

## Investigation of the Relationship Between Coaching Behavior and Motivation Among Greek and Cypriot Male and Female Basketball Athletes.

Grapsas, I., Bebetos, E., Godolias, G. & Tsamourtzis, E.

*School of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace*

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between coaching behavior and athlete's motivation and how this relationship affects them to factors such as sex and nationality. The Coaching Behavior Questionnaire, (CBQ Williams et al., 2003), the "Personal Questionnaire Guidelines" of Duda (1989), were used for data collection. The sample of the research consisted of 1,007 basketball athletes of Greece and Cyprus of various competitive agonistic levels, age 15-38, ( $M.O.=17.6$ ,  $SD=5.17$ ). Reliability analyses confirmed satisfactory indicators Cronbach's alpha respectively for all factors. Correlation analyses of the questionnaire factors showed a positive correlation between "intrinsic motivation" and "positive feedback", and negative correlation with "negative feedback". On the contrary, the results of "extrinsic motivation", showed positive correlation with the "negative feedback" and negative correlation with "positive feedback". What's more, statistically significant differences occurred between Greek female athletes and Cypriot ones with the Greeks to have a higher score in the "extrinsic motivation" and "negative feedback" and the Cypriots a higher one in the "positive feedback". In conclusion, the findings of the study survey highlight the important role of coaching behavior and how it affects the motivation in basketball. In conclusion, there is a need for specific education of the coaches regarding athletes' psychology and coaching behavior. The findings of this research could be a useful tool for reflection, intervention and improvement of coaching behavior, contributing to coaching effectiveness and athlete's performance in basketball.

**Keywords:** Coaching behavior, athletes' motivation, basketball, Greece, Cyprus

## **Διερεύνηση Σχέσης Προπονητικής Συμπεριφοράς και Παρακίνησης Μεταξύ Αθλητών/τριών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας και Κύπρου.**

Γράψας, Ι., Μπεμπέτσος, Ε., Γκοδόλιας, Γ. & Τσαμουρτζής, Ε.

*Σχολή Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*

### **Περίληψη**

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει την σχέση προπονητικής συμπεριφοράς και παρακίνησης και κατά πόσο αυτή η σχέση επηρεάζει τους αθλητές σε παράγοντες όπως το φύλο και η εθνικότητα. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν το «Ερωτηματολόγιο Προπονητικής Συμπεριφοράς» (CBQ, Coaching Behavior Questionnaire, Williams et.al., 2003), το «Ερωτηματολόγιο Προσωπικών Προσανατολισμών» (Personal Questionnaire Guidelines, Duda, 1989). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 1.007 αθλητές και αθλήτριες καλαθοσφαίρισης αγωνιστικών κατηγοριών, ηλικίας 15-38, (Μ.Ο.=17.6, (ΤΑ=5.17), Ελλάδας και Κύπρου. Οι αναλύσεις αξιοπιστίας επιβεβαίωσαν ικανοποιητικούς δείκτες Cronbach' s alpha αντίστοιχα για όλους τους παράγοντες. Οι αναλύσεις συσχέτισης των παραγόντων των ερωτηματολογίων παρουσίασαν θετική συσχέτιση μεταξύ της «εσωτερικής παρακίνησης» και της «θετικής ανατροφοδότησης», και αρνητική συσχέτιση με την «αρνητική ανατροφοδότηση». Αντίθετα, τα αποτελέσματα της «εξωτερικής παρακίνησης» έδειξαν θετική συσχέτιση με την «αρνητική ανατροφοδότηση» και αρνητική με την «θετική ανατροφοδότηση». Παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των γυναικών με τις Ελληνίδες, να παρουσιάζουν μεγαλύτερο σκορ στην «εξωτερική παρακίνηση» και στην «αρνητική ανατροφοδότηση» και τις Κύπριες, στην «θετική ανατροφοδότηση». Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν και μεταξύ ανδρών και γυναικών στην «εξωτερική παρακίνηση». Τα ευρήματα της έρευνας τονίζουν το σημαντικό ρόλο της προπονητικής συμπεριφοράς στην επίδραση των κινήτρων στην καλαθοσφαίριση. Συμπερασματικά προκύπτει η ανάγκη για εξειδικευμένη επιμόρφωση των προπονητών, σχετικά με την ψυχολογία των αθλητών τους και τον τρόπο συμπεριφοράς τους. Τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν να αποτελέσουν οδηγό προβληματισμού, παρέμβασης και βελτίωσης των συμπεριφορών των προπονητών, συμβάλλοντας έτσι τόσο στην προπονητική αποτελεσματικότητα, όσο και στην μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών και των αθλητριών στην Καλαθοσφαίριση.

