωτικές προκλήσεις που βιώνουν οι αθλητές με διασταυρούμενες περιθωριοποιημένες ταυτότητες θα πρέπει να συμπεριληφθούν στο σχεδιασμό προγραμμάτων σπουδών χωρίς αποκλεισμούς (Ireland, D., Freeman, K., Winston-Proctor, C., DeLaine, K., Lowe, S., & Woodson, K. 2018).

Προσφέροντας πρακτικές και καθηλωτικές ευκαιρίες μάθησης, η συνεργατική μάθηση και οι βιωματικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα τη διατομικότητα στον αθλητισμό. Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να διερευνήσουν την πολυπλοκότητα των κοινωνικών ταυτοτήτων και τον τρόπο με τον

οποίο επηρεάζουν τη συμμετοχή και τις εμπειρίες στον αθλητισμό μέσω ομαδικών εργασιών, προσομοιώσεων και διαδραστικών εργαστηρίων.

Για να εξετάσουν μελέτες περιπτώσεων, να δημιουργήσουν αθλητικά προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς ή να δημιουργήσουν πολιτικές που υποστηρίζουν την ισότητα και την ένταξη, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να οργανώσουν δραστηριότητες που απαιτούν από τους μαθητές να εργάζονται σε διαφορετικές ομάδες. Αυτές οι ασκήσεις δημιουργούν σεβασμό για τις βιωμένες εμπειρίες των αθλητών με επικαλυπτόμενες περιθωριοποιημένες ταυτότητες, ενώ παράλληλα ενθαρρύνουν τη συνεργασία, την κριτική σκέψη και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων (Lin, G. 2014).

Οι καθηγητές θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους μαθητές να αλληλεπιδρούν με την ευρύτερη κοινότητα και να προωθούν αθλητικές πολιτικές χωρίς αποκλεισμούς, προκειμένου να κλείσει το χάσμα μεταξύ θεωρίας και πράξης. Αυτό μπορεί να συνεπάγεται τη συνεργασία με περιφερειακά αθλητικά πρωταθλήματα, ενώσεις πολιτών ή ομάδες υπεράσπισης που προωθούν την ισότητα και τη συμμετοχικότητα. Οι φοιτητές έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε ευκαιρίες εθελοντισμού, εκστρατείες για μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση ή προγράμματα που ενθαρρύνουν την αποδοχή της διατομικότητας στον αθλητισμό. Οι μαθητές που συμμετέχουν σε κοινοτικές δραστηριότητες αποκτούν αίσθημα κοινωνικής ευθύνης και συμβάλλουν στη βελτίωση του αθλητικού περιβάλλοντος (Valdes-Vasquez, R., & Clevenger, C. 2015).

Αυτές οι παιδαγωγικές τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διδασκαλία των μαθητών σχετικά με τη διατομεακότητα στον αθλητισμό και να εγγυηθούν ότι θα

κατανοήσουν σε βάθος τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι αθλητές που ταυτίζονται με πολλές περιθωριοποιημένες ομάδες.

Συμπέρασμα

Εν κατακλείδι, ο τομέας του αθλητισμού και ειδικότερα ο τομέας που αντιπροσωπεύει το αθλητικό ιδεώδες έχει αποδειχθεί ότι έχει κατασκευάσει ένα προτύργιο σε οτιδήποτε σύγχρονο και καινοτόμο. Η διατομικότητα, η έννοια της διατομικότητας έχει καταλάβει και θα καταλαμβάνει αυτό το χώρο για πολλά χρόνια λόγω των στερεοτύπων που έχουν εδραιωθεί και δεν μπορούν να αλλάξουν αν δεν αλλάξει η ιδεολογία των ανθρώπων. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει για την έννοια της διατομικότητας ο χώρος του αθλητισμού θα πρέπει να υποστηρίξει ότι είμαστε όλοι διαφορετικοί αλλά ταυτόχρονα είμαστε όλοι ίσοι, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη το χρώμα των ανθρώπων, η εθνικότητα ή η φυλή και το φύλο στο οποίο ανήκει ο καθένας.

Έτσι, αν και υπάρχει αποδεδειγμένη ανισότητα μεταξύ των δύο φυλών όσον αφορά τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό, τα τελευταία χρόνια καταβάλλονται προσπάθειες για την εξάλειψή της. Όλο και περισσότεροι μαύροι αθλητές συμμετέχουν σε παγκόσμιες και ολυμπιακές διοργανώσεις και έχουν ίσα δικαιώματα με τους συναθλητές τους. Ακόμη και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προωθούν περισσότερο τον γυναικείο αθλητισμό, δίνοντας παραδείγματα σε νεότερες αθλήτριες και παρακινώντας τις να συνεχίσουν να συμμετέχουν στον αθλητισμό. Παρόλο που η ισότητα μεταξύ των δύο φυλών έχει σημειώσει τεράστια πρόοδο στον αθλητισμό, εξακολουθούν να υπάρχουν εμπόδια όσον αφορά την εθνικότητα, το φύλο, τη φυλή και τη σεξουαλικότητα που επηρεάζουν τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα.

Εμπόδια όπως το φύλο, η φυλή και η σεξουαλικότητα στον αθλητισμό πρέπει να αντιμετωπιστούν για να επιτευχθεί πραγματική ισότητα στον αθλητισμό. Σε αυτή τη διαδικασία, η εκπαίδευση και η κατάρτιση της νεότερης γενιάς διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό και στους κανονισμούς που θα βοηθήσουν στο μέλλον να αλλάξουν αυτά τα στερεότυπα και τις συμπεριφορές ανισότητας. Γενικά, υπάρχει επείγουσα ανάγκη να προωθηθεί η ισότητα στον τομέα του αθλητισμού, καθώς αυτό θα ανοίξει τις πόρτες στους νέους αθλητές και θα δώσει ίσες ευκαιρίες σε νέα ταλέντα στον τομέα της αθλητικής επιστήμης να μελετήσουν νέα δεδομένα. Ο αθλητισμός είναι ένας θεσμός που ενώνει τους ανθρώπους χωρίς να κρίνει το χρώμα, το φύλο ή τη σεξουαλικότητα.

Το πρόγραμμα Women-Up έχει ως στόχο να αντιμετωπίσει την έλλειψη γνώσης σχετικά με τη διαθεματικότητα στον αθλητισμό και το πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε τα στερεότυπα των φύλων. Πιο συγκεκριμένα, το έργο αυτό στοχεύει στην εξάλειψη της ανισότητας και στην εκπαίδευση των νέων γενεών αθλητών και προπονητών στο θέμα της ισότητας όχι μόνο μεταξύ των φυλών αλλά και μεταξύ των εθνικοτήτων. Είναι καιρός ο αθλητισμός να γίνει ένας συνδεδετικός κρίκος στον πλανήτη χωρίς φυλετικές διακρίσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΚΤΩ (8)

Σωματική δραστηριότητα και ψυχική υγεία: Άσκηση, σωματική δραστηριότητα και αποτελέσματα ψυχικής υγείας όπως το άγχος, το άγχος και η κατάθλιψη.

Adrián Mateo-Orcajada, Noelia González-Gálvez, Lucía Abenza-Cano, Alejandro Leiva-Arcas και Raquel Vaquero-Cristóbal

Εισαγωγή

Η ψυχολογία αποτελεί έναν τομέα με μεγάλη σημασία για τη μελέτη του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας. Σε τέτοιο βαθμό ώστε πριν από το 1900 η σχέση σώματος και πνεύματος άρχισε να θεωρείται καθοριστικός παράγοντας στην άσκηση της φυσικής δραστηριότητας, ενώ το στάδιο αυτό θεωρείται προϊστορικό. Αργότερα, μεταξύ 1920 και 1930 αναπτύχθηκε ο όρος "αθλητική ψυχολογία" ως ειδικότητα. Από το 1940 έως το 1960 υπήρξε μια αλλαγή νοοτροπίας που οδήγησε στην προετοιμασία ενός ειδικού επιστημονικού κλάδου, καθιερώνοντας προγράμματα ψυχολογίας για την άσκηση της φυσικής δραστηριότητας που θα επέτρεπαν την εκπαίδευση των γυμναστών. Από το

1960 έως το 1970, η αθλητική ψυχολογία καθιερώθηκε ως ακαδημαϊκός κλάδος, γεγονός που ήταν πολύ σημαντικό για τον τομέα. Το στάδιο αυτό ακολούθησε η πρακτική επιστημονική ανάπτυξη της αθλητικής ψυχολογίας από τη δεκαετία του 1970 έως τη δεκαετία του 1990, η οποία έδωσε, από τη δεκαετία του 2000 και μετά, το έναυσμα για ένα σύγχρονο στάδιο της ψυχολογίας του αθλητισμού και της άσκησης που εκτείνεται μέχρι το σημερινό στάδιο (Gould y Voelker, 2014).

Στις μέρες μας, υπάρχει αυξανόμενη ανησυχία για την επιδείνωση της ψυχικής υγείας, ιδίως σε χώρες με υψηλό επίπεδο οικονομικής ανάπτυξης (Hewlett, 2016- Lopez et al., 2006), πολύ περισσότερο ενόψει των τεράστιων ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 στον παγκόσμιο πληθυσμό (Santomauro et al., 2021). Στοιχεία από πολυάριθμες πληθυσμιακές μελέτες ενηλίκων έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως στρατηγική θεραπευτικής παρέμβασης για την αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών (Dale et al., 2019- Milne-Ives et al., 2020- Pascoe et al., 2020- Violant-Holz et al., 2020).

Το αυξημένο άγχος εμφανίζεται συχνά, ιδίως σε αγχωτικές καταστάσεις της ζωής. Ωστόσο, τα υπερβολικά και επίμονα επίπεδα άγχους και ανησυχίας που είναι δύσκολο να ελεγχθούν και παρεμβαίνουν στις καθημερινές δραστηριότητες μπορεί να αποτελούν ένδειξη γενικευμένης αγχώδους διαταραχής. Συνήθως αρχίζει κατά την εφηβεία ή τη νεαρή ενήλικη ζωή. Τα συμπτώματα μπορεί να βελτιώνονται ή να επιδεινώνονται σε διάφορα στάδια και συχνά επιδεινώνονται σε περιόδους άγχους. Οι Stubbs et al. (2017) διαπίστωσαν ότι ο συνολικός παγκόσμιος επιπολασμός του άγχους ήταν 11,4% σε 47 χώρες και ότι τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας συνδέονται με υψηλότερο

επιπολασμό άγχους. Ομοίως, ο επιπολασμός της χαμηλής σωματικής δραστηριότητας σε άτομα με άγχος ήταν υψηλότερος από ό,τι σε άτομα χωρίς άγχος. Επιπλέον, η συμμετοχή σε μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα (εβδομάδες ή μήνες τακτικής σωματικής δραστηριότητας) μειώνει τα συμπτώματα άγχους σε ενήλικες και ηλικιωμένους (Department of Health and Human Services, 2018).

Η κατάθλιψη είναι μια άλλη συχνή ψυχική διαταραχή που μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ευημερία και την καθημερινή λειτουργικότητα ενός ατόμου (Kessler, 2012). Υπολογίζεται ότι το 5% των ενηλίκων παγκοσμίως πάσχει από κατάθλιψη. Η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από επίμονη χαμηλή διάθεση, ψυχολογικές διαταραχές, προβλήματα κινήτρων και μια σειρά άλλων συμπτωμάτων, από ψυχοκινητικές έως γνωστικές μεταβολές (American Psychiatric Association, 2013). Θεωρείται ότι το 3,8% του πληθυσμού βιώνει κατάθλιψη, συμπεριλαμβανομένου του 5% των ενηλίκων (4% των ανδρών και 6% των γυναικών) και του 5,7% των ενηλίκων άνω των 60 ετών. Σε όλο τον κόσμο, περίπου 280 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από κατάθλιψη. Η κατάθλιψη είναι περίπου 50% πιο συχνή στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες. Σε παγκόσμιο επίπεδο, πάνω από το 10% των εγκύων γυναικών και των γυναικών που μόλις γέννησαν εμφανίζουν κατάθλιψη (Woody et al., 2017). Υπάρχουν πολυάριθμες μελέτες που αποσκοπούν στην απόδειξη της επίδρασης της σωματικής δραστηριότητας στην κατάθλιψη (Rodríguez-Romo et al., 2015). Ενώ οι περισσότερες από αυτές τις μελέτες έχουν επιβεβαιώσει μια συνολική θετική σχέση, έχουν επίσης εντοπίσει πιθανές μετριοπαθείς μεταβλητές, όπως η ηλικία, το φύλο, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας ή το άθλημα που ασκείται.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα όχι μόνο προλαμβάνει αυτά τα προβλήματα υγείας, αλλά και βελτιώνει την ποιότητα ζωής (Department of Health and Human Services, 2018). Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (1994), η ποιότητα ζωής είναι μια ευρεία έννοια που είναι πολύπλοκα συνυφασμένη με τη σωματική υγεία, τη φυσιολογική κατάσταση, το επίπεδο ανεξαρτησίας, τις κοινωνικές σχέσεις και τη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον του. Είναι επομένως μια ψυχολογική κατασκευή που σχετίζεται με την υποκειμενική αντίληψη ενός ατόμου για τη συνολική ικανοποίησή του από τη ζωή. Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις από ενήλικες ότι η αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής βελτιώνεται με την τακτική σωματική δραστηριότητα (Department of Health and Human Services, 2018). Επιπλέον, έχουν περιγραφεί θετικές σχέσεις μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και διαφόρων δεικτών ποιότητας ζωής (Joseph et al., 2014), όπως η αυτοαποτελεσματικότητα της άσκησης, η σωματική αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση (Elavsky et al., 2005).

Εκτός από την υπάρχουσα σχέση μεταξύ της άσκησης σωματικής δραστηριότητας και διαφόρων μεταβλητών που σχετίζονται με την επαρκή ψυχική υγεία, είναι σημαντικό να τονιστεί η σχέση και των δύο με άλλους τομείς της υγείας. Έτσι, προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει πώς η χειρότερη ψυχολογική κατάσταση σχετίζεται με μεγαλύτερη εθιστική χρήση των νέων τεχνολογιών, η οποία με τη σειρά της σχετίζεται με λιγότερη σωματική δραστηριότητα και χειρότερη διατροφική κατάσταση στις γυναίκες, με την προβληματική χρήση του κινητού τηλεφώνου να είναι ιδιαίτερα σημαντική (Mateo-Orcajada et al., 2023). Υπό αυτή την έννοια, θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι η άσκηση σωματικής δραστηριότητας έχει αποδειχθεί ότι είναι ευεργετική για την κοινωνική αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους, αυξάνοντας το αίσθημα του ανήκειν σε μια ομάδα. Αυτό είναι θεμελιώδες και αποκτά σημασία όταν λαμβάνεται υπόψη ότι τα άτομα με μεγάλες

ποσότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης τείνουν να έχουν λιγότερο άγχος (Ono et al., 2011).

Οι διαφορές που εντοπίστηκαν στον τομέα αυτό δείχνουν διαφορές ανάλογα με το φύλο, γεγονός που αποτελεί σχετικό ζήτημα. Έτσι, η άσκηση σωματικής δραστηριότητας σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία, αλλά μόνο σε νέους που δεν έχουν υποστεί σεξουαλική παρενόχληση (Kirkewski et al., 2023), γεγονός που θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη σε προγράμματα προώθησης της σωματικής δραστηριότητας σε ευαίσθητους πληθυσμούς. Επιπλέον, οι γυναίκες έχουν χαμηλότερη σωματική δραστηριότητα από τους άνδρες, καθώς και χειρότερη ψυχική υγεία. Ωστόσο, η ισχύς της θετικής σχέσης μεταξύ της ψυχικής υγείας και της πρακτικής σωματικής δραστηριότητας δεν διαφέρει ανάλογα με το φύλο (Halliday et al., 2019). Ως εκ τούτου, η πρακτική της σωματικής δραστηριότητας φαίνεται να εξηγεί εν μέρει τη διαφορά φύλου στην ψυχική υγεία, γεγονός που αποτελεί σχετικό ζήτημα λόγω της δυνατότητάς της να επηρεάσει την ψυχική υγεία, αλλά απαιτείται μια εις βάθος προσέγγιση των πτυχών που μπορεί να είναι πιο σχετικές.

Σε αυτό το πλαίσιο στο οποίο η άσκηση σωματικής δραστηριότητας και η ψυχική υγεία συνδέονται και στο οποίο η σχέση αυτή επηρεάζει άλλες σχετικές πτυχές για την υγιή ανάπτυξη, αλλά ορισμένοι από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες είναι ακόμη άγνωστοι, το παρόν κεφάλαιο αποσκοπεί στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και ψυχικής υγείας και στην αξιολόγηση του κατά πόσον η σχέση αυτή ποικίλλει ανάλογα με το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας και τον τομέα στον οποίο ασκείται.

Επιστημονικό υπόβαθρο

Η άσκηση σωματικής δραστηριότητας παρέχει ψυχολογικά και φυσιολογικά οφέλη στους συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένης της σύνθεσης ορμονών όπως η σεροτονίνη, η οποία, λόγω της καταλυτικής αντι-στρες λειτουργίας της (Tajik et al., 2017), ευνοεί την επαρκή ψυχική υγεία (Hale et al., 2021). Η σημασία της σεροτονίνης έγκειται στο γεγονός ότι είναι ένας νευροδιαβιβαστής που συνδέεται στενά με τον έλεγχο των συναισθημάτων και της διάθεσης, συμμετέχοντας στον έλεγχο του άγχους, του φόβου, της αγωνίας ή της επιθετικότητας. Η πτυχή αυτή είναι σημαντική διότι το ποσοστό των ψυχικών διαταραχών, όπως το άγχος, η κατάθλιψη ή το στρες, έχει αυξηθεί εκθετικά τα τελευταία χρόνια (Daniali et al., 2023), αποτελώντας πραγματικό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία.

Συγκριτικές μελέτες των τελευταίων 20 ετών δικαιολογούν αυτή την εξέλιξη των ψυχικών διαταραχών εξετάζοντας συναισθηματικές δυσκολίες, προβλήματα συμπεριφοράς, υπερκινητικότητα ή προβλήματα με τους συνομηλίκους (Patalay & Gage, 2019). Αντίθετα, συμπεριφορές που θεωρούνταν παλαιότερα προβληματικές, όπως η χρήση ουσιών, η σεξουαλική δραστηριότητα ή οι αντικοινωνικές συμπεριφορές, ήταν λιγότερο συχνές με την πάροδο των ετών (Patalay & Gage, 2019). Επιπλέον, οι συμπεριφορές επιδεινώθηκαν με την πάροδο του χρόνου, με τον χρόνο ανάπαυσης του πληθυσμού να είναι μικρότερος, τον δείκτη μάζας σώματος να αυξάνεται και την αυτοαντίληψη του εαυτού να είναι χειρότερη, με όλους αυτούς τους παράγοντες να σχετίζονται με χειρότερη ψυχική υγεία (Patalay & Gage, 2019). Ακόμη και πτυχές του περιβάλλοντος, όπως η αυξημένη αστικοποίηση τις τελευταίες δεκαετίες (Srivastava, 2009) ή το σχολικό

άγχος (Högberg et al., 2020), έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζουν την ψυχική υγεία, αυξάνοντας τον αριθμό των ψυχικών διαταραχών.

Στις διαφορές αυτές προστίθενται και προηγούμενες έρευνες που έχουν δείξει διαφορές στην κατάσταση της ψυχικής υγείας ανδρών και γυναικών, με τις γυναίκες να επηρεάζονται περισσότερο, αναφέροντας υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες σε σύγκριση με τους άνδρες, ιδίως στην Ευρώπη (Daniali et al., 2023). Αυτό γίνεται ακόμη πιο σημαντικό αν αναλογιστεί κανείς ότι πτυχές όπως το σχολικό άγχος, η συχνότητα εμφάνισης κατάθλιψης ή το επίπεδο άσκησης σωματικής δραστηριότητας διαφέρουν επίσης μεταξύ ανδρών και γυναικών σε όλες τις ηλικίες, με τις γυναίκες να είναι λιγότερο δραστήριες (Emmonds et al., 2023) και να υποφέρουν συχνότερα από άγχος και κατάθλιψη, γεγονός που μπορεί να εξηγήσει περίπου το ήμισυ του αυξανόμενου χάσματος μεταξύ των δύο φύλων στα ψυχοσωματικά συμπτώματα (Högberg et al., 2020).

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα στερεότυπα των φύλων εξακολουθούν να υπάρχουν στον αθλητισμό, με τη συντριπτική πλειοψηφία των αθλημάτων να θεωρούνται ανδρικά και τη συμμετοχή των γυναικών σε αυτά να είναι μειωμένη (Mateo-Orcajada et al., 2021). Στην παρούσα έρευνα, οι έφηβοι ρωτήθηκαν αν θεωρούν ορισμένα αθλήματα ως αρσενικά ή θηλυκά, και τα αποτελέσματα διαφοροποιήθηκαν ανάλογα με το φύλο. Επομένως, παρά το γεγονός ότι η άσκηση σωματικής δραστηριότητας αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ψυχική υγεία, κυρίως στις γυναίκες, που τους επιτρέπει να μειώσουν τις ψυχολογικές διαφορές σε σχέση με τους άνδρες (Mateo-Orcajada et al., 2022), κυρίως όσον αφορά την ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών (ικανότητα, αυτονομία και σχέση), το επίπεδο άσκησης είναι περιορισμένο και τα οφέλη πολύ μικρά.

Εκτός από τις διαφορές στο επίπεδο της αθλητικής συμμετοχής και τις επιπτώσεις που αυτή έχει στην ψυχική υγεία, διαφορές εντοπίζονται επίσης στην ψυχολογική κατάσταση ανδρών και γυναικών κατά τη διάρκεια της αθλητικής προπόνησης, καθώς και στην ικανότητα ψυχολογικής αντιμετώπισης αθλητικών γεγονότων. Έτσι, έχει παρατηρηθεί ότι οι αθλήτριες, κυρίως αυτές των ατομικών τρόπων, παρουσιάζουν μεγαλύτερο αγωνιστικό άγχος (Correia & Rosado, 2019), το οποίο νοείται ως το άγχος που προκύπτει στο αθλητικό πλαίσιο, συμπεριλαμβανομένης της προπόνησης και του αγώνα, σε σύγκριση με τους άνδρες και τους αθλητές των συλλογικών αθλημάτων. Στην παρούσα μελέτη, το ανταγωνιστικό άγχος πριν από την προπόνηση αξιολογήθηκε σε νεαρούς αθλητές διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων μέσω του SAS-2.

Απέναντι σε μια διαδικασία τραυματισμού, οι γυναίκες παρουσιάζουν μια καλή ισορροπία μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού τρόπου ελέγχου, με τον εσωτερικό τρόπο να νοείται ως πεποίθηση του ατόμου ότι έχει τον έλεγχο του



συμβαίνει, ενώ ο εξωτερικός τρόπος αναφέρεται στην πεποίθηση του ατόμου ότι είναι στοιχεία εξωτερικά προς αυτό που καθορίζουν τι συμβαίνει (Σχήμα 1), εκτιμούν πολύ θετικά τα συστήματα υποστήριξης και ελέγχουν τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ανάρρωσης, αλλά επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις διακυμάνσεις της διαδικασίας, σε σύγκριση με τους άνδρες (Lisee et al., 2020). Κατά τη διάρκεια αυτής της έρευνας, αξιολογήθηκαν νεαροί άνδρες και γυναίκες που είχαν προηγούμενο ιστορικό ρήξης πρόσθιου χιαστού συνδέσμου που είχαν υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση με αποκατάσταση του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Πήραν συνέντευξη πριν

από την άδεια του γιατρού για να επιστρέψουν στη δραστηριότητα. Ομοίως, σε αθλήματα που περιλαμβάνουν έλεγχο του βάρους, οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλή συνολική βαθμολογία διαταραχής της διάθεσης, με σημαντικές μεταβολές στο θυμό και την κατάθλιψη, δημιουργώντας υψηλό ψυχολογικό στρες γύρω από το γεγονός αυτό (Yoshioka et al., 2006). Αυτή η μελέτη πραγματοποιήθηκε με τζουντόκα, συγκρίνοντας εκείνες που χρειάστηκε να μειώσουν το βάρος τους πριν από μια αγωνιστική περίοδο με εκείνες που δεν χρειάστηκε, αξιολογώντας τη διάθεση και τη συνολική διαταραχή της διάθεσης. Μια πτυχή που έχει επίσης μεγάλη σημασία είναι ότι οι γυναίκες κατά τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου παρουσιάζουν διακυμάνσεις στην ψυχολογική τους κατάσταση, για παράδειγμα, αύξηση των περισπασμών, αυξομείωση των συναισθημάτων και μείωση των κινήτρων κατά τη διάρκεια της περιόδου (Findlay et al., 2020).

Επομένως, στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας και του αθλητισμού, η ψυχολογική ανταπόκριση ανδρών και γυναικών διαφέρει σε κάθε ένα από τα σχετικά γεγονότα, αλλά επιπλέον, οι γυναίκες αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν περισσότερα δυσμενή γεγονότα που σχετίζονται με το αθλητικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους δραστηριότητας (Walton et al., 2020). Έτσι, οι γυναίκες κάνουν ιδιαίτερη αναφορά στις διαπροσωπικές συγκρούσεις, τις οικονομικές δυσκολίες και τις διακρίσεις, οι οποίες, σε συνδυασμό με την κατάχρηση των κοινωνικών δικτύων, αποτελούν παράγοντες που προδιαθέτουν τις αθλήτριες σε περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας σε σύγκριση με τους άνδρες (Walton et al., 2020).

Η κατάσταση αυτή οδηγεί σε αξιοσημείωτες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στο αθλητικό περιβάλλον, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την ψυχολογική κατάσταση των

γυναικών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αρνητικές συνέπειες, όπως η πρόωρη εγκατάλειψη της αθλητικής άσκησης από τις γυναίκες (Baron-Thiene & Alfermann, 2015), με τα μειονεκτήματα που αυτό συνεπάγεται για την υγεία. Η τρέχουσα κατάσταση στο αθλητικό πλαίσιο απαιτεί μελλοντικές έρευνες που θα συνεχίσουν να εξετάζουν τις διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, αναλύοντας κυρίως την ψυχολογική αντίδραση σε διάφορα γεγονότα. Αυτό θα επέτρεπε τον σχεδιασμό ειδικών ψυχολογικών παρεμβάσεων για τις γυναίκες, οι οποίες θα είχαν μεγάλη σημασία για τη μείωση των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων, μειώνοντας τις αρνητικές επιπτώσεις και την πρόωρη εγκατάλειψη των γυναικών στο αθλητικό περιβάλλον.

Τεχνικές πληροφορίες

Με βάση προηγούμενες σχετικές έρευνες στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται τα όργανα και οι διαδικασίες που μπορεί να είναι χρήσιμα για την αξιολόγηση της ψυχολογικής κατάστασης των ανδρών και των γυναικών που αθλούνται, ευνοώντας το γεγονός ότι οι παρεμβάσεις που θα πραγματοποιηθούν περιλαμβάνουν έγκυρα και αξιόπιστα όργανα.

Το κίνητρο είναι μία από τις πιο καθοριστικές μεταβλητές στον τομέα αυτό, καθώς σχετίζεται με την εγκατάλειψη και την πρόθεση άσκησης του αθλητισμού (Back et al., 2022), γι' αυτό και τα διαθέσιμα μέσα για την αξιολόγησή του είναι πολλά. Η παρακίνηση αναφέρεται στους λόγους που διέπουν τη συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από προθυμία και βούληση. Η εσωτερική παρακίνηση υποκινείται από την προσωπική απόλαυση, το ενδιαφέρον ή την ευχαρίστηση, ενώ η εξωτερική παρακίνηση διέπεται από τα ενδεχόμενα ενίσχυσης. Έτσι, η κριτική ανασκόπηση των Clancy κ.ά. (2017) δείχνει ότι η Κλίμακα Παρακίνησης στον Αθλητισμό (Sport Motivation Scale - SMS), το

Ερωτηματολόγιο Εσωτερικής Παρακίνησης (Intrinsic Motivation Inventory - IMI), η Κλίμακα Παρακίνησης σε Καταστάσεις (Situational Motivational Scale - SIMS), το Ερωτηματολόγιο Αντίληψης της Επιτυχίας (Perceptions of Success Questionnaire - POSQ), το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (Behavioural Regulation in Sport Questionnaire - BRSQ) και το Ερωτηματολόγιο Προσανατολισμού στην Εργασία και το Εγώ στον Αθλητισμό (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire - TEOSQ), είναι έξι ψυχομετρικά ισχυρά ερωτηματολόγια για την ποσοτικοποίηση των κινήτρων. Ωστόσο, το IMI φαίνεται να είναι το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο στην προηγούμενη επιστημονική βιβλιογραφία, ενώ το SMS είναι το λιγότερο χρησιμοποιούμενο από τα έξι αναφερόμενα. Η χρήση αυτών των κλιμάκων προηγείται της αθλητικής πρακτικής. Ορισμένα παραδείγματα χρήσης αυτών των κλιμάκων θα ήταν τα εξής: το SMS αποτελείται από 28 στοιχεία που μετρούν 7 τύπους κινήτρων (εσωτερικά κίνητρα προς τη γνώση, την επίτευξη και τη διέγερση, καθώς και εξωτερικές, εσωστρεφείς και ταυτοποιημένες ρυθμίσεις και αμοτριβές). Κάθε κλίμακα βαθμολογείται από 4 στοιχεία που αξιολογούνται σε κλίμακα 7 σημείων. Το IMI μετρά 6 υποκλίμακες (ενδιαφέρον/απόλαυση, αντιλαμβανόμενη ικανότητα, προσπάθεια, αξία/χρησιμότητα, αισθητή πίεση και πίεση και αντιλαμβανόμενη επιλογή στην εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας), με την υποκλίμακα ενδιαφέρον/απόλαυση να θεωρείται η αυτοαναφερόμενη μέτρηση της εσωτερικής παρακίνησης. Αυτή η κλίμακα έχει περισσότερα στοιχεία από τις άλλες υποκλίμακες. Συμπληρώνεται σε κλίμακα 7 σημείων. Ή το BRSQ επιτρέπει την αξιολόγηση 9 διαστάσεων (εσωτερικά κίνητρα προς τη γνώση, εν γένει, την επίτευξη και την τόνωση, καθώς και εξωτερικές, εσωστρεφείς, ταυτοποιημένες και ολοκληρωμένες ρυθμίσεις και κίνητρα) με κλίμακα 7 σημείων.

Με στόχο την αξιολόγηση της ανταπόκρισης του κάθε αθλητή στην προπόνηση και τον αγώνα, υπάρχουν πολυάριθμα όργανα που μπορούν να παρέχουν έγκυρα και αξιόπιστα δεδομένα για τη μέτρηση των καταστάσεων της διάθεσης, των συναισθημάτων, του αντιλαμβανόμενου στρες και της αποκατάστασης, καθώς και της ποιότητας του ύπνου, όπως το Profile of Mood States (POMS), το Emotional Recovery Questionnaire (EmRecQ), η κλίμακα Total Quality Recovery (TQR), το Daily Analyses of Life Demands for Athletes (DALDA), το Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport), η Acute Recovery and Stress Scale (ARSS), η Short Recovery and Stress Scale (SRSS) και η Multi-Component Training Distress Scale (MTDS) (Nässi et al., 2017). Η χρήση αυτών των κλιμάκων προηγείται της αθλητικής πρακτικής. Ορισμένα παραδείγματα χρήσης αυτών των κλιμάκων θα ήταν τα εξής: Το ερωτηματολόγιο POMS αξιολογεί 6 καταστάσεις διάθεσης (θυμός, κατάθλιψη, ένταση, κόπωση, ενεργητικότητα και σύγχυση) μέσω 48 στοιχείων που συμπληρώνονται σε κλίμακα από 0 έως 4 βαθμούς. Όλες οι διαστάσεις έχουν αρνητική χροιά, οπότε όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο χειρότερη είναι η κατάσταση του αθλητή, εκτός από τη διάσταση του σθένους, η οποία είναι θετική. Ή το REST-Q Sport, το οποίο αποτελείται από 76 στοιχεία (28 ειδικά για το άθλημα και 48 μη ειδικά για το άθλημα) κατανεμημένα σε 19 κλίμακες (7 κλίμακες μη ειδικού άγχους, 5 κλίμακες μη ειδικής ανάκαμψης, 3 κλίμακες ειδικού άγχους για το άθλημα και 4 κλίμακες ειδικής ανάκαμψης για το άθλημα). Η μορφή συμπλήρωσης βασίζεται σε κλίμακα Likert από 0 έως 6 βαθμούς.

Σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες που έχουν αναπτυχθεί, οι ψυχολογικές παρεμβάσεις έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στο πλαίσιο του αθλητισμού για τη μείωση του γνωστικού, σωματικού και αγωνιστικού άγχους, καθώς και για την αύξηση

της αυτοπεποίθησης και τη βελτίωση της διαχείρισης του άγχους σε σχέση με την αξιολόγηση της απόδοσης, με μεγέθη επίδρασης από μικρά έως μεσαία (Olmedilla et al., 2019; Ong et al., 2021). Ένα άλλο πραγματικό παράδειγμα της χρησιμότητας αυτών των παρεμβάσεων ήταν η μελέτη περίπτωσης που διεξήχθη με την ομάδα ράγκμπι All Blacks, στην οποία εξετάστηκε το κλίμα παρακίνησης που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια μιας σεζόν κατά την οποία κατέκτησε το Παγκόσμιο Κύπελλο Ράγκμπι. Η μελέτη αυτή εντόπισε οκτώ βασικές πτυχές της παρακίνησης και του κλίματος παρακίνησης μεταξύ 2004 και 2011 (κρίσιμο σημείο καμπής, ευελιξία και εξέλιξη, μοντέλο διπλής διοίκησης, "καλύτεροι άνθρωποι κάνουν καλύτερους All Blacks", υπευθυνότητα, ηγεσία, προσδοκία αριστείας και συνοχή της ομάδας). Από τη μελέτη αυτή προκύπτουν συστάσεις για άλλους προπονητές επίλεκτων ομάδων (Hodge et al., 2013). Ωστόσο, το είδος του σχεδιασμού, τα συστατικά της παρέμβασης και η διάρκεια της παρέμβασης είναι σχετικές πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη στην προσέγγιση. Οι έρευνες αυτές αποτελούν ορισμένα παραδείγματα ότι μέσω μιας καλά σχεδιασμένης ψυχολογικής παρέμβασης και με τη χρήση έγκυρων και αξιόπιστων οργάνων για τη μέτρησή της, μπορεί να ευνοηθεί η ψυχολογική ανταπόκριση των αθλητών στις διάφορες καταστάσεις της προπόνησης και του αγώνα, όντας αυτό ιδιαίτερα σημαντικό για την απόδοση και τη συνέχειά τους στην προπόνηση. Έτσι, στο Σχήμα 2 παρουσιάζονται ορισμένοι τύποι παρέμβασης και τα αποτελέσματα που μπορούν να επιφέρουν σε ορισμένες ψυχολογικές μεταβλητές.

Παρά τα έγκυρα και αξιόπιστα μέσα που υπάρχουν στην προηγούμενη επιστημονική βιβλιογραφία, καθώς και τα πρωτόκολλα παρέμβασης που έχουν αναπτυχθεί, είναι σημαντικό να επισημανθούν ορισμένες πτυχές που ενδέχεται να περιορίζουν την

ψυχολογική αξιολόγηση των αθλητών και αθλητριών. Η αποκλειστική χρήση ερωτηματολογίων παρέχει περιορισμένες πληροφορίες σχετικά με την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών, οπότε είναι απαραίτητο να ολοκληρωθεί η αξιολόγηση μέσω δομημένων ή ημιδομημένων συνεντεύξεων. Η χρήση ερωτηματολογίων δεν μπορεί να είναι συστηματική για όλους τους αθλητές, καθώς θα εξαρτηθεί από τα χαρακτηριστικά του αθλητή, καθώς και από το αθλητικό πλαίσιο και το τι πρόκειται να αναλυθεί. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων εξαρτάται πάντα από τη μεροληψία της κοινωνικής επιθυμητότητας, μια πτυχή μεγάλης σημασίας στον ψυχολογικό τομέα, με την οποία οι αθλητές μπορούν να απαντήσουν σε αυτό που θεωρείται κοινωνικά αποδεκτό, παρόλο που δεν είναι πραγματικά αυτό που πιστεύουν. Και, όσον αφορά το άτομο που είναι υπεύθυνο για την παροχή και την αξιολόγηση των ερωτηματολογίων, πρέπει να αποφύγει να επηρεάσει την απάντηση των υποκειμένων, καθώς και να προβεί σε μεροληπτική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.

Type of psychological intervention	Effect on athletes
Educational intervention	- - resistance to collaborate - anxiety - depression + self-confidence
Goal setting	+ + treatment motivation and satisfaction + + self-confidence - anxiety
Imagery for performance	+ + self-confidence + + sport skills + + muscular activation (circulation)
Imagery for rehabilitation	- - anxiety + + coping strategies - - stress - - muscular tension
Self talk based intervention	- - negative cognitions - depression - anxiety
Biofeedback	+ + self-confidence - - negative cognitions - - anxiety + muscular strength
Social support based intervention	+ + coping strategies + + self-confidence + + treatment motivation and satisfaction - - depression - - anxiety

++ indicates a strong increase
+ indicates a minor increase
- indicates a minor reduction
- - indicates a strong reduction

Εικόνα 11. Επίδραση των διαφόρων τύπων παρέμβασης στις ψυχολογικές μεταβλητές (Santi & Pietrantonio, 2013).

Εκτός από τις έρευνες που παρουσιάζονται σε αυτή την ενότητα του κεφαλαίου, περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ψυχολογικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί στον τομέα της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού μπορείτε να βρείτε στην ενότητα "Επιστημονικό υπόβαθρο". Αυτές οι μελέτες δείχνουν τις διαφορές μεταξύ ατομικών και ομαδικών τρόπων στο αγωνιστικό άγχος (Correia & Rosado, 2019), τη σημασία της ψυχολογικής διαδικασίας αποκατάστασης σε τραυματισμούς (Lisee et al.,

2020) ή την επίδραση της διαδικασίας απώλειας βάρους σε ορισμένους τρόπους που το απαιτούν και πώς αυτό επηρεάζει τον ψυχολογικό τομέα. Επιπλέον, στις επόμενες ενότητες του παρόντος Εγχειριδίου παρουσιάζονται ορισμένες παιδαγωγικές πτυχές που σχετίζονται με τις αναφερόμενες παρεμβάσεις και οι οποίες μπορεί να είναι χρήσιμες για την εφαρμογή ορισμένων προγραμμάτων.

Παιδαγωγική καθοδήγηση

Καθοδήγηση για τη διδασκαλία ή τη μάθηση του θέματος

Μέθοδοι διδασκαλίας

Η παιδαγωγική καθοδήγηση παρουσιάζει μια μέθοδο διδασκαλίας της κοινής ανακαλυπτικής μάθησης με τη χρήση τεχνολογιών και διαφορετικών ομάδων. Προτείνονται δραστηριότητες στις οποίες πρέπει να εξερευνηθούν οι παρεχόμενοι πόροι, με επακόλουθο διαμοιρασμό και τελικό προβληματισμό. Πρόκειται μόνο για μια διδακτική πρόταση, καθώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και άλλες μέθοδοι, όπως μελέτες περιπτώσεων ή προσομοιώσεις, οι οποίες θα αναπτυχθούν σε όλη την παρούσα ενότητα.

Μαθησιακοί στόχοι

α) να διερευνήσει τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στη διαταραχή της ψυχικής υγείας- β) να μάθει πώς μετράει τις αλλαγές στην ψυχική υγεία και ευεξία- γ) να περιγράψει συμβουλές και εργαλεία για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας- δ) να μάθει για τις παγκόσμιες συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα- ε) να προβληματιστεί σχετικά με τις διαφορετικές εμπειρίες αθλητών που έχουν παρουσιάσει ψυχική ανθυγιεινή κατάσταση και πώς τις έχουν επιλύσει.

Προτεινόμενοι εκπαιδευτικοί πόροι ή δραστηριότητες

Εκπαιδευτικοί πόροι

Στην παρούσα ενότητα, αρχικά, προτείνεται ένα παράδειγμα για τη μέθοδο της κοινής ανακαλυπτικής μάθησης με τη χρήση τεχνολογιών και διαφορετικών ομαδοποιήσεων. Προτείνεται οι μαθητές να εργάζονται σε διαφορετικές ομαδοποιήσεις για να προσπαθήσουν να απαντήσουν στα ερωτήματα που τίθενται. Για κάθε ερώτηση, προτείνεται η αναζήτηση σε διαφορετικούς πόρους που οι μαθητές μπορούν να βρουν στον Πίνακα 1.

Εργασία 1. Εργαστείτε σε ζευγάρια. Συμβουλευτείτε όλες τις πηγές που παρατίθενται και συμφωνήστε με τον σύντροφό σας ποια είναι τα 5 μεγαλύτερα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στη διαταραχή της ψυχικής υγείας.

Εργασία 2. Εργαστείτε σε ομάδες. Δημιουργήστε έναν δεκάλογο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Για να το κάνετε αυτό, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τις πηγές που παρατίθενται, να επιλέξετε τις 10 καλύτερες συμβουλές, συμβουλές ή εργαλεία και, χρησιμοποιώντας τις νέες τεχνολογίες, να δημιουργήσετε μια οπτικά ελκυστική αφίσα.

Εργασία 3. Άσκηση για να συνδεθείτε και να κεντράρετε τον εαυτό σας.

Άγχος σημαίνει να αισθάνεσαι ότι ανησυχείς ή απειλείσαι από τη ζωή. Μερικές φορές αυτό το άγχος οφείλεται σε μεγάλες απειλές, αλλά μερικές φορές οφείλεται σε μικρότερα προβλήματα. Ένα υψηλό επίπεδο στρες συχνά έχει επιπτώσεις στο σώμα (πονοκέφαλος, έλλειψη πείνας, κόμπος στο λαιμό, μυϊκή ένταση, στομαχικές διαταραχές, οσφυαλγία...) και αντανακλάται σε συναισθηματικό επίπεδο (ανησυχία, θυμός, ενοχές, θλίψη...). Όλα αυτά μπορούν να οδηγήσουν στο να γίνουμε "εθισμένοι" σε δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα. Για παράδειγμα, τη μια στιγμή ένα άτομο μπορεί να απολαμβάνει μια καθημερινή κατάσταση και την επόμενη στιγμή να "εθιστεί"

σε σκέψεις και συναισθήματα θυμού ή θλίψης. Αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα το κάνουν να απομακρύνεται από τις αξίες του, όπου οι αξίες νοούνται ως οι βαθύτερες επιθυμίες του τι είδους άνθρωπος θέλει να είναι (στοργικός, λογικός, προσεκτικός, αφοσιωμένος, επίμονος, υπεύθυνος, ήρεμος, περιποιοητικός, προστατευτικός, θαρραλέος...). Αυτή η αποστασιοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Για να καταπολεμηθεί αυτό, είναι απαραίτητο να επικεντρωθούμε εκ νέου στη δραστηριότητα που εκτελούσαμε, προκειμένου να επανασυνδεθούμε με τη δραστηριότητα. Δίνοντας προσοχή στη δραστηριότητα, το περιβάλλον, τους ανθρώπους ή τις ενέργειες που είναι παρόντες βοηθά στην επανασύνδεση. Η εστίαση σε όλες τις λεπτομέρειες που παρέχουν οι πέντε αισθήσεις είναι το κλειδί. Κοιτάξτε, ακούστε, δοκιμάστε, μυρίστε και αγγίξτε.

Τώρα, σκεφτείτε μια φορά που γαντζωθήκατε από μια σκέψη ή ένα συναίσθημα και προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις: Αισθανθήκατε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα: πονοκέφαλο, ταχυκαρδία, πεταλούδες ή μυρμήγκιασμα στο στομάχι, εφίδρωση, κοκκίνισμα, γρήγορη αναπνοή...; Ποια ήταν η σκέψη που κάνατε; Τι συναίσθημα σας προκάλεσε; Πώς θα μπορούσατε να το αντιμετωπίσετε;

Εργασία 4. Συμβουλευόμενοι τις πηγές που παρατίθενται, θα πρέπει να προσπαθήσετε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις τύπου σωστό ή λάθος. Μόλις τελειώσετε, συζητήστε τις με τους συμμαθητές σας. Στο τέλος της δραστηριότητας, θα πραγματοποιηθεί απολογισμός.

1. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά τα παιδιά και οι έφηβοι να έχουν τουλάχιστον 60 λεπτά έντονης σωματικής δραστηριότητας κάθε εβδομάδα.

2. Οι ηλικιωμένοι ενήλικες θα πρέπει να εκτελούν τουλάχιστον 2 ημέρες δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης μέτριας ή μεγαλύτερης έντασης που περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες.
3. Οι ενήλικες θα πρέπει να ασκούν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας σωματικής δραστηριότητας ή 75 λεπτά έντονης σωματικής δραστηριότητας ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό των δύο σύμφωνα με τον ΠΟΥ.
4. Ο ΠΟΥ συνιστά να ενσωματώνονται στα παιδιά και τους εφήβους τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα έντονης σωματικής δραστηριότητας, καθώς και εκείνες που ενισχύουν τους μυς και τα οστά.
5. Οι ενήλικες θα πρέπει να εκτελούν τουλάχιστον 3 ημέρες δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης μέτριας ή μεγαλύτερης έντασης που περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες.