**Λέξεις κλειδιά:** Προπονητική Συμπεριφορά, Παρακίνηση, Καλαθοσφαίριση, Ελλάδα, Κύπρος.

## 1. Εισαγωγή

Η μελέτη της ηγετικής ικανότητας στον αθλητισμό αποτελεί ενδιαφέρον θέμα για τους αθλητικούς ψυχολόγους για πολλές δεκαετίες. Πολλοί άνθρωποι αθλητές και μη, θεωρούν ότι η ηγετική συμπεριφορά του προπονητή είναι καθοριστικής σημασίας για την απόδοση ενός αθλητή και γενικότερα μιας ομάδας. Οι προπονητές θεωρούνται "πρόσωπα κλειδιά", που θα επηρεάσουν με την συμπεριφορά τους τη λειτουργία των μελών της ομάδας. Το στυλ ηγεσίας τους έχει σημαντική επίδραση στην επιτυχία των ομάδων και στην αντίληψη του αθλητή για την νίκη (Nikaien et al., 2012). Ωστόσο επόμενη έρευνα ανέδειξε ότι οι προπονητές δεν είχαν επίγνωση της συμπεριφοράς τους κατά την καθοδήγηση του αγώνα (coaching), (Smith, Smoll, & Curtis, 1978). Επίσης οι ερευνητές Jowett και Cockerill, (2003), σε έρευνές τους καταγράφουν μειωμένη ικανότητα των προπονητών να αντιληφθούν την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών τους. Έτσι ενώ όλοι συμφωνούν ότι υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στην ηγετική συμπεριφορά και στην απόδοση, οι περισσότεροι δεν μπορούν να ορίσουν ποια είναι τα ακριβή χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής ηγετικής συμπεριφοράς, εκτός από τις νίκες.

Η σχέση προπονητή – αθλητή είναι η πιο σημαντική σε όλο το αθλητικό σύστημα και ορίζεται ως μια κατάσταση στην οποία οι γνώσεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές, ενός προπονητή και ενός αθλητή σχετίζονται μεταξύ τους με αιτιολογικό τρόπο (Jowett & Cockerill, 2003; Jowett, Paull, & Pensgaard, 2005; Poczwardowski, Henschen, & Barott 2002). Η σχέση προπονητή – αθλητή, μπορεί ανάλογα να μειώσει ή να αναπτύξει τις ηγετικές ικανότητες του αθλητή, την αυτονομία του, την εσωτερική του παρακίνηση και την λήψη των αποφάσεων, στοιχεία τα οποία συνολικά βελτιώνουν την απόδοση του (Cannole, Kadushin, & Watson, 2011). Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας επίσης, στη βελτίωση της σχέσης προπονητή – αθλητή, είναι η ικανότητα της αντίληψης των διαφορών στην προτίμηση προπονητικής συμπεριφοράς μεταξύ ανδρών και γυναικών και σίγουρα οι διαφορές μεταξύ των δυο φύλων σχετικά με τις προτεινόμενες προπονητικές συμπεριφορές. Οι Smith και Smoll (1983), διαπίστωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων στις αντιλήψεις τους για την προπονητική συμπεριφορά, ενώ έρευνα του Newell (2007), ανέδειξε ότι οι γυναίκες προτιμούν προπονητές που χρησιμοποιούν πιο δημοκρατικό στυλ σε σχέση με τους άνδρες που προτιμούν προπονητές που έχουν την απόλυτη εξουσία στις ομάδες τους.