Λύση στις ερωτήσεις: 1: Λάθος- 2: Σωστό- 3: Σωστό- 4: Σωστό- 5: Λάθος.

Εργασία 5. Αποκτήστε πρόσβαση στο ακόλουθο άρθρο που δημοσιεύθηκε στην παγκόσμια έκδοση Insider και το οποίο αφηγείται την ιστορία πολλών αθλητών και τις ιστορίες τους για την ψυχική τους υγεία. Στη συνέχεια επιλέξτε έναν από τους αθλητές και διαβάστε την ιστορία του. Ερευνήστε περισσότερα για την ιστορία του αθλητή.

Εξηγήστε στους άλλους μαθητές τι του συνέβη και πώς κατάφερε να το ξεπεράσει.

Ζήτησε βοήθεια;

Εργασία 6. Όλοι πρέπει να φροντίζουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Αφού διαβάσετε και ερευνήσετε όλα τα έγγραφα και τις πηγές που μοιραστήκατε, απαριθμήστε τρία πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε τη σωματική σας υγεία και τρία πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία.

Πίνακας 10: Πόροι για την εργασία και περισσότερες πληροφορίες

Περιγραφή	Σύνδεσμος	Εργασία
Εθνική Υπηρεσία Υγείας (NHS) στην Αγγλία. Φυλλάδια αυτοβοήθειας	https://web.nrw.nhs.uk/selfhelp/	1
NHS. Οφέλη της άσκησης	https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/	1
Mind Charity. Σωματική δραστηριότητα και ψυχική υγεία	https://www.mind.org.uk/media-a/2934/physical-activity-and-your-mental-health-2019.pdf	1-2
ΠΟΥ. Κάνοντας αυτό που έχει σημασία σε περιόδους άγχους	https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjwsvujBhAXEiwA_UXnANFquk6lWE-uJVLPPqb1xAeMbdsmuK2hSssEy-8hOse7v3rrL_QMrhoCqKQQA_VD_BwE	2
ΠΟΥ. Οδηγός δασκάλου για τη σειρά κόμικς Magnificent Mei and Friends	https://www.who.int/publications/i/item/9789240026261	2
5 τρόποι για να κινηθείτε και να νιώσετε καλύτερα (βίντεο)	https://www.youtube.com/watch?v=M4p6TddpHSg	2
Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας. Πώς να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία χρησιμοποιώντας την άσκηση	https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-07/How-to-exercise.pdf	1-2
Mind Charity. Εργαλειοθήκη ψυχικής υγείας και σωματικής δραστηριότητας	https://www.mind.org.uk/about-us/our-policy-work/sport-physical-activity-and-mental-health/resources/mental-health-and-physical-activity-toolkit/	2
Πορεία πληρωμής. 2023 Σύνοδος Κορυφής - Συνταγή άσκησης για την ψυχική υγεία	https://members.acsm.org/ItemDetail?iProductCode=IHFS23IV06	1-2
Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής (ACSM). Ψυχική υγεία	https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/mental-health	1
Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2020). Κατευθυντήριες γραμμές για τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά	https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128	4
Insider. Άρθρα για αθλητές και ψυχική υγεία	https://www.insider.com/olympic-athletes-talk-about-mental-health-2021-7	5



Μια άλλη δυνατότητα για την ανάπτυξη αυτής της ενότητας θα ήταν οι εργασίες που βασίζονται σε μελέτες περιπτώσεων. Για το σκοπό αυτό, ο καθηγητής θα παρέχει στους μαθητές διάφορες μελέτες περίπτωσης, πραγματικές ή φανταστικές, που παρουσιάζουν κάποιο είδος ψυχολογικής αλλοίωσης στο αθλητικό περιβάλλον (έλλειψη κινήτρων, δυσκολία στον έλεγχο του άγχους, αγωνιστικό άγχος, μεταξύ άλλων δυνατοτήτων) πάνω στις οποίες θα πρέπει να εργαστούν. Η προσέγγιση των περιπτώσεων θα πραγματοποιηθεί σε μικρές ομάδες (3-4 συμμετέχοντες), οι οποίες θα προσπαθήσουν να ανταποκριθούν στους προτεινόμενους στόχους.

Πρώτα απ' όλα, ο εκπαιδευτικός θα παρουσιάσει σε κάθε ομάδα μια παρουσίαση βίντεο με το εν λόγω θέμα, με την οποία θα πραγματοποιηθεί μια αρχική αξιολόγηση, η οποία θα περιλαμβάνει την ανάλυση της συμπεριφοράς του αθλητή, τις προγενέστερες καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν αυτή τη συμπεριφορά, τις συνέπειες και τα σταθερά χαρακτηριστικά του αθλητή. Μεταξύ των πτυχών που πρέπει να αξιολογηθούν είναι οι καταστάσεις εκτός προπόνησης και αγώνα που μπορεί να προκαλέσουν στρες, οι απαιτήσεις της προπόνησης και του αγώνα, οι καταστάσεις που σχετίζονται με τραυματισμούς ή άλλες στρεσογόνες πτυχές, όπως οι εμφανίσεις στο κοινό ή μπροστά στα μέσα ενημέρωσης.

Επιπλέον, θα πρέπει να γίνει αξιολόγηση των σχετικών προσωπικών μεταβλητών του υποκειμένου, λαμβάνοντας υπόψη τους πόρους και τις ικανότητες ελέγχου των στρεσογόνων καταστάσεων, προκειμένου να καθοριστούν οι ιδιαίτερες ανάγκες της υπό μελέτη περίπτωσης. Για τον σκοπό αυτό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα μέσα, όπως αυτά που αναφέρονται στο τμήμα με τις τεχνικές πληροφορίες, ή άλλα, όπως το ερωτηματολόγιο ανθεκτικότητας προσωπικότητας (EPR), το ερωτηματολόγιο άγχους κατά

κατάσταση (STAI-R) ή το ερωτηματολόγιο ψυχολογικών χαρακτηριστικών που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση (CPRD). Αφού επιλεγεί το όργανο για την αρχική αξιολόγηση του υποκειμένου, θα πρέπει να αιτιολογηθεί γιατί χρησιμοποιείται αυτό το όργανο αντί άλλων (θα πρέπει να αιτιολογηθεί με βάση την ηλικία, το αθλητικό και κοινωνικό πλαίσιο, τις μεταβλητές που πρόκειται να αναλυθούν, μεταξύ άλλων παραγόντων).

Στη συνέχεια, ο δάσκαλος θα παρέχει ένα νέο βίντεο του αθλητή, αλλά σε αυτή την περίπτωση, θα είναι σε μια πραγματική κατάσταση παιχνιδιού στην οποία ο αθλητής δεν είναι σε θέση να ελέγξει την κατάσταση. Από αυτό το δεύτερο βίντεο οι μαθητές πρέπει να αξιολογήσουν τις εκδηλώσεις και τις συνέπειες του στρες. Για το σκοπό αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα όργανο όπως αυτό του Πίνακα 2 για να καταγραφεί τι κάνει ο αθλητής, ποια κατάσταση προηγείται και τι συμβαίνει μετά.

Πίνακας 2. Φύλλο καταγραφής για την αξιολόγηση των εκδηλώσεων και των συνεπειών του στρες.

Ν°	Τι κάνει ο αθλητής;	Ποια είναι η προηγούμενη κατάσταση;	Τι συμβαίνει αμέσως μετά;

Στη συνέχεια, θα πρέπει να αξιολογούνται οι πόροι που διαθέτει ο αθλητής για να αντιμετωπίσει τις στρεσογόνες καταστάσεις της προπόνησης και του αγώνα και με βάση την αξιολόγηση αυτή, θα πρέπει να υποδεικνύονται οι αναγκαίες τροποποιήσεις και οι νέες στρατηγικές που πρέπει να αποκτηθούν. Για να γίνει αυτό, είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί η προθυμία, οι πόροι, η υποστήριξη και ο διαθέσιμος χρόνος του αθλητή να συμμετάσχει σε μια παρέμβαση.

Είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο να αξιολογηθεί η σκοπιμότητα και η διαδικασία δράσης, υποδεικνύοντας τους περιορισμούς της ίδιας της αξιολόγησης. Δεν είναι δυνατόν να σκεφτούμε μια ιδανική αξιολόγηση που δεν είναι εφικτό να πραγματοποιηθεί. Θα πρέπει να είναι συνοπτική και όχι πολύ φιλόδοξη. Τα δεδομένα πρέπει να είναι αξιόπιστα και προς όφελος της αξιολόγησης και της επακόλουθης παρέμβασης.

Μόλις ολοκληρωθεί η παρέμβαση και διαπιστωθούν οι ανάγκες του αθλητή, θα πρέπει να υποδειχθεί η κατεύθυνση της ψυχολογικής παρέμβασης. Για το σκοπό αυτό, υπάρχουν τέσσερις κύριοι τομείς που μπορούν να αντιμετωπιστούν και από τους οποίους οι φοιτητές θα πρέπει να επιλέξουν έναν ανάλογα με την αξιολόγηση που πραγματοποιήθηκε: τροποποίηση της συμπεριφοράς του αθλητή, εξάλειψη των δυνητικά στρεσογόνων καταστάσεων, έλεγχος των αρνητικών συνεπειών της συμπεριφοράς και τροποποίηση των σταθερών χαρακτηριστικών του αθλητή.

Για καθέναν από αυτούς τους τομείς απαιτείται διαφορετική προσέγγιση και τα μέσα που πρέπει να χρησιμοποιηθούν σε καθέναν από αυτούς είναι πολύ διαφορετικά. Για παράδειγμα, εάν ο στόχος είναι η ενίσχυση του ελέγχου των στρεσογόνων καταστάσεων, η πρόληψη δυσκολιών στην προπόνηση και στον αγώνα, η μελλοντική απόδοση μπορεί να προετοιμαστεί μέσω ενός αγωνιστικού σχεδίου (Εικόνα 3) ή η βελτίωση των συνθηκών του αγώνα μέσω μιας αυτοκαταγραφής για πρακτική χαλάρωσης (Πίνακας 3). Όλα αυτά μπορούν να συνοδεύονται από διάφορες ψυχολογικές στρατηγικές, όπως η γνωστική αναδιάρθρωση, η εκπαίδευση αυτοδιδασκαλίας ή η θέσπιση στόχων και η διαχείριση του χρόνου, μεταξύ άλλων, που θα επιτρέψουν στον αθλητή να αντιμετωπίσει διάφορες καταστάσεις.

Στην περίπτωση αυτή, η αξιολόγηση της μελέτης περίπτωσης και της πρότασης παρέμβασης μπορεί να γίνει από τον καθηγητή που είναι υπεύθυνος για την παροχή του υλικού (βίντεο) και την καθοδήγηση των μαθητών κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ή από τους υπόλοιπους μαθητές που παρουσιάζουν τις αντίστοιχες περιπτώσεις. Για το σκοπό αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια ρουμπρίκα όπως αυτή του Πίνακα 4. Πρόκειται για ένα απλό μέσο με το οποίο μπορεί να γίνει επεξεργασία της εργασίας που έχει γίνει. Η παρουσία καθενός από τα στοιχεία της ρουμπρίκας κατά τη διάρκεια της παρουσίασης αποδίδει έναν βαθμό, ενώ η απουσία δεν συνεισφέρει κανέναν. Έτσι, η βαθμολογία θα καθορίζεται από 0 έως 10 βαθμούς.

Μια άλλη δυνατότητα θα ήταν η χρήση ηλεκτρονικών πόρων όπως το Kahoot. Έτσι, η ομάδα που είναι υπεύθυνη για την παρουσίαση της μελέτης περίπτωσης θα μπορούσε να προετοιμάσει μια σειρά ερωτήσεων προς τις υπόλοιπες ομάδες μέσω των οποίων θα αξιολογούν αν έχουν κατανοήσει σωστά την προτεινόμενη προσέγγιση της συγκεκριμένης περίπτωσης.

COMPETITION PLAN			
Sport :	Category:	Date	Player:
Competition:		Importance of competition in the season (0-10):	
How do I want to compete?			
Priority aims		Action plans	
What possible difficulties may I encounter during the competition?			
1.			
2.			
3.			
For each of these difficulties, what alternative plan do I have prepared?			
1.			
2.			
3.			

Εικόνα 12. Σχέδιο ανταγωνισμού

Πίνακας 3. Αυτοαναφορά για την πρακτική χαλάρωσης.

1. Καμία ένταση	2. Κάποια ένταση	3. Αρκετά τεταμένη	4. Μεγάλη ένταση	5. Υψηλή τάση
-----------------	------------------	--------------------	------------------	---------------

Πριν από τη χαλάρωση	Σκορ:
Μετά τη χαλάρωση	Σκορ:
Θετικά συναισθήματα:	
Αρνητικά συναισθήματα:	

Η σημασία αυτής της πρακτικής με τους μαθητές έγκειται στο γεγονός ότι οι ίδιοι είναι σε θέση να πραγματοποιήσουν μια αξιολόγηση της συμπεριφοράς του αθλητή, να καθορίσουν τα βασικά σημεία που πρέπει να βελτιωθούν και να προτείνουν μια παρέμβαση ανάλογα με τις ανάγκες του αθλητή.

Πίνακας 4. Ρουμπρίκα για την αξιολόγηση της μελέτης περίπτωσης που παρουσιάστηκε.

Στοιχείο	Ναι	Όχι
Η αρχική αξιολόγηση περιλαμβάνει την ανάλυση της συμπεριφοράς του αθλητή, των προηγούμενων καταστάσεων που μπορεί να προκαλέσουν αυτή τη συμπεριφορά, των συνεπειών και των σταθερών χαρακτηριστικών της συμπεριφοράς.		
Η αρχική αξιολόγηση περιλαμβάνει καταστάσεις εκτός προπόνησης και αγώνα που μπορεί να προκαλέσουν άγχος, τις απαιτήσεις της προπόνησης και του αγώνα, καταστάσεις που σχετίζονται με τραυματισμούς ή άλλες αγχωτικές πτυχές, όπως οι δημόσιες εμφανίσεις ή οι εμφανίσεις στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.		
Επιπλέον, αναλύονται οι σχετικές προσωπικές μεταβλητές του υποκειμένου, λαμβάνοντας υπόψη τους πόρους και τις δεξιότητες για τον έλεγχο των στρεσογόνων καταστάσεων.		
Περιγράφεται τουλάχιστον ένα όργανο που χρησιμοποιήθηκε.		
Η επιλογή του μέσου που χρησιμοποιήθηκε είναι δικαιολογημένη.		
Αξιολογούνται οι συνέπειες και οι εκδηλώσεις του στρες.		
Αναφέρεται τουλάχιστον ένα όργανο που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση των εκδηλώσεων άγχους.		
Αξιολογούνται οι πόροι που διαθέτει ο αθλητής για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων.		

Αξιολογείται η σκοπιμότητα της πρότασης και αναφέρονται οι πιθανοί περιορισμοί της πρότασης.		
Η κατεύθυνση της ψυχολογικής παρέμβασης καθορίζεται και συνάδει με την αρχική αξιολόγηση που πραγματοποιήθηκε.		
Συνολική βαθμολογία		

Παρόμοια με τις μελέτες περίπτωσης, θα μπορούσαν να διεξαχθούν προσομοιώσεις στις οποίες ένας φοιτητής υποδύεται έναν αθλητή που υποβάλλεται στην αρχική αξιολόγηση. Στην περίπτωση αυτή, ο εν λόγω φοιτητής πρέπει να συμπληρώσει τα ερωτηματολόγια και τα όργανα που χρησιμοποιούνται σύμφωνα με ένα εκ των προτέρων καθορισμένο πλαίσιο. Τέλος, θα προταθεί μια παρέμβαση σχετικά με το θέμα αυτό.

Υπάρχουν πολλές δυνατότητες που προσφέρονται για να εργαστεί κανείς στον ψυχολογικό τομέα σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό, αλλά μια κατάλληλη αρχική αξιολόγηση είναι απαραίτητη για να καθοριστεί η πορεία και η σειρά των διαδικασιών

Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, οι ψυχικές διαταραχές όπως το άγχος, η κατάθλιψη και το στρες αυξάνονται με γεωμετρική πρόοδο τα τελευταία χρόνια, αποτελώντας σημαντικό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία, ενώ η άσκηση σωματικής δραστηριότητας παρέχει ψυχολογικά και φυσιολογικά οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της σύνθεσης ορμονών όπως η σεροτονίνη, η οποία έχει αντι-στρεσογόνο δράση, ευνοώντας την ψυχική υγεία. Επιπλέον, η άσκηση σωματικής δραστηριότητας σχετίζεται με την ψυχική υγεία, καθώς τα άτομα με υψηλότερο επίπεδο αθλητικής συμμετοχής έχουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στρες, καθώς και μικρότερη συχνότητα εμφάνισης ψυχικών διαταραχών. Ανάλογα με το φύλο, οι γυναίκες τείνουν να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης,

άγχους και στρες σε σύγκριση με τους άνδρες, ιδίως στην Ευρώπη. Αυτό επηρεάζεται εν μέρει από τα χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας που ασκούν οι γυναίκες λόγω των στερεοτύπων του φύλου και της περιορισμένης συμμετοχής στον αθλητισμό. Ως εκ τούτου, η άσκηση σωματικής δραστηριότητας φαίνεται να εξηγεί εν μέρει τη διαφορά φύλου στην ψυχική υγεία, η οποία είναι ένα σημαντικό ζήτημα λόγω της δυνατότητάς της να επηρεάσει την ψυχική υγεία. Αυτό οδηγεί σε μια ισχυρή σχέση μεταξύ της άσκησης σωματικής δραστηριότητας και της ψυχικής υγείας τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

Στο πλαίσιο των αθλητών, η ψυχολογική αντίδραση ανδρών και γυναικών διαφέρει σε διάφορα αθλητικά γεγονότα και οι γυναίκες συχνά αντιμετωπίζουν περισσότερες προκλήσεις που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογική τους κατάσταση και μπορεί να οδηγήσουν σε πρόωρη εγκατάλειψη της αθλητικής πρακτικής. Επιπλέον, οι γυναίκες αντιμετωπίζουν περισσότερα δυσμενή γεγονότα που σχετίζονται με το αθλητικό περιβάλλον, όπως διαπροσωπικές συγκρούσεις, οικονομικές δυσκολίες, διακρίσεις και κακοποίηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία τις προδιαθέτουν σε περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας σε σύγκριση με τους άνδρες. Επιπλέον, οι γυναίκες αθλήτριες, ιδιαίτερα στα ατομικά αθλήματα, παρουσιάζουν μεγαλύτερο αγωνιστικό άγχος, διακυμάνσεις στην ψυχολογική κατάσταση κατά τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου και υψηλό ψυχολογικό στρες που σχετίζεται με αθλήματα που περιλαμβάνουν έλεγχο του βάρους.

Οι ψυχολογικές παρεμβάσεις έχουν δείξει αποτελεσματικότητα στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διαχείρισης του άγχους, της αυτοπεποίθησης και της αξιολόγησης της απόδοσης των αθλητών. Υπάρχουν έγκυρα και αξιόπιστα μέσα για την αξιολόγηση

των κινήτρων, των καταστάσεων διάθεσης, των συναισθημάτων, του αντιλαμβανόμενου στρες και της αποκατάστασης. Τα ερωτηματολόγια έχουν περιορισμούς όσον αφορά την παροχή μιας ολοκληρωμένης αξιολόγησης της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών και μπορεί να είναι απαραίτητες πρόσθετες μέθοδοι, όπως οι συνεντεύξεις. Κατά την ερμηνεία των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η μεροληψία της κοινωνικής επιθυμητότητας. Υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω έρευνα για την κατανόηση της ψυχολογικής αντίδρασης των αθλητών σε διάφορες καταστάσεις και την ανάπτυξη συγκεκριμένων παρεμβάσεων για τη μείωση των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας.

Τέλος, παρέχεται παιδαγωγική καθοδήγηση για τη διδασκαλία και τη μάθηση σχετικά με τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία, τη μέτρηση των αλλαγών στην ψυχική υγεία και ευεξία, συμβουλές για βελτίωση και παγκόσμιες συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα. Προτείνονται δραστηριότητες που περιλαμβάνουν έρευνα, ομαδική εργασία και προβληματισμό για τους εκπαιδευόμενους.

ΤΕΛΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Το Εγχειρίδιο για την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των φύλων στον αθλητισμό χρησιμεύει ως μια ολοκληρωμένη και λεπτομερής πηγή που αντιμετωπίζει τις πολύπλευρες προκλήσεις και ευκαιρίες για την επίτευξη της ισότητας των φύλων στον τομέα του αθλητισμού. Μέσα από τα οκτώ κεφάλαιά του, το Εγχειρίδιο έχει παράσχει εμπειριστατωμένες γνώσεις, βασικά μηνύματα και εφαρμόσιμες συστάσεις με στόχο την ενίσχυση της συμμετοχικότητας, την προώθηση της ισότητας και τη δημιουργία ενός πιο ισότιμου αθλητικού περιβάλλοντος για τα δύο φύλα.

Η διερεύνηση των πλεονεκτημάτων της σωματικής δραστηριότητας για όλα τα φύλα και τις ηλικίες από το Εγχειρίδιο ανέδειξε τη μεταμορφωτική της δύναμη στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας, καθώς και στην ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών. Δίνοντας έμφαση στις θετικές επιπτώσεις της σωματικής δραστηριότητας, το Εγχειρίδιο

υπογραμμίζει τη σημασία της αναγνώρισης των καθολικών οφελών και ευκαιριών που προσφέρει, ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας.

Μία από τις βασικές προτεραιότητες του εγχειριδίου είναι η εξέταση των μοναδικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον αθλητισμό. Με την εξέταση θεμάτων όπως η μητρότητα, η έμμηνος ρύση και οι γυναικείες δοκιμές, το Εγχειρίδιο ρίχνει φως στα ειδικά εμπόδια και τις εμπειρίες που διαμορφώνουν τη συμμετοχή των γυναικών στον αθλητισμό. Παρέχει στρατηγικές για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων και την αξιοποίηση του ανεκμετάλλετου δυναμικού των αθλητριών.

Επιπλέον, το Εγχειρίδιο εξετάζει τη σημασία της ισότητας της υγείας και την ανάγκη αντιμετώπισης των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων όσον αφορά τη σωματική αδράνεια, καθώς και τη σημασία των δομών διακυβέρνησης χωρίς αποκλεισμούς, των πολιτικών και της νομοθεσίας για την προώθηση της ισότητας των φύλων. Αναγνωρίζοντας τον ρόλο της συστημικής αλλαγής, το Εγχειρίδιο τονίζει την ανάγκη να αμφισβητηθούν οι προκαταλήψεις και οι πρακτικές διακρίσεων στους αθλητικούς οργανισμούς και να θεσπιστούν πολιτικές ευαισθησίας σε θέματα φύλου που προωθούν την ισότητα και την ένταξη.

Η εκπαίδευση αναδεικνύεται ως άλλος κρίσιμος παράγοντας για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό, όπως τονίζεται στο Εγχειρίδιο. Με την αντιμετώπιση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τα κορίτσια στην πρόσβαση στην αθλητική εκπαίδευση και την παροχή στρατηγικών για την προώθηση της ισότητας των φύλων σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, το Εγχειρίδιο υπογραμμίζει τη σημασία της παροχής ίσων ευκαιριών για μάθηση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και ενδυνάμωση.

Το Εγχειρίδιο εφιστά επίσης την προσοχή στον αντίκτυπο της αναπαράστασης από τα μέσα ενημέρωσης και στον ρόλο των συστημάτων υποστήριξης στην ενδυνάμωση των γυναικών και των κοριτσιών στον αθλητισμό. Με την αμφισβήτηση των έμφυλων στερεοτύπων στην κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης και την προώθηση υποστηρικτικών περιβαλλόντων που επιτρέπουν στις αθλήτριες να ακολουθήσουν διπλή καριέρα, το Εγχειρίδιο υποστηρίζει ολοκληρωμένες προσεγγίσεις που δημιουργούν ισότιμους όρους ανταγωνισμού για τους αθλητές όλων των φύλων.

Τα βασικά μηνύματα του Εγχειριδίου μπορούν να συνοψιστούν ως εξής: ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να μεταμορφώνει ζωές, να βελτιώνει τη σωματική και ψυχική ευεξία και να ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις για άτομα όλων των φύλων και ηλικιών. Ωστόσο, η επίτευξη της ισότητας των φύλων, της ισότητας και της ένταξης στον αθλητισμό απαιτεί συντονισμένες προσπάθειες από όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς. Απαιτεί συστημικές αλλαγές στις δομές διακυβέρνησης, τις πολιτικές και τη νομοθεσία για την αντιμετώπιση των προκαταλήψεων και των πρακτικών διακρίσεων. Επιπλέον, απαιτεί εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς, εκπροσώπηση από τα μέσα ενημέρωσης και συστήματα υποστήριξης που ενδυναμώνουν τις γυναίκες και τα κορίτσια στην επιδίωξη των αθλητικών τους φιλοδοξιών.

Για να μεταφραστούν αυτά τα βασικά μηνύματα σε δράση, καλούμε τους ενδιαφερόμενους φορείς, συμπεριλαμβανομένων των αθλητικών φορέων, των φορέων χάραξης πολιτικής, των εκπαιδευτικών και των πολιτών, να αναλάβουν τη δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό. Είναι επιτακτική ανάγκη να εφαρμοστούν οι συστάσεις που περιγράφονται στο Εγχειρίδιο, αξιοποιώντας τη δύναμη της συνεργασίας και της συλλογικής δράσης. Με την υιοθέτηση πολιτικών που λαμβάνουν υπόψη το φύλο, την προώθηση πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς και την αμφισβήτηση των στερεοτύπων, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα αθλητικό περιβάλλον που εξυμνεί τη διαφορετικότητα, παρέχει ίσες ευκαιρίες και ανοίγει το δρόμο για την επόμενη γενιά αθλητών και ηγετών.

Εν κατακλείδι, το Εγχειρίδιο για την ισότητα, την ισοτιμία και την ένταξη των φύλων στον αθλητισμό δεν αποτελεί απλώς μια πηγή, αλλά μια πρόσκληση για δράση. Παρουσιάζει έναν οδικό χάρτη για τους ενδιαφερόμενους φορείς, συμπεριλαμβανομένων των αθλητικών φορέων, των φορέων χάραξης πολιτικής, των εκπαιδευτικών και των πολιτών, ώστε να υπερασπιστούν την υπόθεση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Με την εφαρμογή των συστάσεων που περιγράφονται στο Εγχειρίδιο και τη συνεργασία μεταξύ των τομέων, μπορούμε να καταρρίψουμε τα εμπόδια, να αμφισβητήσουμε τις προκαταλήψεις και να οικοδομήσουμε ένα πιο περιεκτικό και δίκαιο αθλητικό τοπίο. Μαζί, ας αδράξουμε αυτή την ευκαιρία για να προωθήσουμε ουσιαστικές αλλαγές, να ενδυναμώσουμε τα άτομα όλων των φύλων και να δημιουργήσουμε ένα μέλλον όπου ο αθλητισμός θα γίνει πραγματικά μια πλατφόρμα για την ισότητα, την ενδυνάμωση και τον κοινωνικό μετασχηματισμό.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Orlando Mbah

Κατάλογος πόρων

1. Ερευνητικές εργασίες και μελέτες:

Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Σχέσεις των φύλων, ισότητα των φύλων και κοινοτικοί αθλητικοί χώροι. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(6), 545-567.

Adriaanse, J. A., & Claringbould, I. (2016). Ισότητα των φύλων στην ηγεσία του αθλητισμού: Από τη Διακήρυξη του Μπράιτον στον πίνακα αποτελεσμάτων του Σίδνεϊ. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(5), 547-566.

Hallmark, J. R., & Armstrong, R. N. (1999). Ισότητα των φύλων στον τηλεοπτικό αθλητισμό: Μια συγκριτική ανάλυση των μεταδόσεων του πρωταθλήματος μπάσκετ ανδρών και γυναικών του NCAA Division I, 1991-1995. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 43(2), 222-235.

Koca, C. (2018). Πλήρης περίληψη της μελέτης χαρτογράφησης και παρακολούθησης της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό.

2. Άρθρα και δημοσιεύσεις:

Marashi, M., Malouka, S., den Houdyker, T., & Sabiston, C. M. (2023). Υποστήριξη της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό: Ανάλυση της καναδικής εκστρατείας για τις γυναίκες και τον αθλητισμό she's got it all. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 1(αορ), 1-7.

Patil, S., & Doherty, A. (2023). Ικανότητα για πρωτοβουλίες ισότητας των φύλων: μια έρευνα πολλαπλών περιπτώσεων εθνικών αθλητικών οργανισμών. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1-19.

Kraft, E., Culver, D. M., Din, C., & Cayer, I. (2022). Αύξηση της ισότητας των φύλων στους αθλητικούς οργανισμούς: αξιολόγηση των επιπτώσεων μιας πρωτοβουλίας κοινωνικής μάθησης. *Sport in Society*, 25(10), 2009-2023.

3. Βιβλία:

- Διαφορετικότητα, ισότητα και ένταξη στον αθλητισμό και τον ελεύθερο χρόνο. (2016) από Katherine Dashper, Thomas Fletcher

- Αθλητισμός, Φύλο και Ανάπτυξη Φύλο και Αθλητισμός: Hayhurst, Holly Thorpe, Megan Chawansky: Σπάζοντας τα στερεότυπα, αγκαλιάζοντας την ενσωμάτωση (2021)

- Διαφορετικότητα, ισότητα και ένταξη στον αθλητισμό (2022) των Algerian Hart, Ellen J. Staurowsky

4. Ιστοσελίδες και διαδικτυακοί πόροι:

- Γυναίκες στον Αθλητισμό Οργάνωση: www.womeninsport.org

- Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή - Ισότητα των Φύλων στον Αθλητισμό: www.olympic.org/gender-equality-in-sports

- Ηνωμένα Έθνη - Ενδυνάμωση των γυναικών και των κοριτσιών στον αθλητισμό: www.un.org/women-and-girls-in-sports

Εργαλειοθήκες και κατευθυντήριες γραμμές

1. [Ισότητα των φύλων στον αθλητισμό](#): Η εργαλειοθήκη αυτή, η οποία αναπτύχθηκε από τον Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών για την Ισότητα των Φύλων και την Ενδυνάμωση των Γυναικών (UN Women), προσφέρει πρακτικές οδηγίες και πόρους για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό σε όλα τα επίπεδα. Περιλαμβάνει ενότητες σχετικά με την ανάπτυξη πολιτικής, τη συνηγορία, την οργανωτική αλλαγή και τον προγραμματισμό χωρίς αποκλεισμούς.
2. [Ανάλυση περιεχομένου της κάλυψης του αθλητισμού από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης με βάση το φύλο](#): NCAA στο Πανεπιστήμιο της Νεβάδα, Λας Βέγκας, εξετάζει τη μεροληψία φύλου στην κάλυψη των αθλητικών μέσων ενημέρωσης σε διάφορες πλατφόρμες και περιοχές των μέσων ενημέρωσης. Η μελέτη διερευνά την απεικόνιση των αθλητριών, τη γλώσσα που χρησιμοποιείται για την περιγραφή των επιτευγμάτων τους και τη συνολική εκπροσώπηση του γυναικείου αθλητισμού. Τα ευρήματα ρίχνουν φως στις υπάρχουσες ανισότητες μεταξύ των φύλων στην κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης και στην ανάγκη για πιο δίκαιες και χωρίς αποκλεισμούς αναπαραστάσεις.

3. [Αθλητισμός για την ισότητα των φύλων: \(sportanddev.org\)](http://sportanddev.org), αυτός ο οδηγός παρέχει πρακτικά εργαλεία, μελέτες περιπτώσεων και πόρους για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό για την ανάπτυξη και τις ειρηνικές πρωτοβουλίες. Καλύπτει θέματα όπως ο προγραμματισμός χωρίς αποκλεισμούς, η ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου και η ενδυνάμωση μέσω του αθλητισμού.
4. [Κατευθυντήριες γραμμές για την ισότητα των φύλων στους αθλητικούς οργανισμούς](#) - Οι κατευθυντήριες γραμμές που αναπτύχθηκαν από το Women's Sports Foundation προσφέρουν ένα πλαίσιο για τη δημιουργία αθλητικών οργανισμών με ισότητα των φύλων. Παρέχουν στρατηγικές για την αύξηση της εκπροσώπησης των γυναικών σε ηγετικούς ρόλους, την αντιμετώπιση των προκαταλήψεων λόγω φύλου και την προώθηση ίσων ευκαιριών για όλους τους συμμετέχοντες.
5. [Δημιουργία ασφαλών και περιεκτικών αθλητικών περιβαλλόντων για όλα τα φύλα: Play by the Rules](#), μια πρωτοβουλία της Αυστραλιανής Επιτροπής Αθλητισμού, αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές παρέχουν πρακτικές συμβουλές για αθλητικούς συλλόγους και ενώσεις σχετικά με τη δημιουργία ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς περιβαλλόντων για όλα τα φύλα. Καλύπτουν τομείς όπως η ανάπτυξη πολιτικής, η προώθηση της συμπεριφοράς με σεβασμό και η αντιμετώπιση των διακρίσεων και της παρενόχλησης.
6. [Ισότητα των φύλων στην προπονητική: Κατευθυντήριες γραμμές για προγράμματα εκπαίδευσης προπονητών](#) - Οι παρούσες κατευθυντήριες γραμμές αναπτύχθηκαν από το Διεθνές Συμβούλιο για την Αριστεία στην Προπονητική (ICCE) και την Ένωση Γυναικών στον Αθλητισμό και τη Φυσική Δραστηριότητα (AWSPE) και αποσκοπούν στην προώθηση της ισότητας των φύλων στην προπονητική. Παρέχουν συστάσεις για τα προγράμματα εκπαίδευσης προπονητών ώστε να εξασφαλίζουν ίσες ευκαιρίες για τις γυναίκες προπονητές και να αντιμετωπίζουν τα εμπόδια που βασίζονται στο φύλο.

Σχετικοί οργανισμοί

Κατάλογος των σχετικών οργανώσεων που εργάζονται ενεργά για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό:

1. **Women in Sport** (<https://www.womeninsport.org/>) - Το Women in Sport είναι μια κορυφαία φιλανθρωπική οργάνωση του Ηνωμένου Βασιλείου που υπερασπίζεται την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό. Εργάζονται για την ενδυνάμωση των γυναικών και των κοριτσιών μέσω ερευνών, εκστρατειών και προγραμμάτων, με στόχο τη δημιουργία ενός πιο ισότιμου και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικού τοπίου.
2. **Διεθνής Ομάδα Εργασίας για τις Γυναίκες και τον Αθλητισμό (IWG)** (<https://iwgwomenandsport.org/>) - Η IWG είναι ένα παγκόσμιο δίκτυο που έχει δεσμευτεί για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Συνεργάζεται με κυβερνήσεις, οργανισμούς και άτομα για την προώθηση της αλλαγής, την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών και την υπεράσπιση ίσων ευκαιριών για τις γυναίκες και τα κορίτσια σε όλες τις πτυχές του αθλητισμού.
3. **Ίδρυμα Αθλητισμού Γυναικών** (<https://www.womenssportsfoundation.org/>) - Το Ίδρυμα Αθλητισμού Γυναικών είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός αφιερωμένος στην προώθηση της ζωής των γυναικών και των κοριτσιών μέσω του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας. Παρέχει πόρους, υποτροφίες και έρευνα για την προώθηση της ισότητας των φύλων, την προώθηση της ηγεσίας και τη δημιουργία αθλητικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.
4. Παγκόσμια Διάσκεψη της **Διεθνούς Ομάδας Εργασίας για τις Γυναίκες στον Αθλητισμό (IWG)** (<https://www.iwg-gti.org/>) - Η Παγκόσμια Διάσκεψη της IWG είναι ένα σημαντικό παγκόσμιο γεγονός που συγκεντρώνει ενδιαφερόμενους φορείς από όλο τον κόσμο για την αντιμετώπιση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα. Το συνέδριο προσφέρει μια πλατφόρμα για την ανταλλαγή γνώσεων, εμπειριών και στρατηγικών για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό.
5. **Ο φορέας των Ηνωμένων Εθνών για την Ισότητα των Φύλων και την Ενδυνάμωση των Γυναικών (UN Women)** (<https://www.unwomen.org/>) - Ο UN Women είναι ένας φορέας των Ηνωμένων Εθνών που επικεντρώνεται στην

ισότητα των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών. Εργάζονται για την προώθηση της ισότητας των φύλων σε όλους τους τομείς, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού, μέσω της συνηγορίας, της ανάπτυξης πολιτικής και των εταιρικών σχέσεων με τις κυβερνήσεις και τις οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών.

6. **Διεθνής Πλατφόρμα για τον Αθλητισμό και την Ανάπτυξη** (www.sportanddev.org) - Η Διεθνής Πλατφόρμα για τον Αθλητισμό και την Ανάπτυξη είναι ένα παγκόσμιο δίκτυο που προωθεί τη χρήση του αθλητισμού ως εργαλείο κοινωνικής αλλαγής. Παρέχει πόρους, μελέτες περιπτώσεων και διευκολύνει την ανταλλαγή γνώσεων σχετικά με την ισότητα των φύλων και την ένταξη στον αθλητισμό.
7. **Women's Sports Empowerment Project** (<https://www.womensportempower.org/>) - Το Women's Sports Empowerment Project στοχεύει στην αύξηση των ευκαιριών για τις γυναίκες και τα κορίτσια στον αθλητισμό μέσω εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών, προγραμμάτων καθοδήγησης και συνηγορίας. Εργάζονται για τη δημιουργία ενός πιο περιεκτικού και ισότιμου μεταξύ των δύο φύλων αθλητικού περιβάλλοντος.
8. **Global Sport Institute's Global Women's Sport Initiative** (<https://globalsport.asu.edu/gwsi>) - Η πρωτοβουλία Global Women's Sport Initiative, υπό την ηγεσία του Global Sport Institute στο Arizona State University, επικεντρώνεται στην προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό μέσω της έρευνας, της εκπαίδευσης και της συνεργασίας. Υποστηρίζουν πρωτοβουλίες και παρέχουν πόρους για την προώθηση θετικών αλλαγών στον γυναικείο αθλητισμό.

Αυτοί οι οργανισμοί έχουν αποδείξει τη δέσμευσή τους για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό και μπορούν να χρησιμεύσουν ως πολύτιμοι εταίροι, συνεργάτες ή πηγές υποστήριξης για άτομα και ομάδες που επιθυμούν να προωθήσουν πρωτοβουλίες για την ισότητα των φύλων.

Γλωσσάριο όρων

Ισότητα των φύλων: Η αρχή της δίκαιης και ισότιμης μεταχείρισης των ατόμων όλων των φύλων, που εξασφαλίζει ίσα δικαιώματα, ευκαιρίες και πρόσβαση σε πόρους χωρίς διακρίσεις λόγω φύλου (United Nations,).

Ισότητα των φύλων: Η έννοια της παροχής διαφορετικών επιπέδων υποστήριξης ή προσαρμογής με βάση τις ειδικές ανάγκες και περιστάσεις των ατόμων, προκειμένου να επιτευχθεί δικαιοσύνη και ίσα αποτελέσματα, αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας τα ιστορικά μειονεκτήματα και τις ανισότητες που αντιμετωπίζουν ορισμένα φύλα. (Αναφορά: Catalyst - "Gender Equity")

Συμπερίληψη: Η πρακτική της δημιουργίας ενός περιβάλλοντος που αγκαλιάζει και εκτιμά την ποικιλομορφία των ατόμων, εξασφαλίζοντας ότι όλοι έχουν την αίσθηση του ανήκειν, γίνονται σεβαστοί και έχουν ίση πρόσβαση σε ευκαιρίες και πόρους. (Αναφορά: The Aspen Institute - "Definition of Inclusion")

Σωματική δραστηριότητα: Κάθε σωματική κίνηση που παράγεται από σκελετικούς μύες και απαιτεί δαπάνη ενέργειας. Περιλαμβάνει την άσκηση, τα αθλήματα, τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες και άλλες μορφές κίνησης. (Αναφορά: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας - "Φυσική δραστηριότητα")

Αθλητική διακυβέρνηση: Η διαδικασία και οι δομές μέσω των οποίων κατευθύνονται, ελέγχονται και ρυθμίζονται οργανισμοί, ιδρύματα ή συστήματα. Στο πλαίσιο των αθλητικών οργανισμών, η διακυβέρνηση αναφέρεται στις πολιτικές, τις πρακτικές και τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων που καθοδηγούν τη λειτουργία τους. (Αναφορά: Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή - "Καλή διακυβέρνηση στον αθλητισμό")

Αθλητική νομοθεσία: Νόμοι, κανονισμοί και πολιτικές που διέπουν τη λειτουργία, την οργάνωση και τη διεξαγωγή αθλητικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων. Η αθλητική νομοθεσία μπορεί να καλύπτει διάφορες πτυχές, όπως η επιλεξιμότητα των αθλητών, οι κανονισμοί κατά του ντόπινγκ, τα μέτρα ασφαλείας και οι απαιτήσεις συμμετοχής. (Αναφορά: Συμβούλιο της Ευρώπης - "Αθλητικό δίκαιο και νομοθεσία")

Διακρίσεις λόγω φύλου: Διαφορετική μεταχείριση, μεροληψία ή προκατάληψη με βάση το φύλο ενός ατόμου, που οδηγεί σε αθέμιτα πλεονεκτήματα ή μειονεκτήματα. Οι διακρίσεις λόγω φύλου μπορούν να εμφανιστούν σε διάφορα πλαίσια, όπως η απασχόληση, η εκπαίδευση, ο αθλητισμός και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. (Αναφορά: Ηνωμένα Έθνη - "Διακρίσεις λόγω φύλου")

Διπλή καριέρα: Αναφέρεται στην ταυτόχρονη άσκηση αθλητικής και ακαδημαϊκής ή επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Στο πλαίσιο των αθλητριών, η έννοια της διπλής καριέρας επικεντρώνεται στις προκλήσεις, τις ευκαιρίες και τις στρατηγικές για την εξισορρόπηση των αθλητικών υποχρεώσεων με άλλες ευθύνες, όπως η εκπαίδευση ή η εργασία. (Αναφορά: Ευρωπαϊκό δίκτυο αθλητών ως φοιτητών - "Διπλή καριέρα")

Αναπαράσταση στα μέσα ενημέρωσης: Η απεικόνιση και η απεικόνιση ατόμων ή ομάδων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων των εφημερίδων, των

περιοδικών, της τηλεόρασης και των διαδικτυακών πλατφορμών. Στο πλαίσιο των διακρίσεων λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης, αναφέρεται σε μεροληπτικές ή στερεοτυπικές απεικονίσεις ατόμων με βάση το φύλο τους, οι οποίες μπορούν να διαιωνίσουν τις ανισότητες και να ενισχύσουν τα επιβλαβή στερεότυπα. (Αναφορά: Global Media Monitoring Project - "Gender in Media" -)

Διατομεακότητα: Η αλληλένδετη φύση των κοινωνικών κατηγοριών, όπως η φυλή, η εθνικότητα, το φύλο, η σεξουαλικότητα και άλλες ταυτότητες, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αλληλεπικαλυπτόμενες και σύνθετες μορφές διακρίσεων ή προνομίων. Στο πλαίσιο του αθλητισμού, η διατομεακότητα εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες κοινωνικές ταυτότητες διασταυρώνονται και επηρεάζουν τις εμπειρίες και τις ευκαιρίες ενός ατόμου στον αθλητισμό. (Παραπομπή: Η διασταύρωση είναι μια από τις σημαντικότερες πτυχές της διαπολιτισμικότητας, η οποία μπορεί να επηρεάσει την κοινωνία και την κοινωνία: Kimberlé Crenshaw - "Mapping the Margins: Διατομεακότητα, πολιτικές ταυτότητας και βία κατά των έγχρωμων γυναικών")

Ψυχική υγεία: Η συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία ενός ατόμου, που περιλαμβάνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και την ικανότητά του να αντιμετωπίζει το καθημερινό άγχος της ζωής. Οι δεσμοί μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και ψυχικής υγείας αναφέρονται στη θετική επίδραση της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας στη μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης και στη βελτίωση της συνολικής ψυχικής ευεξίας. (Αναφορά: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας - "Ψυχική Υγεία" -)

Φύλο: Βιολογικά και σωματικά χαρακτηριστικά που διακρίνουν τα άτομα ως αρσενικά, θηλυκά ή διαφυλικά, τα οποία συνήθως αποδίδονται κατά τη γέννηση. (Αναφορά: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας - "Φύλο")

Φύλο: (Αναφορά: American Psychological Association - "Gender")

Ταυτότητα φύλου: Η ταυτότητα φύλου: Η βαθιά αίσθηση που έχει ένα άτομο για το φύλο του, το οποίο μπορεί να ευθυγραμμίζεται ή να μην ευθυγραμμίζεται με το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση. (Αναφορά: Human Rights Campaign - "Understanding Gender Identity")

Έκφραση φύλου: Η εξωτερική εκδήλωση της ταυτότητας φύλου ενός ατόμου μέσω της ένδυσης, της εμφάνισης, της συμπεριφοράς και άλλων μορφών αυτοέκφρασης. (Αναφορά: Transgender Law Center - "Understanding Gender Expression")

Στερεότυπο: ευρέως διαδεδομένες αλλά υπεραπλουστευμένες και γενικευμένες πεποιθήσεις ή ιδέες σχετικά με τα χαρακτηριστικά, τους ρόλους, τις συμπεριφορές και τις ικανότητες των ατόμων με βάση το φύλο τους. (Αναφορά: Oxford English Dictionary - "Stereotype")

Μεροληψία λόγω φύλου: Προκατάληψη ή διάκριση με βάση το φύλο, που ευνοεί το ένα φύλο έναντι του άλλου και οδηγεί σε άνιση μεταχείριση ή ευκαιρίες. (Αναφορά: Catalyst - "Gender Bias")

Ενδυνάμωση: Ενδυνάμωση: Η διαδικασία αύξησης της ικανότητας, της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας του ατόμου να λαμβάνει τεκμηριωμένες αποφάσεις, να ασκεί έλεγχο στη ζωή του και να υπερασπίζεται τα δικαιώματά του. (Αναφορά: Πρόγραμμα Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών - "Ενδυνάμωση")

Συμμαχία: Η πράξη της υποστήριξης και της συνηγορίας υπέρ ατόμων ή ομάδων που βρίσκονται στο περιθώριο ή αντιμετωπίζουν διακρίσεις, χρησιμοποιώντας το προνόμιο και την επιρροή του ατόμου για να αμφισβητήσει και να καταργήσει τα συστημικά εμπόδια και να προωθήσει την ισότητα. (Αναφορά: The Anti-Oppression Network - "Allyship")

Ισότητα στην εκπροσώπηση: Διασφάλιση της αναλογικής και δίκαιης εκπροσώπησης ατόμων όλων των φύλων στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, στις ηγετικές θέσεις και σε άλλους ρόλους εντός των αθλητικών οργανισμών. (Παραπομπή: (1) Η Επιτροπή είναι υπεύθυνη για την εφαρμογή των κανόνων του αθλητισμού και της αθλητικής νομοθεσίας: Women's Sports Foundation - "Increasing Women and Girls' Participation and Leadership in Sport")

Πολιτικές ευαίσθητες ως προς το φύλο: Πολιτικές που λαμβάνουν υπόψη τις μοναδικές ανάγκες, εμπειρίες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα διαφορετικού φύλου, με στόχο την αντιμετώπιση των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων και την προώθηση των ίσων ευκαιριών. (Αναφορά: UNESCO - "Gender-Sensitive Policies in Sports")

Ομοφοβία: Η προκατάληψη, η διάκριση ή η εχθρότητα απέναντι σε άτομα που αναγνωρίζονται ως ομοφυλόφιλα ή των οποίων η συμπεριφορά ή η εμφάνιση θεωρείται ότι είναι εκτός των παραδοσιακών προτύπων φύλου. (Αναφορά: Merriam-Webster Dictionary - "Homophobia")

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτήσεις αξιολόγησης

Κεφάλαιο 1: Η κοινωνική, ιατρική και ψυχολογική σημασία της σωματικής άσκησης για άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών.

1. Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για:

- α) Μόνο άνδρες
- β) Μόνο γυναίκες
- γ) Άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών
- δ) Μόνο ηλικιωμένα άτομα

2. Η καθιστική συμπεριφορά συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο:

- α) Διαβήτης και παχυσαρκία
- β) Καρδιαγγειακά νοσήματα και εγκεφαλικό επεισόδιο
- γ) Οστεοπόρωση και ορισμένες μορφές καρκίνου
- δ) Όλα τα παραπάνω

3. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί όφελος της τακτικής σωματικής δραστηριότητας;

- α) Βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και μείωση του στρες
- β) Πρόληψη της νόσου του Alzheimer
- γ) Αυξημένος κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων
- δ) Ενίσχυση του μυϊκού και σκελετικού συστήματος

4. Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα είναι εμφανείς σε:

- α) Παιδιά και έφηβοι
- β) Ηλικιωμένα άτομα
- γ) Άτομα με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο
- δ) Όλα τα παραπάνω

5. Η ευρωπαϊκή στρατηγική για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στοχεύει:

- α) Αλλαγή της ατομικής συμπεριφοράς μέσω της εκπαίδευσης
- β) Βελτίωση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος
- γ) Εστίαση σε συγκεκριμένες υποομάδες πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένων των γυναικών
- δ) Όλα τα παραπάνω

Κεφάλαιο 2: Διακυβέρνηση στους αθλητικούς οργανισμούς: μια προσέγγιση του φύλου

1. Ποιο ποσοστό συμμετοχής των γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες προβλέπεται για το έτος 2024;

- a. 10%
- b. 20%
- c. 30%

d. 50%

2. Σύμφωνα με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), ο αθλητισμός αποτελεί μια ισχυρή πλατφόρμα για την προώθηση της ισότητας των φύλων και την ενδυνάμωση των γυναικών και των κοριτσιών. Ποια είναι η ευθύνη της ΔΟΕ σε σχέση με την ισότητα των φύλων;

a. Ανάλυση δράσης και προώθηση της ισότητας των φύλων στην αθλητική διακυβέρνηση.

b. Καθορισμός ποσοτώσεων για τις αθλήτριες στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

c. Υποστήριξη των δικαιωμάτων των γυναικών εκτός του αθλητισμού.

d. Εφαρμογή μέτρων για την προώθηση της ποικιλομορφίας των φύλων σε εκδηλώσεις μεικτών φύλων.

Απάντηση: α. Ανάλυση δράσης και προώθηση της ισότητας των φύλων στην αθλητική διακυβέρνηση.

3. Ποια είναι μερικά από τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στην πρόσβαση σε ηγετικές θέσεις σε αθλητικούς οργανισμούς;

a. Έλλειψη ευκαιριών για τις γυναίκες να προπονηθούν στον αθλητισμό.

b. Αντίσταση στους κυβερνητικούς κανονισμούς.

c. Ύπαρξη λίγων γυναικείων προτύπων στην αθλητική ηγεσία.

d. Όλα τα παραπάνω.

4. Ποιος οργανισμός υλοποίησε το έργο WoMentoring για να αυξήσει τον αριθμό των γυναικών σε ηγετικές θέσεις στο Παραολυμπιακό Κίνημα;

a. Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ)

b. Ευρωπαϊκή Επιτροπή

c. Ίδρυμα Agitos

d. Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC)

5. Ποιες είναι ορισμένες στρατηγικές που προτείνονται για την προώθηση της ισότητας των φύλων στους αθλητικούς οργανισμούς;

a. Εφαρμογή διαφανών και δίκαιων διαδικασιών για την επιλογή των υποψηφίων.

b. Διαφήμιση κενών θέσεων εργασίας για επαγγελματικές διοικητικές θέσεις.

- c. Ανάπτυξη πολιτικών ανθρώπινου δυναμικού με γνώμονα την ευαισθητοποίηση των φύλων.
- d. Όλα τα παραπάνω.

Κεφάλαιο 3: Διακυβέρνηση σε αθλητικούς οργανισμούς: μια προσέγγιση του φύλου

1. Ποιος είναι ο κύριος στόχος της προώθησης της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό;
 - α. Να επιτευχθούν "ίδιες" συνθήκες και για τα δύο φύλα σε όλες τις πτυχές του αθλητισμού.
 - β. Να παρέχει συγκρίσιμες ή δίκαια συγκρινόμενες συνθήκες για τα δύο φύλα στον αθλητισμό.
 - γ. Εξάλειψη των κοινωνικών ή βιολογικών ιδιαιτεροτήτων στον αθλητισμό που σχετίζονται με το φύλο.
 - δ. Να διασφαλιστεί ότι άνδρες και γυναίκες συμμετέχουν ισότιμα σε αθλητικές δραστηριότητες.

2. Πώς άλλαξε η συμμετοχή των γυναικών στο Ολυμπιακό Κίνημα με την πάροδο του χρόνου;
 - α. Δεν υπήρχαν γυναίκες μέλη στη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του '80.
 - β. Η συμμετοχή των γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες έχει μειωθεί από τις αρχές του 20ού αιώνα.
 - γ. Ο αριθμός των γυναικών μελών της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής είναι σταθερά υψηλός.
 - δ. Η συμμετοχή των γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες αυξήθηκε σταδιακά με την πάροδο των ετών.

3. Ποια είναι μια συνέπεια της ανισότητας των φύλων στον αθλητισμό;
 - α. Περιορισμένες ευκαιρίες για τα γυναικεία αθλήματα.
 - β. Ίση αμοιβή για ίση εργασία μεταξύ ανδρών και γυναικών.
 - γ. Αυξημένη κάλυψη των γυναικών αθλητών από τα μέσα ενημέρωσης.
 - δ. Υψηλότερα επίπεδα συμμετοχής των γυναικών και των κοριτσιών στον αθλητισμό.

4. Ποια είναι η σημασία της ενσωμάτωσης της διάστασης του φύλου στον αθλητισμό;

α. Βοηθά στην αμφισβήτηση και την αλλαγή των υφιστάμενων στερεοτύπων στον αθλητισμό.

β. Εξασφαλίζει ότι οι γυναίκες έχουν περισσότερους ηγετικούς ρόλους στους αθλητικούς οργανισμούς.

γ. Προωθεί τις ίσες αμοιβές και ευκαιρίες για άνδρες και γυναίκες στον αθλητισμό.

δ. Αντιμετωπίζει τις οικονομικές πτυχές της συμμετοχής των γυναικών στον αθλητισμό.

5. Ποιο ρόλο μπορούν να διαδραματίσουν η νομοθεσία και οι θεσμικές παρεμβάσεις στην προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό;

α. Μπορούν να βοηθήσουν στην εξάλειψη του μισθολογικού χάσματος μεταξύ των δύο φύλων στον επαγγελματικό αθλητισμό.

β. Μπορούν να επιβάλουν αλλαγές στο περιβάλλον των συλλόγων για να αυξήσουν τη συμμετοχή των γυναικών.

γ. Μπορούν να παρέχουν οικονομική στήριξη σε γυναικείες αθλητικές οργανώσεις.

δ. Μπορούν να βελτιώσουν την κάλυψη των γυναικών αθλητών και των εκδηλώσεων από τα μέσα ενημέρωσης.

Κεφάλαιο 4: Η διπλή καριέρα μιας αθλήτριας: Προβλήματα και επιτυχίες

1. Ποιος είναι ο ορισμός του αθλητή διπλής καριέρας;

α) Αθλητής που ασχολείται ταυτόχρονα με τον αθλητισμό και τις εκπαιδευτικές ή επαγγελματικές προσπάθειες

β) Ένας αθλητής που επικεντρώνεται αποκλειστικά στην αθλητική του καριέρα

γ) Ένας αθλητής που ασχολείται ταυτόχρονα με πολλά αθλήματα

δ) Ένας αθλητής που μεταβαίνει από τον αθλητισμό σε μια καριέρα μετά την αποχώρησή του

2. Γιατί η έννοια της διπλής σταδιοδρομίας είναι σημαντική για τους αθλητές;

α) Επιτρέπει στους αθλητές να επικεντρωθούν αποκλειστικά στην αθλητική τους καριέρα χωρίς περισπασμούς.

β) Βοηθά τους αθλητές να εξισορροπήσουν τη ζωή τους εκτός αθλητισμού και να προετοιμαστούν για τη ζωή μετά τον αθλητισμό.

γ) Εξασφαλίζει ότι οι αθλητές δίνουν προτεραιότητα στην εκπαίδευση έναντι της αθλητικής τους καριέρας.

δ) Αποτρέπει τους αθλητές από το να αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα μετά την αποχώρησή τους από τον αθλητισμό.

3. Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν συχνά οι γυναίκες αθλήτριες στη διπλή τους καριέρα;

α) Δυσκολία εξεύρεσης χορηγών ή επιχορηγήσεων

β) Σωματικά παράπονα και επαγγελματική εξουθένωση

γ) Μικρή συναισθηματική υποστήριξη από τους προπονητές και τους γονείς

δ) Όλα τα παραπάνω

4. Πώς εκδηλώνεται η ανισορροπία των φύλων στο αθλητικό και εκπαιδευτικό σύστημα;

α) Τα κορίτσια λαμβάνουν περισσότερη υποστήριξη από τα εκπαιδευτικά ιδρύματα σε σχέση με τα αγόρια.

β) Τα αγόρια είναι πιο πιθανό να δίνουν προτεραιότητα στον αθλητισμό έναντι της εκπαίδευσης σε σύγκριση με τα κορίτσια.

γ) Τα κορίτσια έχουν ίσες ευκαιρίες με τα αγόρια στον αθλητισμό και την εκπαίδευση.

δ) Τα αγόρια αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες στην άσκηση διπλής σταδιοδρομίας από ό,τι τα κορίτσια.

5. Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη διπλή σταδιοδρομία των αθλητών, τι πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά το σχεδιασμό προγραμμάτων διπλής σταδιοδρομίας για αθλητές;

α) Ατομικές ανάγκες των αθλητών, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας, του φύλου και του σταδίου καριέρας

β) Οικονομική κατάσταση και αθλητικός κλάδος των αθλητών

γ) Διατομεακές και διοργανικές σχέσεις

δ) Όλα τα παραπάνω

Κεφάλαιο 5: Διακρίσεις λόγω φύλου στα ΜΜΕ

1. Ποια είναι μια μορφή διάκρισης λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης;

α) Διαφορετική κάλυψη μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών

β) Ισότιμη εκπροσώπηση των φύλων στους ρόλους των μέσων ενημέρωσης

γ) Έμφαση στην ικανότητα και τον αθλητισμό των αθλητριών

δ) Ισότιμη απεικόνιση ανδρών και γυναικών προπονητών

2. Πώς εκδηλώνονται τα στερεότυπα των φύλων στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης;

- α) Αντικειμενοποίηση της σωματικής εμφάνισης των ανδρών αθλητών
- β) Ίση έμφαση στην προσωπική ζωή των αθλητών και των αθλητριών
- γ) **Αρνητική απεικόνιση των ικανοτήτων και των ηγετικών ικανοτήτων των γυναικών προπονητών**
- δ) Ισότιμη κάλυψη και εκπροσώπηση ανδρών και γυναικών αθλητών

3. Ποιοι ακαδημαϊκοί κλάδοι παρέχουν πληροφορίες για το ζήτημα των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης;

- α) **Κοινωνιολογία, ψυχολογία και σπουδές μέσων ενημέρωσης**
- β) Ανθρωπολογία, οικονομικά και πολιτικές επιστήμες
- γ) Βιολογία, χημεία και φυσική
- δ) Λογοτεχνία, ιστορία και φιλοσοφία

4. Ποιος είναι ο ρόλος των εργαστηρίων γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης στην αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης;

- α) Να διδάξει στους μαθητές την επικράτηση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης
- β) Να παρέχει θεμελιώδεις γνώσεις σχετικά με διάφορους ακαδημαϊκούς κλάδους
- γ) **Να ενθαρρύνει τους μαθητές να αναλύουν κριτικά το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης και να κατανοούν τις κοινωνικές επιπτώσεις του**
- δ) Προώθηση της φυσικής κατάστασης και της συμμετοχής των μαθητών σε αθλήματα

5. Ποιες είναι οι συνέπειες των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης;

- α) Αύξηση των ευκαιριών για γυναίκες σε θέσεις προπονητών
- β) Ισότιμη κάλυψη και εκπροσώπηση ανδρών και γυναικών αθλητών
- γ) **Ενίσχυση της έννοιας του αθλητισμού ως ανδρικού τομέα**
- δ) Ισορροπημένη απεικόνιση της σωματικής εμφάνισης ανδρών και γυναικών αθλητών

Κεφάλαιο 6: Εκπαίδευση, φύλο και αθλητισμός

1. Ποιο ποσοστό των μαθητών ηλικίας 11-17 ετών παγκοσμίως **δεν** ανταποκρίνεται στις συστάσεις καθημερινής σωματικής δραστηριότητας;

- α) Λιγότερο από 20%
- β) Περίπου 40%
- γ) Περίπου 60%

δ) Περισσότερο από 80%

2. Γιατί τα κορίτσια τείνουν να έχουν χαμηλότερη συχνότητα και ένταση άσκησης και αθλητικής πρακτικής σε σύγκριση με τα αγόρια;

α) Έλλειψη ενδιαφέροντος για σωματική δραστηριότητα

β) Πολιτιστικά πρότυπα που προωθούν την καθιστική συμπεριφορά στα κορίτσια

γ) Υψηλότερη αντίληψη της επάρκειας στη σωματική δραστηριότητα μεταξύ των κοριτσιών

δ) Συσχέτιση φυσικών χαρακτηριστικών όπως η ταχύτητα και η δύναμη με γυναικεία στερεότυπα

3. Ποιος είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει στην υποεκπροσώπηση των γυναικών σε ηγετικές θέσεις στον αθλητισμό;

α) Πρόοδος στην επίτευξη κοινωνικής ισότητας

β) Ίσες ευκαιρίες για τις γυναίκες στον αθλητισμό

γ) Ανδρική ηγεμονία και στερεότυπα φύλου

δ) Μειωμένο ενδιαφέρον των γυναικών για τον αθλητισμό

4. Ποια έννοια προτείνει την ιδέα της "ευέλικτης παιδαγωγικής ως προς το φύλο" για να αμφισβητήσει τις παραδοσιακές αντιλήψεις περί φύλου;

α) Θεωρία του σχήματος φύλου

β) Κοινωνική γνωστική θεωρία

γ) Θεωρία της καλλιέργειας

δ) η έννοια της Butler για το φύλο ως "ελεύθερα αιωρούμενο τέχνασμα"

5. Γιατί είναι σημαντικό να εξεταστεί η παιδαγωγική της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή;

α) Ενίσχυση των παραδοσιακών στερεοτύπων των φύλων

β) Να προωθήσει τη συμπερίληψη και να αμφισβητήσει τις προκαταλήψεις λόγω φύλου

γ) Να αποθαρρύνει τους μαθητές από τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες

δ) Να διαιωνίζονται οι ανισότητες μεταξύ των φύλων στην εκπαίδευση

Κεφάλαιο 7: Διατομεακότητα στον αθλητισμό: και άλλων κοινωνικών ταυτοτήτων στη συμμετοχή και τις εμπειρίες στον αθλητισμό.

1. Η διατομεακότητα, στο πλαίσιο του αθλητισμού, αναφέρεται σε:

- α) Η διασταύρωση διαφορετικών αθλητικών κλάδων στο πλαίσιο ενός αθλητικού αγώνα.
- β) Η ένταξη ατόμων από διαφορετικές κοινωνικές θέσεις στις αθλητικές δραστηριότητες.
- γ) **Οι τρόποι με τους οποίους οι πολλαπλές κοινωνικές ταυτότητες διασταυρώνονται και αλληλεπιδρούν μέσα σε αθλητικά πλαίσια.**
- δ) Ο αντίκτυπος της έμφυλης βίας στην αθλητική συμμετοχή.

2. Γιατί είναι σημαντική η μελέτη της διατομικότητας στον αθλητισμό;

- α) Να τονίσει την κυριαρχία των ανδρών αθλητών στους αθλητικούς αγώνες.
- β) **Προώθηση αθλητικών προγραμμάτων χωρίς αποκλεισμούς για περιθωριοποιημένα άτομα.**
- γ) Να καθορίσει στατιστικές τάσεις και συνδέσεις μεταξύ των κοινωνικών ταυτοτήτων στον αθλητισμό.
- δ) Ενθάρρυνση της συμμετοχής της κοινότητας στις αθλητικές πολιτικές.

3. Ποια ερευνητική μεθοδολογία χρησιμοποιείται συνήθως για να εξεταστεί ο αντίκτυπος των κοινωνικών ταυτοτήτων στην αθλητική συμμετοχή;

- α) Μελέτες περιπτώσεων και δραστηριότητες εμπυθιστικής μάθησης
- β) **Έρευνες, ερωτηματολόγια και στατιστικές αναλύσεις**
- γ) Συνεργατική μάθηση και βιωματικές δραστηριότητες
- δ) Διαδραστικά εργαστήρια και προσομοιώσεις

4. Τι σημαίνει η έμφυλη βία στο πλαίσιο του αθλητισμού;

- α) **Βία κατά των αθλητών/τριών με βάση το φύλο ή την ταυτότητα/έκφραση φύλου τους**
- β) Βία που πλήττει άτομα συγκεκριμένης φυλής ή εθνικότητας
- γ) Σωματική κακοποίηση στο πλαίσιο αθλητικών αγώνων
- δ) Λεκτική και μη λεκτική κακοποίηση μεταξύ των αθλητών

5. Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να προωθήσουν τη διαθεματικότητα στην αθλητική εκπαίδευση;

- α) **Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συμμετέχουν σε δραστηριότητες εμβάθυνσης και ομαδικές εργασίες.**

β) Να συνηγορήσει για αυστηρότερους κανονισμούς στους αθλητικούς αγώνες ώστε να διασφαλιστεί η συμμετοχικότητα.

γ) Εστίαση σε στατιστικές αναλύσεις για τον εντοπισμό αποκλίσεων στη συμμετοχή σε αθλήματα.

δ) Αποθαρρύνουν τη συμμετοχή της κοινότητας και επικεντρώνονται αποκλειστικά σε θεωρητικές συζητήσεις.

Κεφάλαιο 8: Σωματική δραστηριότητα και ψυχική υγεία: εξέταση των δεσμών μεταξύ της άσκησης, της σωματικής δραστηριότητας και των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας, όπως το άγχος, το άγχος και η κατάθλιψη

1. Πότε αναπτύχθηκε ο όρος "αθλητική ψυχολογία" ως ειδικότητα;

α) Πριν από τη δεκαετία του 1900

β) 1920-1930

γ) 1940-1960

δ) 1960-1970

2. Ποια είναι η σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και ψυχικής υγείας;

α) Η σωματική δραστηριότητα δεν επηρεάζει την ψυχική υγεία.

β) Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία.

γ) Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία.

δ) Η σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική μόνο για τη σωματική υγεία, όχι για την ψυχική υγεία.

3. Ποιος είναι ο επιπολασμός του άγχους παγκοσμίως;

α) Το 5% των ενηλίκων παγκοσμίως πάσχει από άγχος.

β) Το 11,4% του παγκόσμιου πληθυσμού βιώνει άγχος.

γ) Τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας συνδέονται με υψηλότερο επιπολασμό άγχους.

δ) Ο επιπολασμός της χαμηλής σωματικής δραστηριότητας είναι υψηλότερος στα άτομα με άγχος.

4. Ποιος είναι ο εκτιμώμενος παγκόσμιος επιπολασμός της κατάθλιψης;

α) Το 3,8% του πληθυσμού βιώνει κατάθλιψη.

β) 5% των ενηλίκων παγκοσμίως πάσχουν από κατάθλιψη.

- γ) Η κατάθλιψη είναι περίπου 50% πιο συχνή στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες.
δ) Περίπου 280 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από κατάθλιψη παγκοσμίως.