Η σημαντικότητα αρμονικής και δημιουργικής σχέσης μεταξύ προπονητή – αθλητή μελετήθηκε και ως παγκόσμιο φαινόμενο με τα ερευνητικά δεδομένα να είναι αλληλοσυγκρουόμενα. Αρχικά σε έρευνα του Terry (1984), δε βρέθηκαν διαφορές ως προς το προτιμώμενο στυλ ηγεσίας σε φοιτητές – αθλητές από τον Καναδά, τη Μ. Βρετανία και τις ΗΠΑ, αλλά σε μεταγενέστερη έρευνα των Chelladurai, Maloy, Imamoura και Yamaguchi (1988), εντοπίστηκαν διαφορές ανάμεσα σε Καναδούς και Ιάπωνες φοιτητές Φυσικής Αγωγής, με τους Ιάπωνες να θεωρούν τους προπονητές στους πιο αυταρχικούς, να τους προτιμούν πιο δημοκρατικούς, ενώ οι Καναδοί αθλητές να θεωρούν τους προπονητές τους πιο δημοκρατικούς, τους προτιμούν να παρέχουν περισσότερη τεχνική καθοδήγηση και να τους ανταμείβουν περισσότερο. Οι Yang και Jowett (2012), σε ερευνά τους σε 7 χώρες διαπίστωσαν ότι οι περισσότεροι αθλητές δίνουν έμφαση στην αλληλεξάρτηση με τους προπονητές τους, η οποία στηρίζεται σε στενούς συναισθηματικούς και γνωστικούς δεσμούς.

Σε ερευνά τους οι Mageau και Vallerand (2003), με σκοπό να παρουσιάσουν ένα μοντέλο παρακίνησης της σχέσης προπονητή αθλητή που μπορεί να περιγράψει πως, η προπονητική συμπεριφορά μπορεί να επηρεάσει την παρακίνηση των αθλητών

διαπίστωσαν ότι η ευεργετική επίδραση και η υποστηρικτική συμπεριφορά έχουν θετική επίδραση τόσο στην εσωτερική όσο και στην εξωτερική παρακίνηση των αθλητών. Στην ερευνά τους οι Mageau και Vallerand (2003) και στην προσπάθεια τους να εξηγήσουν τον τρόπο με τον οποίο η συμπεριφορά των προπονητών επηρεάζει την παρακίνηση των αθλητών, κατέληξαν ότι, η αντίληψη του αθλητή για την ικανότητα, την αυτονομία και την σχέση με τον προπονητή επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την εσωτερική και εξωτερική παρακίνησή του. Οι Tundnevis, Mozaffari και Hajianzehaie (2012), επίσης απέδειξαν την σημασία της Προπονητικής Συμπεριφοράς ως ένα πολύ σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει την Αγωνιστική Παρακίνηση των παικτών.

Στην Ελλάδα διαπιστώνεται έλλειμμα βιβλιογραφίας σχετικά με την προπονητική συμπεριφορά και την παρακίνηση στην καλαθοσφαίριση. Σε μια πρώτη προσέγγιση σχετικά με την προπονητική συμπεριφορά, οι Zetou, E., Amprasi E., Michalopoulou, M., & Aggelousis, N. (2011), αλλά και οι Λεμονίδης, Τζιουμάκης, Καρυπίδης, Μιχαλοπούλου και Γούργουλης (2013), ανέδειξαν ότι ο πετυχημένος προπονητής επιβραβεύει συχνά τις προσπάθειες των παικτών του, δεν αγνοεί τα λάθη, δίνει οδηγίες και κύρια έχει πάντα τον έλεγχο της ομάδας του, δεν επιτρέπει ανάρμοστες συμπεριφορές και φροντίζει πάντα για την οργάνωση, αλλά οι παίκτες θεωρούν ότι οι συμπεριφορές επιβράβευσης δεν χρησιμοποιούνται τόσο συχνά όσο οι προπονητές αναφέρουν.