5. Πώς επηρεάζει η σωματική δραστηριότητα την ψυχική υγεία;

α) Η σωματική δραστηριότητα αυξάνει τον κίνδυνο ψυχικών διαταραχών.

β) Η σωματική δραστηριότητα δεν σχετίζεται με την ψυχική υγεία.

γ) Η σωματική δραστηριότητα προάγει τη σύνθεση ορμονών όπως η σεροτονίνη, η οποία ωφελεί την ψυχική υγεία.

δ) Η σωματική δραστηριότητα επιδεινώνει τα συμπτώματα ψυχικής υγείας.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ/ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γενικά

- Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Συμπεριφορές των συνομηλίκων προς τους έφηβους συμμετέχοντες σε αθλήματα με ανδρικό και γυναικείο προσανατολισμό. *Adolescence*, 40(158), 273-280.
- Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Συσχετίσεις της διαρροής από τον αθλητισμό των νέων: Μια ανασκόπηση και μελλοντικές κατευθύνσεις. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 170-179.
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Ισότητα των φύλων στη φυσική αγωγή και τον σχολικό αθλητισμό: Μια προσέγγιση ικανοτήτων. Routledge.
- Farias, M., Farias, A., & Brandão, M. R. F. (2017). Η αξία του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας για την ισότητα των φύλων. In M. R. F. Brandão & A. Farias (Eds.), *Gender equality in a global perspective* (pp. 135-150). Routledge.
- Fink, J. S. (2008). Η ποικιλομορφία φύλου και φύλου στους αθλητικούς οργανισμούς: Εισαγωγή σε ειδικό τεύχος. *Sex Roles*, 58(1-2), 3-9.
- Fink, J. S. (2008). Η ποικιλομορφία φύλου και φύλου στους αθλητικούς οργανισμούς: Εισαγωγή σε ειδικό τεύχος. *Sex Roles*, 58(1-2), 3-9.
- Fowlie, J., Woodhouse, J., Knowles, Z., Nevill, A., & Parnell, D. (2021). Εμπόδια και διευκολύνσεις στη συμμετοχή των κοριτσιών στον αθλητισμό: Μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1117.
- Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Φύλο και αθλητική συμμετοχή: Η επίδραση της ταυτότητας στη σωματική δραστηριότητα των εφήβων κοριτσιών. *Sport, Education and Society*, 24(1), 1-13.

Gil-Arias, A., Quintana, M., Borghi, M., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Woman Up: Ένα σχέδιο για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό μέσω της εκπαίδευσης. *Sustainability*, 13(4), 1846.

Guerrero, M., & Guerrero Puerta, L. (2023). Προκλήσεις διπλής καριέρας και στρατηγικές υποστήριξης για τις αθλήτριες: Μια μελέτη περίπτωσης από την Ισπανία. Στο M. Quintana & M. Borghi (Eds.), *Woman Up: Εγχειρίδιο για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό* (σσ. 123-136). Ευρωπαϊκή Ένωση.

Herd, G. H. (1996). Τρίτο φύλο, τρίτο φύλο: Πέρα από τον σεξουαλικό διμορφισμό στον πολιτισμό και την ιστορία. Zone Books.

Hoeber, L. (2008). Ισότητα των φύλων για τους αθλητές: Πολλαπλές αντιλήψεις μιας οργανωτικής αξίας. *Sex Roles*, 58(3-4), 236-249.

Ibáñez Quintana, J., & Borghi, B. (2022). Editorial: Gender Equality and Women's Empowerment in Education. *Frontiers in Education*, 7, 833977. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.833977>.

Διεθνής ομάδα εργασίας για τις γυναίκες και τον αθλητισμό. (1994). Διακήρυξη του Brighton για τις γυναίκες και τον αθλητισμό.

Quintana, M., & Borghi, M. (2022). *Woman Up: Εγχειρίδιο για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό*. Ευρωπαϊκή Ένωση.

Κεφάλαιο 1: Η κοινωνική, ιατρική και ψυχολογική σημασία της σωματικής άσκησης για άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών.

A.G.E.S.- Addressing Gender Equality in Sport. Αριθμός έργου: 2018-3438/001-001: Έκθεση σχετικά με την αντίληψη της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό.

American College of Sports Medicine (ACSM) Η συνιστώμενη ποσότητα και ποιότητα άσκησης για την ανάπτυξη και διατήρηση της καρδιοαναπνευστικής και μυϊκής ικανότητας και ευλυγισίας σε υγιείς ενήλικες. 1998

Blair N Physical Activity, Physical Fitness and Health, 1993

Blair N., Kohl H, Barlow C, Paffenbarger rs, Gibbons, Macera 1995 "Μεταβολές στη φυσική κατάσταση και θνησιμότητα από κάθε αιτία, μια προοπτική μελέτη υγιών και ανθυγιεινών ανδρών".

Blair N.: Φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση και υγεία: 64:325-36, 1993.

Conclusioni del Consiglio sulla parità di genere nello sport del 21 maggio 2014

Ευρωβαρόμετρο Public. Αθλητισμός και σωματική δραστηριότητα

Ευρωπαϊκό διάγραμμα των δικαιωμάτων των γυναικών στον αθλητισμό

Fagard R, Χαρακτηριστικά άσκησης και απόκριση της αρτηριακής πίεσης στη δυναμική σωματική άσκηση

Fox KR "Η επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην ψυχική ευεξία"

Fox Kr, Η επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην ψυχική ευεξία

Πρόταση στρατηγικής δράσης 2014 - 2020 για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό

Hakim AA et al. Επιδράσεις του περπατήματος στη στεφανιαία νόσο σε ηλικιωμένους άνδρες,

https://www.uisp.it/nazionale/aree/politichegenere/files/CHART_ENGLISH.pdf

Kannus P, Πρόληψη της οστεοπόρωσης, των πτώσεων και των καταγμάτων στους ηλικιωμένους

Libro bianco sullo sport, COM(2007) 391 def., dell'11.7.2007

Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione

Lotta alla sedentarietà e promozione dell'attività fisica linea guida prevenzione: 4. I benefici dell'attività fisica per la salute

McArdle W et al. Exercise physiology-Energy, Nutrition, and Human Performance.

Ministero della salute Italia. Linee di indirizzo sulla promozione dell'attività fisica:

Ortega FB, Ruiz jr, Castillo MJ, Sjostrom "Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health" 2007

Owen. Epidemiologia della sedentarietà e dell'attività fisica (2010)

Piano Nazionale Prevenzione 2020-2025. Pisa città che cammina: città che producono salute 2011/2021 Felici Editore

Pisa città che cammina: città che producono salute 2011/2021. Dieci anni di attività per prevenire e contrastare l'obesità. Felici Editore

Ο χάρτης του Τορόντο για τη σωματική δραστηριότητα: μια παγκόσμια έκκληση για δράση. GAPA (Global Advocacy for Physical Activity) <http://www.globalpa.org.uk/pdf/torontocharter-italian-20may2010.pdf>

Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, Healy GN, Owen N. Φυσιολογικές και υγειονομικές επιπτώσεις του καθιστικού τρόπου ζωής.

Παγκόσμιες συστάσεις του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα για την υγεία 2010

Κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά 2020

Κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά 2020: Επισκόπηση.

Κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά 2020:

WHO/OECD "Step up! Αντιμετώπιση της επιβάρυνσης από την ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα στην Ευρώπη" 2023: Περίληψη

WHO/OECD "Step up! Αντιμετώπιση της επιβάρυνσης από την ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα στην Ευρώπη" 2023: Σωματική δραστηριότητα στην Ευρώπη: Τάσεις και πρότυπα

WHO/OECD "Step up! Αντιμετώπιση της επιβάρυνσης από την ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα στην Ευρώπη" 2023: Μόνο τέσσερις στους δέκα ενήλικες ασκούνται τακτικά, με χαμηλά ποσοστά στις γυναίκες, τους ηλικιωμένους και τις χαμηλότερες κοινωνικοοικονομικές ομάδες

WHO/OECD "Step up! Αντιμετώπιση της επιβάρυνσης από την ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα στην Ευρώπη" 2023

Κεφάλαιο 2: Διακυβέρνηση σε αθλητικούς οργανισμούς: μια προσέγγιση του φύλου.

ASIOF. (2022). *Τέταρτη αναθεώρηση της διακυβέρνησης της διεθνούς ομοσπονδίας*. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federation_governance.pdf

ASIOF. (2023, 22 Μαΐου). "Οι γυναίκες ηγούνται του αθλητισμού". ASOIF. <https://www.asoif.com/news/asoif%E2%80%99s-2023-%E2%80%98women-lead-sports%E2%80%99-programme-hailed-success>

Coakley, J. (2017). *Ο αθλητισμός στην κοινωνία*: Έκδοση: Ο αθλητισμός στην κοινωνία: Θέματα και αντιπαραθέσεις (δωδέκατη έκδοση).

Mc Graw Hill, Cosentino, A., Weese, W. J., & Wells, J. E. (2021). Στρατηγικές για την προώθηση των γυναικών: Καριέρα από γυναίκες ανώτερων ηγετικών στελεχών στον επαγγελματικό αθλητισμό στον Καναδά. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.716505>.

- Συμβούλιο της Ευρώπης. (2016). *Gender Equality and Leadership in Sport*. <https://rm.coe.int/bis-factsheet-gender-equality-sport-leadership-en/1680714b8e>
- Craig, P., & Hill, J. (2016). Class and Gender Differentiation in Sport. Em P. Craig, *Sport Sociology* (3η έκδοση, σσ. 101-134). Sage Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/sport-sociology/book245096>
- Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων. (2015). *Ισότητα των φύλων στον αθλητισμό*. <https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/gender-equality-sport>
- Evans, A. B., & Pfister, G. U. (2021). Γυναίκες στην αθλητική ηγεσία: Μια συστηματική αφηγηματική ανασκόπηση. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 317-342. <https://doi.org/10.1177/1012690220911842>
- Flintoff, A. (2011). Φύλο και μάθηση στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό των νέων. Em K. Armour (Ed.), *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching* (σσ. 202-213). Pearson Education Limited.
- Fisher, L. A., Knust, S. K., & Johnson, A. J. (2013). Theories of Gender and Sport. Em E. A. Roper (Ed.), *Gender Relations in Sport* (σσ. 21-38). SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6209-455-0_
- Gray, E. (2020). Εμπόδια στις ανώτερες ηγετικές θέσεις για τις γυναίκες στη διαχείριση του αθλητισμού: Αντιλήψεις των προπτυχιακών φοιτητών και απόψεις των καθηγητών τους. *Ηλεκτρονικό αποθετήριο διατριβών και διδακτορικών διατριβών*. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/7098>
- Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto. (2023). *Grupo de Trabalho para as Políticas Públi. Relatório Final*. República Portuguesa. Ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares. <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=%3D%3DBQAAAB%2BLCAA AAAAABAaZNDa1sAAAehLApQUAAAA%3D>
- Henry, I., & Robinson, L. (2010). *Ισότητα των φύλων και ηγεσία στους ολυμπιακούς φορείς*. Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή.
- Instituto Português do Desporto e Juventude (n.d.). *Agentes desportivos (praticantes, treinadores, árbitros ou juizes e dirigentes) por sexo e federação desportiva_ 2013 a 2017*. https://ipdj.gov.pt/documents/20123/1303434/fatores_humanos_act2018_20200511.xls/1f365fb8-4f93-d235-3ab7-784a4b6e06dd?t=1595924399460
- ΔΟΕ. (1996). *Ολυμπιακός Χάρτης*. Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή. <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/172383/olympic-charter-in-force-as-from-18th-july-1996-international-olympic-committee>
- ΔΟΕ. (2021). *Κατευθυντήριες γραμμές για την απεικόνιση της ισότητας, δίκαιης και χωρίς αποκλεισμούς εκπροσώπησης των φύλων στον αθλητισμό*. <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Gender-Equality-in-Sport/IOC-Portrayal-Guidelines.pdf>

- ΔΟΕ. (2023a). *Ενημερωτικό δελτίο. Γυναίκες στο Ολυμπιακό Κίνημα*. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federation_governance.pdf
- ΔΟΕ). (2023b). *Η ισότητα των φύλων στο πέρασμα του χρόνου: Στους Ολυμπιακούς Αγώνες*. Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή. <https://olympics.com/ioc/gender-equality/gender-equality-through-time>
- Murray, H. (2022). Εμπειρίες γυναικών ηγετών σε αθλητικούς οργανισμούς: Μια θεματική ανάλυση. *Journal of Nursing and Women's Health*. <https://www.gavinpublishers.com/article/view/female-leaders-experiences-within-sport-organizations-a-thematic-analysis>
- Silva, A., & Lucas, C. (2018). A igualdade de sexos na natação em Portugal: Conceção, estratégia e realidade. Em J. Constantino & M. Machado (Eds.), *Desporto, género e sexualidade* (pp. 101-116). Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Παγκόσμια Συμμαχία για την Ακεραιότητα του Αθλητισμού (SIGA). (2023, Μάρτιος 7). *Οι γυναίκες εξακολουθούν να υποεκπροσωπούνται στην αθλητική ηγεσία, παρά τη σχετική πρόοδο - έρευνα της SIGA - Sport Integrity Global Alliance*. <https://siga-sport.com/press-releases/women-remain-underrepresented-in-sports-leadership-despite-some-progress-siga-survey/>

Κεφάλαιο 3: Αθλητική νομοθεσία και πιθανές διακρίσεις λόγω φύλου στις ευρωπαϊκές χώρες

- Abdelghaffar, E. A., & Siham, B. (2019). Οι απόψεις των εφήβων, των γονέων και των εκπαιδευτικών σχετικά με τα εμπόδια και τους παράγοντες διευκόλυνσης της φυσικής δραστηριότητας μεταξύ των εφήβων σχολικής ηλικίας: μια ποιοτική ανάλυση. *Περιβαλλοντική υγεία και προληπτική ιατρική*, 24(1), 1-13.
- Andersen, P. L., & Bakken, A. (2019). Κοινωνικές ταξικές διαφορές στη συμμετοχή των νέων σε οργανωμένα αθλήματα: Ποιοι είναι οι μηχανισμοί; *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8), 921-937.
- Andersson, R., & Barker-Ruchti, N. (2019). Πορεία καριέρας των Σουηδών ποδοσφαιριστριών κορυφαίου επιπέδου. *Soccer & Society*, 20(6), 857-871.

- Antunovic, D., & Bartoluci, S. (2023). Αθλητισμός, φύλο και εθνικό ενδιαφέρον κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων: Μια συγκριτική ανάλυση των αναπαραστάσεων των μέσων ενημέρωσης στην Κεντρική και Ανατολική Ευρώπη. *International Review for the Sociology of Sport*, 58(1), 167-187.
- Bachmann, R. & Bechara, P. (2018). Η ισότητα στην αγορά εργασίας ως κινητήριος μοχλός της οικονομικής ανάπτυξης Γυναίκες σε έναν αντρικό κόσμο. Policy Brief. Κέντρο Ευρωπαϊκών Σπουδών Wilfried Martens.
- Basterfield, L., Gardner, L., Reilly, J. K., Pearce, M. S., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., & Vella, S. A. (2016). Δεν μπορώ να παίξω, δεν θέλω να παίξω: Διαχρονικές αλλαγές στα αντιλαμβανόμενα εμπόδια συμμετοχής σε αθλητικούς συλλόγους κατά τη μετάβαση από το παιδί στον έφηβο. *BMJ open sport & exercise medicine*, 2(1).
- Bowes, A., & Culvin, A. (Eds.). (2021). Η επαγγελματοποίηση του γυναικείου αθλητισμού: Ζητήματα και συζητήσεις. London: Emerald Group Publishing.
- Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014). Συμπεράσματα για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΝΕΟΛΑΙΑ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ και ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ Σύνοδος του Συμβουλίου Βρυξέλλες.
- Culvin, A., Bowes, A., Carrick, S., & Pope, S. (υπό έκδοση). Το τίμημα της επιτυχίας: ίση αμοιβή και η Εθνική Ομάδα Ποδοσφαίρου Γυναικών των ΗΠΑ. *Soccer & Society*.
- Downward, P., Lera-Lopez, F., & Rasciute, S. (2014). Οι συσχετίσεις της αθλητικής συμμετοχής στην Ευρώπη. *European journal of sport science*, 14(6), 592-602.
- Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2015). Κοινωνικο-οικολογικοί παράγοντες που δυνητικά σχετίζονται με τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό: Μια διαχρονική μελέτη εφήβων κοριτσιών. *Journal of science and medicine in sport*, 18(6), 684-690.
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2022). Προς μεγαλύτερη ισότητα των φύλων στον αθλητισμό Συστάσεις και σχέδιο δράσης της ομάδας υψηλού επιπέδου για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό.
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2014). Πρόταση στρατηγικής δράσης για την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό 2014 - 2020.
- Fielding-Lloyd, B., & Woodhouse, D. (2023). Ευθύνη και πρόοδος: The English Football Association's Professionalisation of the Women's Game. Στο *Γυναικείο ποδόσφαιρο σε μια παγκόσμια, επαγγελματική εποχή* (σσ. 17-31). Emerald Publishing Limited.
- Flake, C. R., Dufur, M. J., & Moore, E. L. (2013). Advantage men: Το μισθολογικό χάσμα μεταξύ των δύο φύλων στο επαγγελματικό τένις. *International review for the sociology of sport*, 48(3), 366-376.
- Grima, S., Grima, A., Thalassinos, E., Seychell, S., & Spiteri, J. V. (2017). Θεωρητικά μοντέλα για τη συμμετοχή στον αθλητισμό: βιβλιογραφική ανασκόπηση. *International Journal of Economics and Business Administration*, 5, 94-116.
- Hickey, M. E., & Mason, S. E. (2017). Διαφορές ηλικίας και φύλου σε ποσοστά συμμετοχής, κίνητρα και εμπόδια στην άσκηση. *Modern Psychological Studies*, 22(2), 3.

- Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Παγκόσμια συμμετοχή στον αθλητισμό και τις σωματικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο: Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση. *Preventive medicine*, 95, 14-25.
- Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Σχέσεις των φύλων, ισότητα των φύλων και κοινοτικοί αθλητικοί χώροι. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(6), 545-567.
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). Αθλητισμός και γήρανση: μια συστηματική ανασκόπηση των καθοριστικών παραγόντων και των τάσεων της συμμετοχής στον αθλητισμό των ηλικιωμένων ενηλίκων. *BMC public health*, 17(1), 1-20.
- Knijnik, J. D. (2023). Το Παγκόσμιο Κύπελλο Γυναικών της FIFA του 2023: Human Rights Legacy and Impact for the Australian Grassroots Sports Gender Equity Agenda: Μια πιλοτική μελέτη.
- Martínez-Rosales, E., Hernández-Martínez, A., Sola-Rodríguez, S., Esteban-Cornejo, I., & Soriano-Maldonado, A. (2021). Αντιπροσώπηση των γυναικών στην έρευνα, τις δημοσιεύσεις και τις ηγετικές θέσεις συντακτών στις αθλητικές επιστήμες: Προχωράμε μπροστά; *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(11), 1093-1097.
- McGovern, J. (2018). "Πρέπει να έχεις χρήματα για να είσαι καλός": Πώς η συσσώρευση κεφαλαίου διαμορφώνει τις διαδρομές των Λατίνων στον κολεγιακό αθλητισμό. *Journal of Intercollegiate Sport*, 11(2), 149-171. <https://doi.org/10.1123/jis.2018-0038>
- Mogaji, E., Badejo, F. A., Charles, S., & Millisits, J. (υπό έκδοση). Οικονομική ευημερία των αθλητριών. *International Journal of Sport Policy and Politics*.
- Mutter, F., & Pawlowski, T. (2014). Role models in sports- Can success in professional sports increase the demand for amateur sport participation? *Sport management review*, 17(3), 324-336.
- O'Reilly, N., Brunette, M., & Bradish, C. (2018). Δια βίου γυναικεία ενασχόληση με τον αθλητισμό: A Framework for Advancing Girls' and Women's Participation (Πλαίσιο για την προώθηση της συμμετοχής των κοριτσιών και των γυναικών). *Journal of Applied Sport Management*, 10(3).
- Pavlidis, A., Fullagar, S., & O'Brien, W. (2023). Ισότητα των φύλων και οικονομικές εμπλοκές σε ανδροκρατούμενους αθλητικούς οργανισμούς: The Disruptive Value of Australian Rules Football Women. *Sociology of Sport Journal*, 1, 1-10.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2020). Διαφορές φύλου στα κίνητρα και τα εμπόδια για την άσκηση σωματικής άσκησης στην εφηβεία. *Διεθνές περιοδικό περιβαλλοντικής έρευνας και δημόσιας υγείας*, 17(1), 168.
- Sherry, E., Osborne, A., & Nicholson, M. (2016). Εικόνες των αθλητριών: A review. *Sex Roles*, 74, 299-309.
- Shi, D. (2023). Επιρροές των γυναικών στον αθλητικό τομέα από την οπτική γωνία της κοινωνιολογίας. Στο *SHS Web of Conferences* (τ. 155, σ. 03020). EDP Sciences.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Εμπόδια στην εθελοντική συμμετοχή στον αθλητισμό για παιδιά: μια συστηματική ανασκόπηση. *BMC paediatrics*, 18(1), 1-19.

- Sotiriadou, P., & De Haan, D. (2019). Γυναίκες και ηγεσία: προώθηση πολιτικών ισότητας των φύλων στην αθλητική ηγεσία μέσω της αθλητικής διακυβέρνησης. *International journal of sport policy and politics*, 11(3), 365-383.
- Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., de Caro, J. X., Laventure, B., & Grafton, K. (2019). Εμπόδια και κίνητρα συμμετοχής στη σωματική δραστηριότητα σε ενήλικες μέσης και τρίτης ηλικίας-Μια συστηματική ανασκόπηση. *Journal of aging and physical activity*, 27(6), 929-944.
- Storr, R., Nicholas, L., Robinson, K., & Davies, C. (υπό έκδοση). "Game to play?": Εμπόδια και διευκολύνσεις στη συμμετοχή των νέων με σεξουαλικές και έμφυλες διαφορές στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα. *Αθλητισμός, εκπαίδευση και κοινωνία*.
- Wicker, P., Breuer, C., & Dallmeyer, S. (υπό έκδοση). Το χάσμα εισοδήματος μεταξύ των δύο φύλων μεταξύ των κορυφαίων αθλητών σε ημιεπαγγελματικά αθλήματα. *Managing Sport and Leisure*.

Κεφάλαιο 4: Διπλή καριέρα μιας αθλήτριας: προβλήματα και επιτυχίες.

- Aunola, K., Sel'anne, A., Sela'ne, H., & Ryba, T. V. (2018). Ο ρόλος των μοτίβων αξιών των εργασιών των εφήβων αθλητών στις φιλοδοξίες τους για εκπαίδευση και αθλητική καριέρα. *Learning and Individual Differences*, 63, 34-43. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.03.004>
- AtLETyC (Athletes Learning Entrepreneurship - a new Type of Dual Career Approach), Ένα μοναδικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μοναδικά ταλέντα Ενσωμάτωση ενός MOOC (Massive Open Online Course) σε ένα blended learning concept, συν-ιδρυτής του προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2017-2018.
- Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Προσωπικά χαρακτηριστικά ως παράγοντες πρόβλεψης για την εγκατάλειψη της διπλής καριέρας έναντι της συνέχισης-Μια προοπτική μελέτη εφήβων αθλητών από γερμανικά σχολεία ελίτ αθλητισμού. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006>
- Brown, C., Glastetter-Fender, C., & Shelton, M. (2000). Ψυχοκοινωνική ταυτότητα και έλεγχος καριέρας σε φοιτητές-αθλητές κολεγίου. *Journal of Vocational Behavior*, 56(1), 53-62. doi:10.1006/jvbe.1999. 1691
- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A., & Wombwell, S. (2015). Μελέτη περίπτωσης βρετανικού πανεπιστημίου για τις μεταβατικές εμπειρίες των φοιτητών-αθλητών. *Psychology of Sport and Exercise*, pp. 21, 78-90. doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.002
- Capranica, L., Figueiredo, A., Ābeļkalns, I., Blondel, L., Foerster, J., Keldorf, O., Keskitalo, R., Kozsla, T., & Dourona, M. (2021). Η συμβολή του Ευρωπαϊκού Δικτύου Αθλητής ως Φοιτητής (EAS) στις ευρωπαϊκές συνεργατικές αθλητικές συμπράξεις διπλής σταδιοδρομίας ERASMUS+: An update (La Contribución de la Red European Athlete as Student (EAS) a las European Dual career ERASMUS + Sport: Una actualización). *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 16(47), 7-17. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1693>
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Taylor, G. (2021). Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280-301.

- Condello G., Capranica L., Doupona M., Varga K. & Burk V. (2019) Διπλή σταδιοδρομία μέσα από τους φακούς των φοιτητών-αθλητών της ελίτ των πανεπιστημίων: Η διεθνής έρευνα της FISU-EAS. PLoS ONE 14(10): e0223278. <https://doi.org/10.1371/journal.one.0223278>
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). Το μόνο που έχω να κάνω είναι να περάσω": Μια διαλεκτική ανάλυση της ομιλίας φοιτητών αθλητών σχετικά με την ιεράρχηση του αθλητισμού εις βάρος της εκπαίδευσης για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων που αντιμετωπίζει ο συνδυασμός του κορυφαίου αθλητισμού και της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 180-189. doi:10.1016/j.psychsport.2013.10.015
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). Μια προοπτική διάρκειας ζωής για τη διπλή καριέρα των κορυφαίων ανδρών αθλητών. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26. doi:10.1016/j.psychsport.2014.07. 011
- De Brandt, K. (2017). Μια ολιστική προοπτική σχετικά με τις απαιτήσεις, τις ικανότητες και τα αποτελέσματα της διπλής καριέρας των φοιτητών-αθλητών: Δημοσιευμένη διδακτορική διατριβή. (SASO; αριθ. 12). Βρυξέλλες: VUBPRESS.
- Ekengren, J., Stambulova, N., Johnson, U., & Carlsson, I.-M. (2018). Διερεύνηση των εμπειριών καριέρας των Σουηδών επαγγελματιών παικτών χάντμπολ: Ενοποίηση πληροφοριών από πρώτο χέρι σε ένα εμπειρικό μοντέλο καριέρας. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1486872>
- Κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ σχετικά με τη διπλή σταδιοδρομία των αθλητών: (2012). Μονάδα Αθλητισμού της Γενικής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης και Πολιτισμού της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Βρυξέλλες (2012). Ανακτήθηκε από https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf 10.06.2023
- Grace E. Harrison, Emma Vickers, David Fletcher & Guy Taylor (2022) Elite female soccer players' dual career plans and the demands they encounter, *Journal of Applied Sport Psychology*, 34:1, 133-154, DOI: 10.1080/10413200.2020.1716871
- Harrison, G. E., Vickers, E., Fletcher, D., & Taylor, G. (2020). Τα σχέδια διπλής καριέρας των επίλεκτων ποδοσφαιριστριών και οι απαιτήσεις που αντιμετωπίζουν. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1716871>.
- Karadağ D. & Aşçi F. H. (2023) Sporcularda Çift Kariyer Yetkinliği: Bireysel ve Durumsal Faktörlerin Rolü (Dual Career Competence in Athletes: The Role of Individual and Situational Factors) *Spor Bilimleri Dergisi / Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 34 (1), 42-58. DOI: 10.17644/sbd.1081129
- Knight, C., Harwood, C., & Sellars, P. (2018). Υποστήριξη της διπλής καριέρας των εφήβων αθλητών: Ο ρόλος του δικτύου κοινωνικής υποστήριξης του αθλητή. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137-147. doi:10. 1016/j.psychsport.2018.06.007
- Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). Σε αναζήτηση μιας ταυτότητας: Γυναικεία καλλιτεχνική γυμναστική. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119-141. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.05.003

- Li, M., & Sum, R. K. W. (2017). Μια μετα-σύνθεση των εμπειριών των κορυφαίων αθλητών στη διπλή ανάπτυξη καριέρας. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 6(2), 1-19. doi:10.1080/21640599.2017.1317481
- López de Subijana, C., Ramos, J., Garcia, C., & Chamorro, J. L. (2020). Η διαδικασία απασχολησιμότητας των Ισπανών συνταξιούχων αθλητών ελίτ: Σύγκριση του φύλου και της αθλητικής επιτυχίας. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5460.
- Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2020). Προαπαιτούμενα και συνέπειες του προφίλ ταυτότητας των μαθητών-αθλητών στην ανώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(2), 132-142. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0084>
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T.V., Wylleman, P., Henriksen, K., Torregrossa, M., Lindahl, K., Cecic´ Epricˇ, S. Ταξινόμηση των περιβαλλόντων ανάπτυξης διπλής σταδιοδρομίας στις ευρωπαϊκές χώρες. *Eur. Sport Manag. Q.* 2020. [CrossRef].
- Olah, D., Nyisztor, P., Borbely, Sz., & Bognar, J. (2022). Διπλή σταδιοδρομία μέσω της ανάλυσης εγγράφων πολιτικής: μια μελέτη περίπτωσης με επίκεντρο τον αθλητισμό. *Central European Journal of Educational Research*, 4(1), 86-96. <https://doi.org/10.37441/cejer/2022/4/1/10726>
- Pink, M. A., Lonie, B. E., & Saunders, J. E. (2018). Οι προκλήσεις του ημιαπαγγελματία ποδοσφαιριστή: Μια μελέτη περίπτωσης της διαχείρισης της ανάπτυξης διπλής καριέρας σε έναν σύλλογο της Βικτωριανής Football League (VFL). *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 160-170. doi:10.1016/j.psychsport.2017.12.005
- Pink, M., Saunders, J., & Stynes, J. (2015). Συμφιλίωση της διατήρησης της επιτυχίας στο γήπεδο με την ανάπτυξη των παικτών εκτός γηπέδου: Μια μελέτη περίπτωσης της κουλτούρας ενός συλλόγου στην Αυστραλιανή Ποδοσφαιρική Λίγκα. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 98-108. doi:10.1016/j.psychsport.2014.11.009
- Ronkainen, N. J., Watkins, I., & Ryba, T. V. (2016). Τι μπορεί να μας πει το φύλο για τις εμπειρίες των ελίτ δρομέων αποστάσεων πριν από τη συνταξιοδότηση στη Φινλανδία: Μια θεματική αφηγηματική ανάλυση. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 37-45. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.003>
- Ryan C. (2015) Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers, *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 91-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.008>
- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K., & Aunola, K. (2021). Επιπτώσεις της θέσης ταυτότητας για την κατασκευή διπλής σταδιοδρομίας: Gendering the pathways to (Dis) continuation. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101844.
- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., & Sel`anne, H. (2015a). Η ελίτ αθλητική καριέρα ως πλαίσιο για το σχεδιασμό της ζωής. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.002>

- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J., & Selanne, H. (2015). Διπλή πορεία καριέρας των διακρατικών αθλητών. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 125-134. doi:10.1016/j.psychsport.2014.06.002
- Singer, J. N. (2008). Οφέλη και ζημιές από τη συμμετοχή των Αφροαμερικανών αθλητών σε ένα μεγάλο πρόγραμμα ποδοσφαίρου κολεγίου. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(4), 399-408. doi:10.1177/1012690208099874
- Skrubbeltrang, L. S., Karen, D., Nielsen, J. C., & Olesen, J. S. (2020). Αναπαραγωγή και ευκαιρίες: Μελέτη της διπλής σταδιοδρομίας, των φιλοδοξιών και του ελίτ αθλητισμού σε δανέζικα SportsClasses. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(1), 38-59. <https://doi.org/10.1177/1012690218789037>.
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Αναζήτηση της βέλτιστης ισορροπίας: Εμπειρίες διπλής καριέρας των Σουηδών εφήβων αθλητών. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2015). Ειδικό τεύχος: Wylleman, P.: Διπλή ανάπτυξη σταδιοδρομίας και μεταβάσεις. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1-134. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.003
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Ψυχολογία της διπλής καριέρας των αθλητών: Μια σύγχρονη κριτική επισκόπηση του ευρωπαϊκού λόγου. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Tekavc, J., Wylleman, P., & Cecic Erpic, S. (2015). Αντιλήψεις για την ανάπτυξη της διπλής καριέρας μεταξύ κολυμβητών και καλαθοσφαιριστών ελίτ επιπέδου. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27-41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002>
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C., & Doupona, M. (2021). Γονείς σχετικά με την ανατροφή αθλητών διπλής καριέρας: A systematic literature review. *Psychology of sport and exercise*, 53, 101833. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>
- Διακήρυξη των Ηνωμένων Εθνών για την εκπαίδευση και κατάρτιση στα ανθρώπινα δικαιώματα (2011), <https://www.ohchr.org/en/resources/educators/human-rights-education-training/11-united-nations-declaration-human-rights-education-and-training-2011>
- Wylleman, P., Alfermann, D. και Lavalley, D., (2004). Μεταβάσεις καριέρας στον αθλητισμό: *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20.
- Wylleman, P., & Lavalley, D. (2004). Μια αναπτυξιακή προοπτική για τις μεταβάσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές. Στο M. Weiss (επιμ.), *Αναπτυξιακή ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης*: (σσ. 503-523). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). Μια αναπτυξιακή και ολιστική προοπτική για την ανάπτυξη της αθλητικής σταδιοδρομίας. Στο P. Sotiariadou & V. De Bosscher (Eds.), *Managing high performance sport* (σσ. 159-182). Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: Routledge.

Zhu, Z. (2023). Μετάβαση καριέρας, προοπτικές και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι Κινέζες επίλεκτες αθλήτριες στον ανταγωνιστικό αθλητισμό. *Frontiers in Management Science*, 2(1), 61-80.

<https://kinesiology.csp.edu/sports-coaches-and-trainers/a-brief-history-of-women-in-sports/>
(24.06.2023).

Κεφάλαιο 5: Διακρίσεις λόγω φύλου στα μέσα ενημέρωσης.

Bem, S. L. (1981). Θεωρία του σχήματος φύλου: Μια γνωστική εξήγηση της τυποποίησης φύλου. *Psychological Review*, 88(4), 354-364.

Bruce, T. R. (2016). Η παιδεία των μέσων ενημέρωσης ως στρατηγική για την καταπολέμηση των διακρίσεων λόγω φύλου στα αθλητικά μέσα ενημέρωσης. *Journal of Sports Media*, 11(2), 85-108.

Campbell, R., Martin, C. R., & Fabos, B. (2020). *Media & culture: Κουλτούρα και πολιτισμός: Εισαγωγή στη μαζική επικοινωνία*. Bedford/St.

Collins, R. L. (2011). Ανάλυση περιεχομένου των ρόλων των φύλων στα μέσα ενημέρωσης: Πού βρισκόμαστε τώρα και πού πρέπει να πάμε;. **Sex Roles**, 64(3-4), 290-298.

Daniels, E. A., & LaVoi, N. M. (2013). "Ω, είναι απλά μια μασκότ": Οι απεικονίσεις των αθλητριών σε ρόλους μασκότ. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 22(1), 61-70.

Döring, N. (2014). Συναινετικό sexting μεταξύ εφήβων: Πρόληψη κινδύνου μέσω της αγωγής αποχής ή ασφαλέστερο sexting;. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(1), άρθρο 9.

Eisend, M. (2010). Μετα-ανάλυση των ρόλων των φύλων στη διαφήμιση. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 38(4), 418-440.

Fink, J. S. (2015). Πλαισίωση των αθλητριών: Κάλυψη των Ολυμπιακών Αγώνων του 2012 στο Λονδίνο από άνδρες και γυναίκες δημοσιογράφους. *Communication & Sport*, 3(3), 257-276.

Fox, J., & Tang, W. Y. (2017). Οι εμπειρίες των γυναικών με τη γενική και τη σεξουαλική παρενόχληση στα διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια: Φλυαρία, οργανωτική ανταπόκριση, απόσυρση και στρατηγικές αντιμετώπισης. *New Media & Society*, 19(8), 1290-1307.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Θεωρία της αντικειμενοποίησης. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.

Ινστιτούτο Geena Davis για το φύλο στα μέσα ενημέρωσης. (n.d.). Έρευνα.
<https://seejane.org/research/>

Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1980). Η "ενσωμάτωση" της Αμερικής: Violence profile no. 11. *Journal of Communication*, 30(3), 10-29.

GLAAD. (2018). Έκθεση για το πού βρισκόμαστε στην τηλεόραση: 2018. <https://www.glaad.org/whereweareontv18>.

Glascocock, J. (2001). Οι ρόλοι των φύλων στην τηλεόραση του δικτύου prime-time: Δημογραφικά στοιχεία και συμπεριφορές. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 45(4), 656-669.

Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). Η επιρροή της κοινωνικοποίησης των ρόλων των φύλων, της χρήσης των μέσων ενημέρωσης και της συμμετοχής σε αθλήματα στις αντιλήψεις για τα αθλήματα που ταιριάζουν στα φύλα. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 207-226.

Hobbs, R. (2011). Ψηφιακός και πολυμεσικός γραμματισμός: Ένα σχέδιο δράσης. Πρόγραμμα Επικοινωνίας και Κοινωνίας του Ινστιτούτου Aspen.

Hobbs, R. (2011). Ενδυνάμωση των μαθητών με την παιδεία στα μέσα. *Knowledge Quest*, 39(5), 56-59.

Jane, E. A. (2014). "Πίσω στην κουζίνα, μουνί": μιλώντας το ανείπωτο για τον διαδικτυακό μισογυνισμό. *Continuum*, 28(4), 558-570.

Krippendorff, K. (2004). Ανάλυση περιεχομένου: Εισαγωγή στη μεθοδολογία της. Sage. Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Ανισότητα σε 1.300 δημοφιλείς ταινίες: Εξέταση των απεικονίσεων του φύλου,

LaVoi, N. M. (2016). Ο αντίκτυπος των εικόνων των μέσων ενημέρωσης στις αθλητικές εμπειρίες των γυναικών/κοριτσιών: Μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. *Sport Management Review*, 19(4), 398-417.

Norman, L. (2010). Το φύλο, η θηλυκότητα και το γυναικείο επαγγελματικό χόκεϊ: Αρνητικές απεικονίσεις και ευκαιρίες αντίστασης. *Journal of Sport and Social Issues*, 34(3), 301-322.

Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Ένταξη στην καρέκλα του διευθυντή; Το φύλο, η φυλή και η ηλικία των σκηνοθετών σε 1.300 κορυφαίες ταινίες από το 2007 έως το 2019. USC Annenberg Inclusion Initiative. <https://annenberg.usc.edu/sites/default/files/2020/01/24/Inclusion%20in%20the%20Directors%20Chair%202020.pdf>

Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Ανισότητα σε 1.300 δημοφιλείς ταινίες: Εξετάζοντας τις απεικονίσεις του φύλου, της φυλής/εθνικότητας, των ΛΟΑΤ & της αναπηρίας από το 2007 έως το 2019. Πρωτοβουλία Annenberg Inclusion Initiative.

Trolan, E. J. (2013). Γυναίκες αθλήτριες στον τηλεοπτικό αθλητισμό: Ανάλυση της κάλυψης των Ολυμπιακών Αγώνων του 2010 στο Βανκούβερ. *Επικοινωνία & Αθλητισμός*, 1(3), 288-313.

Tuchman, G. (1978). *Making news: Μια μελέτη για την κατασκευή της πραγματικότητας*. Free Press.

Ward, L. M. (2016). Μέσα ενημέρωσης και σεξουαλικοποίηση: 1995-2015. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5), 560-577.

Κέντρο Γυναικείων Μέσων Ενημέρωσης. (womensmediacenter.com)

Παγκόσμια Ένωση Χριστιανικής Επικοινωνίας. (2020). Global Media Monitoring Project. <http://whomakethenews.org>

Κεφάλαιο 6: Εκπαίδευση, φύλο και αθλητισμός

Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Στάσεις των συνομηλίκων απέναντι σε έφηβους συμμετέχοντες σε αθλήματα με ανδρικό και γυναικείο προσανατολισμό. *Adolescence*, 40(158), 273-280.

Bailey, R. (2005). Αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ φυσικής αγωγής, αθλητισμού και κοινωνικής ένταξης. *Educational Review*, 57(1), 71-90. <https://doi.org/10.1080/0013191042000274196>

Balish, S. M., Deaner, R. O., Rathwell, S., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Η ισότητα των φύλων προβλέπει τη σωματική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο: Οφέλη και για τα δύο φύλα σε 34 χώρες. *Cogent Psychology*, 3(1), 1174183. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1174183>.

Bartini, M. (2006). Ευελιξία των ρόλων των φύλων στην πρώιμη εφηβεία: Αναπτυξιακή αλλαγή στις στάσεις, τις αυτοαντιλήψεις και τις συμπεριφορές. *Sex Roles: A Journal of Research*, 55, 233-245. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9076-1>.

Boiché, J., Plaza, M., Chalabaev, A., Guillet-Descas, E., & Sarrazin, P. (2014). Κοινωνικά προγενέστερα και συνέπειες των στερεοτύπων φύλου-αθλητισμού κατά την εφηβεία. *Psychology of Women Quarterly*, 38(2), 259-274. <https://doi.org/10.1177/0361684313505844>

Διεθνής ομάδα εργασίας για τις γυναίκες και τον αθλητισμό. (1994). *Διακήρυξη του Brighton για τη γυναίκα και τον αθλητισμό*. <https://iwgwomenandsport.org/brighton-declaration/>

Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Η συνεργατική μάθηση στη φυσική αγωγή συναντώντας την εκπαιδευτική θεωρία του Dewey. *European Physical Education Review*, 26(4), 1023-1037. <https://doi.org/10.1177/1356336X20904075>

Cowley, E. S., Watson, P. M., Foweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). "Τα κορίτσια δεν είναι φτιαγμένα για να γυμνάζονται": Αντιλαμβανόμενες επιρροές στη σωματική δραστηριότητα μεταξύ των εφήβων κοριτσιών-The HERizon Project. *Children (Βασιλεία, Ελβετία)*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.3390/children8010031>

- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Διαφορές φύλου στο αθλητικό ενδιαφέρον και τα κίνητρα: Μια εξελικτική προοπτική. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73-97. <https://doi.org/10.1037/ebs0000049>
- Díez-Mintegui, C. (2003). Deportes, socialización y género. En F.X. *Culturas en juego: ensayos de antropología del deporte en España*. Icaria, Βαρκελώνη, Ισπανία.
- Farias, C., Hastie, P.A., & Mesquita, I. (2017). Προς ένα πιο δίκαιο και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακό περιβάλλον στην αθλητική εκπαίδευση: Αποτελέσματα μιας παρέμβασης βασισμένης σε έρευνα δράσης. *Sport, Education and Society* 22(4), 460-476. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1040752>
- Fink, J. S. (2008). Η ποικιλομορφία φύλου και φύλου στους αθλητικούς οργανισμούς: Συμπερασματικά σχόλια. *Sex Roles*, 58(1-2), 146-147. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9364-4>
- Fowlie, J., Eime, R. M., & Griffiths, K. (2021). Εμπόδια στη συμμετοχή των εφήβων γυναικών στο κρίκετ. *Annals of Leisure Research*, 24(4), 513-531. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1710716>
- Gil-Arias, A., Harvey, S., García-Herreros, F., González-Víllora, S., Práxedes, A., & Moreno, A. (2021). Επίδραση μιας υβριδικής διδασκαλίας παιχνιδιών για κατανόηση/ενότητας αθλητικής αγωγής στην αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση των μαθητών του δημοτικού στη φυσική αγωγή. *European Physical Education Review*, 27(2), 366-383. <https://doi.org/10.1177/1356336X20950174>
- Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Igualdad de Género y Análisis de la comunicación motriz en las tareas de la Educación Física. *Movimiento, Revista de Educación Física*, 25, 1-13.
- Gómez-Baya, D., Mendoza, R., Gaspar de Matos, M., & Tomico, A. (2019). Συμμετοχή στον αθλητισμό, ικανοποίηση από το σώμα και καταθλιπτικά συμπτώματα στην εφηβεία: μια μετριοπαθής-διαμεσολαβητική ανάλυση των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 183-197.
- González-Víllora, S., Evangelio, C., Sierra-Díaz, J., & Fernandez-Río, J. (2019). Υβριδοποίηση παιδαγωγικών μοντέλων: A systematic review. *European Physical Education Review*, 25(4), 1056-1074. <https://doi.org/10.1177/1356336X18797363>
- Granda Vera, J., Alemany Arrebola, I., & Aguilar García, N. (2018). Το φύλο και η σχέση του με την άσκηση της φυσικής δραστηριότητας και του αθλητισμού. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 136, 21-33. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09)
- Guerrero, M. A., & Guerrero Puerta, L. (2023). Προώθηση της ισότητας των φύλων στα σχολεία μέσω της συμπεριληπτικής φυσικής αγωγής και της διδακτικής κατάρτισης: A Systematic Review. *Societies*, 13(3), 64.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Παγκόσμιες τάσεις στην ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα μεταξύ των εφήβων: συγκεντρωτική ανάλυση 298 πληθυσμιακών ερευνών με 1-6 εκατομμύρια συμμετέχοντες. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

- Herd, G. (1996). *Τρίτο φύλο, τρίτο φύλο. Πέρα από τον σεξουαλικό διμορφισμό στον πολιτισμό και την ιστορία*. Zone Books, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ.
- Hoeber, L. (2008). Ισότητα των φύλων για τους αθλητές: Πολλαπλές αντιλήψεις μιας οργανωτικής αξίας. *Sex Roles*, 58(1-2), 58-71. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9320-3>
- Isorna-Folgar, M., Albaladejo-Saura, M., Rial-Boubeta, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Relación entre práctica de actividad física en el tiempo libre y rendimiento académico en alumnos/as de 5° de Primaria a 4° de ESO. *Global Health Promotion*, 30 17579759221113268. <https://doi.org/10.1177/17579759221113267>
- Kirk, D. (2013). Εκπαιδευτική αξία και πρακτική βασισμένη σε μοντέλα στη φυσική αγωγή. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973-986. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352>.
- Klomsten, A. T., Marsh, H. W., & Skaalvik, E. M. (2005). Οι αντιλήψεις των εφήβων για τις ανδρικές και γυναικείες αξίες στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή: Μια μελέτη των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων. *Sex Roles*, 52(9-10), 625-636. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3730-x>
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Albaladejo-Saura, M. D., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Η υποχρεωτική χρήση εφαρμογών παρακολούθησης βημάτων μετά το σχολείο βελτιώνει τη σωματική δραστηριότητα, τη σύνθεση του σώματος και τη φυσική κατάσταση των εφήβων. *Education and Information Technologies*, In Press, 1-32. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11584-0>.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021a). Στερεότυπα φύλου μεταξύ εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών που εργάζονται με εφήβους. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 12964. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412964>.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021b). Επίδραση των έμφυλων στερεοτύπων, του είδους του αθλήματος που παρακολουθήθηκε και του στενού περιβάλλοντος στην αθλητική πρακτική των εφήβων ανάλογα με το φύλο. *Sustainability*, 13(21), 11863. <https://doi.org/10.3390/su132111863>
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., Martínez-Castro, S. M., Gallardo-Guerrero, A. M., Leiva-Arcas, A., & Sánchez-Pato, A. (2021). Επίδραση του φύλου, του μορφωτικού επιπέδου και της αθλητικής πρακτικής των γονέων στις αθλητικές συνήθειες των μαθητών. *Movimento*, 27, e27057.
- Metzler, M. (2011). *Διδακτικά μοντέλα για τη φυσική αγωγή*. Holcomb Hathaway.
- Moreno-Murcia, J.A., Águila-Soto, C., and Borges-Silva, F. (2011). Κοινωνικοποίηση στη σωματική άσκηση αναψυχής και στον αθλητισμό: προγνωστικοί παράγοντες κοινωνικών κινήτρων. *Apunts. Educación Física y Deportes* 103 (1), 78-86.
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Επίδραση του φύλου και του περιεχομένου στη φυσική δραστηριότητα και την αντιλαμβανόμενη ικανότητα

στη Φυσική Αγωγή. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 10(36), 131-143.
<https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03604>.