Ενώ η Bekiari (2014), και σε ερευνά τους για την διερεύνηση της εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών και την σχέση της με το στυλ Ηγεσίας και την Λεκτική επιθετικότητα των προπονητών σε διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα ένα εκ των οποίων ήταν και η καλαθοσφαίριση, αποκάλυψαν ότι, η Λεκτική Επιθετικότητα συνδέεται αρνητικά με την απόλαυση, την ικανότητα, την προσπάθεια των αθλητών και με το δημοκρατικό στυλ του προπονητή. Τα ευρήματα επιβεβαίωσαν ότι η Λεκτική Επιθετικότητα είναι μια αποθαρρυντική δύναμη για τον αθλητισμό συνδεδεμένη με το αυταρχικό στυλ του προπονητή και οδηγεί τους αθλητές στην αύξηση άγχους. Οι αθλητές που λαμβάνουν Λεκτική Επιθετικότητα από τους προπονητές με αυταρχικό στυλ παρουσιάζουν μια έλλειψη επιθυμίας για προσπάθεια στον αθλητισμό, ενώ αντίθετα το δημοκρατικό στυλ του προπονητή οδηγεί τους αθλητές σε αυξημένη απόλαυση και επιθυμία για προσπάθεια για να εκφράσουν την ικανότητά τους. Οι Ζέτου, Σαλούστρου, Μπεμπέτσος και Διγγελίδης (2015), σε ερευνά τους στην πετοσφαίριση για την ανάλυση των συμπεριφορών μέσω συστηματικής παρατήρησης και στα σχόλια που αντιστοιχούσαν στις προπονητικές συμπεριφορές, διαπίστωσαν υψηλό ποσοστό στα σχόλια επιβράβευσης και ενθάρρυνσης καθώς επίσης και ότι οι προπονητές των αγωνιστικών τμημάτων, έδιναν παραπάνω πληροφορίες για την εκτέλεση της άσκησης, καθώς και σχόλια για ατομική και ομαδική τακτική.

Αξιοσημείωτο επίσης εύρημα ήταν ότι το αυταρχικό στυλ του προπονητή υιοθετείται περισσότερο από τους προπονητές των αθλημάτων επαφής. Ειδικότερα οι προπονητές της καλαθοσφαίρισης και του ποδοσφαίρου της συγκεκριμένης έρευνας θεωρήθηκαν από τους αθλητές ως οι πιο φραστικά επιθετικοί και με αυταρχικό στυλ, στοιχεία που τους οδηγούν σε αύξηση άγχους. Η αναγκαιότητα και σημαντικότητα της παρούσας έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι προσπαθεί να συνδέσει για πρώτη φορά στοιχεία της προπονητικής συμπεριφοράς και της εσωτερικής παρακίνησης στην καλαθοσφαίριση, σε όλες τις αγωνιστικές κατηγορίες, μεταξύ των δυο φύλων και σε δύο χώρες όπως η Ελλάδα και η Κύπρος. Με τον τρόπο αυτό επεκτείνεται ο καθορισμός της προπονητικής συμπεριφοράς και γίνεται προσπάθεια να ερμηνευθούν καλύτερα οι επιδράσεις της στην παρακίνηση των αθλητών/τριών στη Καλαθοσφαίριση.

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση της προπονητικής συμπεριφοράς και της παρακίνησης και κατά πόσο αυτή η σχέση επηρεάζει τους αθλητές σε παράγοντες όπως το φύλο και η εθνικότητα. Τα αποτελέσματα της έρευνας θα βοηθήσουν τους προπονητές στην καλύτερη κατανόηση των συγκεκριμένων ψυχολογικών παραγόντων και της χρηστικότητας τους στην βελτίωση των αθλητών/τριών τους.

## 2. Μεθοδολογία

### 2.1 Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 1.007 αθλητές και αθλήτριες καλαθοσφαίρισης, Ελλάδας και Κύπρου με ηλικία 15-38 ετών, ( $M.O.=17.6$ ,  $TA=5.19$ ). Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας έγινε με τη χρήση ερωτηματολογίων που μοιράστηκαν στους αθλητές και στις αθλήτριες των δύο χωρών, μετά από σχετική άδεια των Διοικητικών Συμβουλίων των ομάδων. Οι αθλητές και οι αθλήτριες συμφώνησαν να συμμετέχουν στην έρευνα εθελοντικά.