- Norman, L. (2016). Η επίδραση ενός ιδεολογικού πλαισίου "ίσων ευκαιριών" στις γνώσεις και την πρακτική των προπονητών. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(8), 975-1004.
<https://doi.org/10.1177/1012690214565377>
- O'Donovan, G., Blazeovich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K. R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J. M. R., Hamer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly, J. J., Saxton, J. M., & Stamatakis, E. (2010). Η ABC της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία: δήλωση συναίνεσης από τη Βρετανική Ένωση Αθλητικών και Αθλητικών Επιστημών. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 573-591. <https://doi.org/10.1080/02640411003671212>
- Pelegrín, A., León, J.M., Ortega, E., & Garcés, J. (2012) Πρόγραμμα για την ανάπτυξη στάσεων ισότητας των φύλων στα μαθήματα φυσικής αγωγής στα σχολεία. *Educación XX1*, 15, 271-292.
- Peral-Suárez, Á., Cuadrado-Soto, E., Perea, J. M., Navia, B., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2020). Πρακτική σωματικής δραστηριότητας και αθλητικές προτιμήσεις σε μια ομάδα Ισπανών μαθητών ανάλογα με το φύλο και τη γονική μέριμνα: μια οπτική του φύλου. *BMC Pediatrics*, 20(1), 337. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02229-z>.
- Pfister, G. (2010). Γυναίκες στον αθλητισμό - σχέσεις των δύο φύλων και μελλοντικές προοπτικές. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.
- Piedra, J., García-Pérez, R., Fernández-García, E., & Rebollo, M. A. (2014). Το χάσμα μεταξύ των δύο φύλων στη φυσική αγωγή: Οι στάσεις των εκπαιδευτικών απέναντι στην ισότητα. *Revista Internacional de Medicina*, 14, 1-21.
- Plaza, M., Boiché, J., Brunel, L., & Ruchaud, F. (2017). Αθλητισμός = άνδρες... αλλά όχι όλα τα αθλήματα: Διερεύνηση των έμφυλων στερεοτύπων των αθλητικών δραστηριοτήτων σε ρητό και άρρητο επίπεδο. *Sex Roles*, 76(3-4), 202-217. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0650-x>
- Rodríguez, L., & Miraflores, E. (2018). Μια πρόταση για την ισότητα των φύλων στη Φυσική Αγωγή: Προσαρμογές των κανόνων του ποδοσφαίρου. *Retos*, 33, 293-297.
- Schaillée, H., Haudenhuyse, R., & Bradt, L. (2019). Κοινοτικός αθλητισμός και κοινωνική ένταξη: διεθνείς προοπτικές. *Sport in Society*, 22(6), 885-896.
<https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1565380>
- Sevil, J., Abós, Á., Aibar, A., Julián, J. A., & García-González, L. (2016). Φύλο και σωματική δραστηριότητα έκφρασης στη φυσική αγωγή: Επίδραση μιας παρέμβασης στις διαδικασίες παρακίνησης των μαθητών. *European Physical Education Review*, 22(3), 372-389.
<https://doi.org/10.1177/1356336X15613463>
- Siedentop, D., Hastie, P.A., & Van der Mars, H. (2011). *Πλήρης οδηγός για την αθλητική εκπαίδευση. 2: Human Kinetics*, Ιλινόις, ΗΠΑ.

- Táboas-Pais, M. I., & Rey-Cao, A. (2012). Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στα εγχειρίδια φυσικής αγωγής στην Ισπανία: Ανάλυση περιεχομένου φωτογραφιών. *Sex Roles*, 67(7-8), 389-402. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0174-y>
- Vergés, N., Freude, L., & Camps, C. (2021). Εκμάθηση υπηρεσιών με την οπτική του φύλου: Reconnecting service learning with feminist research and pedagogy in sociology. *Teaching Sociology*, 49(2), 136-149. <https://doi.org/10.1177/0092055X21993465>
- Warin, J., & Adriany, V. (2017). Ευέλικτη παιδαγωγική με βάση το φύλο στην προσχολική εκπαίδευση. *Journal of Gender Studies*, 26(4), 375-386. <https://doi.org/10.1080/09589236.2015.1105738>

Κεφάλαιο 7: Διατομεακότητα στον αθλητισμό: διερεύνηση του αντίκτυπου της φυλής, της εθνικότητας, της σεξουαλικότητας και άλλων κοινωνικών ταυτοτήτων στη συμμετοχή και τις εμπειρίες στον αθλητισμό.

- Collins PH. Τα διλήμματα ορισμού της διατομεακότητας. *Annu Rev Sociol.* 2015;41:1-20.[doi:10.1146/annurev-soc-073014-112142](https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073014-112142)
- Collins, P. H. (1993). Προς ένα νέο όραμα: Φυλή, τάξη και φύλο ως κατηγορίες ανάλυσης και σύνδεσης. *Race, Sex & Class*, 25-45.
- Cooky, C., Dycus, R., & Dworkin, S. L. (2013). "Τι κάνει μια γυναίκα γυναίκα;" Versus "Our First Lady of Sport" Μια συγκριτική ανάλυση της κάλυψης της Caster Semenya από τα ΜΜΕ των Ηνωμένων Πολιτειών και της Νότιας Αφρικής. *Journal of sport and social issues*, 37(1), 31-56.
- Crenshaw, K. (1990). Χαρτογράφηση των περιθωρίων: Η διατομεακότητα, οι πολιτικές ταυτότητας και η βία κατά των έγχρωμων γυναικών. *Stan. L. Rev.*, 43, 1241.
- Cunningham, G. (2017). Διαφορετικότητα και ένταξη στον αθλητισμό.
- Davis, L. (2017). Mainstream φεμινισμός, λευκή υπεροχή και αντιρατσιστικοί φεμινισμοί.
- Dorer, J., & Marschik, M. (2014). Dichotomie der Moderne: Zur Diskursivierung intergeschlechtlicher Körper im System des medialisierten Sports. *Inter* geschlechtliche Körperlichkeiten: Diskurs/Begegnungen im Erzählkontext*, 331-361.
- Dorer, J., & Marschik, M. (2020). Διατομεακότητα στο αθλητικό ρεπορτάζ. *The international encyclopedia of gender, media, and communication*, 1-13.
- Henderson, K., & Gibson, H. (2013). Μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση του θέματος "Γυναίκες, φύλο και ελεύθερος χρόνος: αυξανόμενες πολυπλοκότητες". *Journal of Leisure Research*.
- Hosseinpour, A. R., Bergen, N., Kunst, A., Harper, S., Guthold, R., Rekve, D., ... & Chatterji, S. (2012). Κοινωνικοοικονομικές ανισότητες στους παράγοντες κινδύνου για μη μεταδοτικές ασθένειες σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος: αποτελέσματα από την Παγκόσμια Έρευνα Υγείας. *BMC public Health*, 12(1), 1-13.

- Ireland, D., Freeman, K., Winston-Proctor, C., DeLaine, K., Lowe, S., & Woodson, K. (2018). (Un)Hidden Figures: A Synthesis of Research Examining the Intersectional Experiences of Black Women and Girls in STEM Education. Ανασκόπηση της έρευνας στην εκπαίδευση.
- Lang, M., Mergaert, L., Arnaut, C., & Vertommen, T. (2022). Βία με βάση το φύλο στον αθλητισμό: επικράτηση και προβλήματα. *European Journal for Sport and Society*, 1-22.
- Lim, H., Jung, E., Jodoin, K., Du, X., Airton, L., & Lee, E. Y. (2021). Λειτουργικοποίηση της διαθεματικότητας στην έρευνα για τη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό: A systematic scoring review. *SSM-Population Health*, 14, 100808.
- Lin, G. (2014). Πειραματική μελέτη της αθλητικής προπόνησης της συνεργασίας με υποστήριξη υπολογιστή. *Advanced Materials Research*.
- Litchfield, C., Kavanagh, E., Osborne, J., & Jones, I. (2018). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η πολιτική του φύλου, της φυλής και της ταυτότητας: Η περίπτωση της Serena Williams. *European Journal for Sport and Society*, 15(2), 154-170.
- McGannon, K., McMahon, J., Schinke, R., & Gonsalves, C. (2017). Κατανόηση της μετάβασης της μητέρας του αθλητή στο πολιτισμικό πλαίσιο: A Media Analysis of Kim Clijsters' Tennis Comeback and Self-Identity Implications. *Sport, Exercise, and Performance Psychology (Ψυχολογία του αθλητισμού, της άσκησης και της απόδοσης)*.
- Ray, R. (2014). Μια διατομεακή ανάλυση για την εξήγηση της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας μεταξύ των μαύρων γυναικών της μεσαίας τάξης. *Sociology Compass*, 8(6), 780-791.
- Serrant, L. (2020). Αποσιωπημένη γνώση: Γυναίκες της Μαύρης Γυναίκας: Ένα διατομεακό πλαίσιο για την εξερεύνηση της υγείας και των ομογενειακών ταυτοτήτων. *Frontiers in Sociology*, 5, 1.
- Valdes-Vasquez, R., & Clevenger, C. (2015). Πιλοτική εφαρμογή συνεργατικών μαθησιακών δραστηριοτήτων σε μια τάξη αειφόρων κατασκευών. *International Journal of Construction Education and Research*.

Κεφάλαιο 8: Σωματική δραστηριότητα και ψυχική υγεία: εξέταση των δεσμών μεταξύ της άσκησης, της σωματικής δραστηριότητας και των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας, όπως το στρες, το άγχος και η κατάθλιψη.

- Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία. (2013). *Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών: DSM-5™*. Αμερικανικές Ψυχιατρικές Εκδόσεις.
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A. & Ivarsson, A. (2022). Η εγκατάλειψη των ομαδικών αθλημάτων μεταξύ των εφήβων: Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση προοπτικών μελετών. *Psychology of Sport & Exercise*, 61, 1-11.
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Προσωπικά χαρακτηριστικά ως παράγοντες πρόβλεψης για την εγκατάλειψη της διπλής καριέρας έναντι της συνέχισης - Μια προοπτική μελέτη σε

έφηβους αθλητές από γερμανικά σχολεία ελίτ αθλητισμού. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 1-8.

Clancy, R., Herring, M. & Campbell, M. (2017). Μέτρα παρακίνησης στον αθλητισμό: κριτική ανασκόπηση και βιβλιομετρική ανάλυση. *Frontiers in Psychology*, 8(3), 1-12.

Correia, M. & Rosado, A. (2019). Άγχος στους αθλητές: διαφορές μεταξύ φύλου και είδους αθλήματος. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.

Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Φυσική δραστηριότητα και κατάθλιψη, άγχος και αυτοεκτίμηση σε παιδιά και νέους: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16(1), 66-79.

Daniali, H., Martinussen, M. & Flaten, M. (2023). Μια συνολική μετα-ανάλυση της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες πριν και κατά τη διάρκεια του COVID-19. *Health Psychology*, 42(2), 124-138.

Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών (2018). *Κατευθυντήριες γραμμές σωματικής δραστηριότητας για τους Αμερικανούς, 2nd έκδοση*. Ουάσινγκτον, DC: Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ.

Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Márquez, D., Hu, L., Jerome, G. J. & Diener, E. (2005). Η σωματική δραστηριότητα ενισχύει τη μακροπρόθεσμη ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων: Efficacy, Esteem, and Affective Influences. *Annals of Behavioral Medicine*, 30, 138-145.

Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A. & Lara-Bercial, S. (2023). Τάσεις συμμετοχής στον αθλητισμό των νέων σε όλη την Ευρώπη: επιπτώσεις για την πολιτική και την πρακτική. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1(1), 1-12.

Findlay, R., MacRae, E., Whyte, I., Easton, C. & Forrest, L. (2020). Πώς ο εμμηνορροϊκός κύκλος και η έμμηνος ρύση επηρεάζουν την αθλητική απόδοση: εμπειρίες και αντιλήψεις κορυφαίων αθλητριών του ράγκμπι. *British Journal of Sports Medicine*, 54(1), 1108-1113.

Gould, D. & Voelker, D. (2014). Ιστορία της Αθλητικής Ψυχολογίας. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 346-351). Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.

Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Ανασκόπηση: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents - a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 357-368.

Halliday, A., Kern, M. & Turnbull, D. (2019). Μπορεί η σωματική δραστηριότητα να συμβάλει στην εξήγηση του χάσματος μεταξύ των φύλων στην ψυχική υγεία των εφήβων; Μια διατομεακή διερεύνηση. *Mental Health and Physical Activity*, 16(3), 8-18.

Hewlett, E. (2016). *Κάνοντας την ψυχική υγεία να μετράει. Το κοινωνικό και οικονομικό κόστος της παραμέλησης της φροντίδας ψυχικής υγείας*. Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης.

- Hodge, K., Henry, G. & Smith, W. (2013). Μελέτη περίπτωσης της αριστείας στον κορυφαίο αθλητισμό: κλίμα παρακίνησης σε μια ομάδα παγκόσμιας πρωταθλήτριας. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60-74.
- Högberg, B., Strandh, M. & Hagquist, C. (2020). Φύλο και κοσμικές τάσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων σε διάστημα 24 ετών - ο ρόλος του άγχους που σχετίζεται με το σχολείο. *Social Science & Medicine*, 250(4), 1-18.
- Joseph, R., Royse, K., Benitez, T. & Pekmezi, D. (2014). Σωματική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής μεταξύ των φοιτητών πανεπιστημίου: διερεύνηση της αυτοαποτελεσματικότητας, της αυτοεκτίμησης και των συναισθημάτων ως πιθανών μεσολαβητών. *Quality of Life Research*, 23(2):659-667.
- Kessler, R. C. (2012). Το κόστος της κατάθλιψης. *Psychiatric Clinics of North America*, 35(1), 1-14.
- Kirklewski, S., Watson, R. & Lauckner, C. (2023). Η μετριοπαθής επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στη σχέση μεταξύ εκφοβισμού και ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων σεξουαλικών και έμφυλων μειονοτήτων. *Journal of Sport and Health Science*, 12(1), 106-115.
- Lisee, C., DiSanti, J., Chan, M., Ling, J., Erickson, K., Shingles, M. & Kuenze, C. (2020). Διαφορές φύλου στις ψυχολογικές αντιδράσεις στην αποκατάσταση μετά την αποκατάσταση του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου πριν από την επιστροφή στον αθλητισμό. *Journal of Athletic Training*, 55(10), 1098-1105.
- Lopez, A. D., Mathers, C. D., Ezzati, M., Jamison, D. T., & Murray, C. J. (2006). Παγκόσμια και περιφερειακή επιβάρυνση από ασθένειες και παράγοντες κινδύνου, 2001: συστηματική ανάλυση δεδομένων για την υγεία του πληθυσμού. *The Lancet*, 367(9524), 1747-1757.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Cano-Martínez, A. & Vaquero-Cristóbal, R. (2022). Η σημασία των υγιεινών συνηθειών για την αντιστάθμιση των διαφορών μεταξύ εφήβων ανδρών και γυναικών σε ανθρωπομετρικές, ψυχολογικές και σωματικές μεταβλητές φυσικής κατάστασης. *Children*, 9(12), 1-33.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M. & Sánchez-Pato, A. (2021). Επίδραση των έμφυλων στερεοτύπων, του τύπου του αθλήματος που παρακολουθήθηκε και του στενού περιβάλλοντος στην αθλητική πρακτική των εφήβων ανάλογα με το φύλο. *Sustainability*, 13(21), 1-14.
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Albaladejo-Saura, M. D. & Abenza-Cano, L. (2023). Ο βαθμός προβληματικής χρήσης της τεχνολογίας επηρεάζει αρνητικά το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, την προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή και την ψυχολογική κατάσταση των εφήβων. *Healthcare*, 11(12), 1-19.
- Milne-Ives, M., Lam, C., De Cock, C., Van Velthoven, M.H., & Meinert, E. (2020). Aplicaciones móviles para el cambio de comportamiento de salud en la actividad física, la dieta, el consumo de drogas y alcohol y la salud mental: revisión sistemática. *JMIR mHealth y uHealth*, 8(3), e17046.

- Nässi, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M. & Kellmann, M. (2017). Ψυχολογικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την παρακολούθηση των προπονητικών αντιδράσεων των αθλητών. *Performance Enhancement & Health*, 5, 125-133.
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I. & Ortega, E. (2019). Πρόγραμμα ψυχολογικής παρέμβασης για τον έλεγχο του στρες σε ποδοσφαιριστές νεαρής ηλικίας. *Frontiers in Psychology*, 10(10), 1-8.
- Ong, N. & Chua, J. (2021). Επιδράσεις των ψυχολογικών παρεμβάσεων στο αγωνιστικό άγχος στον αθλητισμό: Μια μετα-ανάλυση. *Psychology of Sport & Exercise*, 52, 1-16.
- Ono, E., Nozawa, T., Ogata, T., Motohashi, M., Higo, N., Kobayashi, T., Ishikawa, K., Ara, K., Yano, K. & Miyake, Y. (2011). Σχέση μεταξύ κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ψυχικής υγείας. IEEE International Symposium on System Integration, Κιότο, Ιαπωνία.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Σωματική δραστηριότητα και άσκηση στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων: A scoring review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), 1-14.
- Patalay, P. & Gage, S. (2019). Μεταβολές στην ψυχική υγεία των εφήβων της χιλιετίας και στις συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία σε διάστημα 10 ετών: μια συγκριτική μελέτη πληθυσμιακής κόορτης. *International Journal of Epidemiology*, 48(5), 1650-1664.
- Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Alonso Salazar, P. J., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la Población Adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.
- Santi, G. & Pietrantonio, L. (2013). Ψυχολογία της αποκατάστασης αθλητικών τραυματισμών: ανασκόπηση μοντέλων και παρεμβάσεων. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029-1044.
- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Hay, S., Vos, T., Murray, C., Whiteford, H. & Ferrari, A. J. (2021). Παγκόσμιος επιπολασμός και επιβάρυνση των καταθλιπτικών και αγχωδών διαταραχών σε 204 χώρες και εδάφη το 2020 λόγω της πανδημίας COVID-19. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.
- Srivastava, K. (2009). Αστικοποίηση και ψυχική υγεία. *Industrial Psychiatry Journal*, 18(2), 75-76.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., Salum, G. & Schuch, F. (2017). Εξέταση των αγχολυτικών επιδράσεων της άσκησης για άτομα με διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος και το στρες: μια μετα-ανάλυση. *Psychiatry Research*, 249(3), 102-108.
- Tajik, E., Abdlatiff, L., Adznam, S. N., Awang, H., Yitsiew, C., & Abubakar, A. S. (2017). Μελέτη σχετικά με το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, την κατάθλιψη, το άγχος και τα συμπτώματα άγχους μεταξύ εφήβων. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1382-1387.

- Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Ψυχολογική υγεία και επίπεδα σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19: μια συστηματική ανασκόπηση. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9419.
- Walton, C., Rice, S., Gao, C., Butterworth, M., Clements, M. & Purcell, R. (2021). Διαφορές φύλου στα συμπτώματα ψυχικής υγείας και στους παράγοντες κινδύνου σε Αυστραλούς ελίτ αθλητές. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7, 1-6.
- Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2017). Συστηματική ανασκόπηση και μετα-παλινδρόμηση του επιπολασμού και της επίπτωσης της περιγεννητικής κατάθλιψης. *Journal of Affective Disorders*, 219(1), 86-92.
- Yoshioka, Y., Umeda, T., Nakaji, S., Kojima, A., Tanabe, M., Mochida, N. & Sugawara, K. (2006). Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην ψυχολογική ανταπόκριση στη μείωση του βάρους σε αθλητές του τζούντο. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16, 187-198.

Συντάκτες:

Shirin Amin. Champions Factory International

Orlando Mbah. Champions Factory International

Adrián Mateo-Orcajada. UCAM Καθολικό Πανεπιστήμιο της Μούρθια

Mario Albaladejo-Saura. UCAM Καθολικό Πανεπιστήμιο της Μούρθια

Raquel Vaquero-Cristóbal. UCAM Καθολικό Πανεπιστήμιο της Μούρθια

Συντονιστές:

Shirin Amin, Orlando Mbah

Ευχαριστίες:

Όλοι οι ερευνητές των εταίρων της ΕΕ από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Ελλάδα), UISP Comitato di Pisa (Ιταλία), Collective Innovation (Νορβηγία), Istituto CO.RI. (Ιταλία), Πολυτεχνείο Viseu (Πορτογαλία) και Πανεπιστήμιο Pamukkale (Τουρκία).

Αποποίηση ευθύνης:

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.