### 2.2 Διαδικασία Μέτρησης

Αρχικά έγινε ενημέρωση στους αθλητές και στις αθλήτριες για τον σκοπό της έρευνας τους και στην συνέχεια μοιράστηκαν και συμπληρώθηκαν ανώνυμα από τους αθλητές/τριες, 30-45 λεπτά πριν την προπόνηση τους στον χώρο των αποδυτηρίων χωρίς την παρουσία του προπονητή διασφαλίζοντας την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους (Πίνακας 1).

**Πίνακας 1:** Συμμετέχοντες στην έρευνα κατά χώρα και φύλο.

Ελλάδα		Κύπρος	
778 (77.3%)		229 (22.7%)	
Ανδρες	Γυναίκες	Ανδρες	Γυναίκες
476	302	115	114

### 2.3 Όργανα μέτρησης

1) «Ερωτηματολόγιο Προπονητικής Συμπεριφοράς» («CBQ, Coaching Behavior Questionnaire», Williams et., al. 2003), το οποίο μεταφράστηκε στα Ελληνικά (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2004; Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006) και εξετάζει τις αντιλήψεις των αθλητών/τριών για τους προπονητές τους. Αποτελείται από 15 ερωτήματα, που αφορούν δυο παράγοντες: α) την Υποστηρικτική Συμπεριφορά των προπονητών με 8 ερωτήματα (π.χ. «Ο προπονητής μου χρησιμοποιεί τα διαλείμματα για να αυξήσει την αυτοπεποίθηση») και β) την Αρνητική Συμπεριφορά των προπονητών με 7 ερωτήματα (π.χ. «Η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με κάνει να αγωνίζομαι

άσχημα»). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μια τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert, από 1=Διαφωνώ απόλυτα, έως 4= Συμφωνώ απόλυτα.

2) «*Ερωτηματολόγιο Προσωπικών Προσανατολισμών*» («Personal Questionnaire Guidelines» Duda, 1989), όπως τροποποιήθηκε για τον Ελληνικό πληθυσμό από τους Παραϊοαννου και Theodorakis (1996), το οποίο αποτελείται από 13 συνολικά ερωτήσεις, 6 για τον πρώτο παράγοντα, «προσανατολισμός στο εγώ» (π.χ. «είμαι ο μόνος/η που μπορεί να εκτελέσει σωστά την άσκηση) και 7 για τον δεύτερο, «προσανατολισμός στην δουλειά» (π.χ. «οι νέες δεξιότητες-νέο ασκησιολόγιο που μαθαίνω με διασκεδάζουν»). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μια πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, από 5=Διαφωνώ απόλυτα, έως 1=Συμφωνώ απόλυτα.

Συμπεριλήφθηκαν επίσης δημογραφικές ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία και την χώρα στην οποία αγωνίζονται.

## 2.4 Στατιστική ανάλυση

Πραγματοποιήθηκαν έλεγχος αξιοπιστίας και ανάλυση συσχέτισης, όπως και αναλύσεις διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς περισσότερους από έναν παράγοντες, με την χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS 18.

## 3. Αποτελέσματα

### 3.1 Έλεγχος αξιοπιστίας ερωτηματολογίων

Η εσωτερική συνοχή σε όλους τους παράγοντες των ερωτηματολογίων με τον συντελεστή Cronbach's  $\alpha$ . Οι τιμές που αποτυπώνονται στον Πίνακα 2, κυμάνθηκαν σε αρκετά υψηλά επίπεδα δηλώνοντας την καλή εσωτερική συνοχή.

Πίνακας 2: Εσωτερική συνοχή των παραγόντων

Παράγοντες	Cronbach's $\alpha$
Εσωτερική Παρακίνηση	.71
Εξωτερική Παρακίνηση	.76
Θετική Ανατροφοδότηση	.73
Αρνητική Ανατροφοδότηση	.74

### 3.2 Ανάλυση Συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων

Όπως διαπιστώνεται και από τον Πίνακα 3, οι αναλύσεις συσχέτισης των παραγόντων των ερωτηματολογίων παρουσίασαν θετική συσχέτιση μεταξύ της εσωτερικής παρακίνησης και της θετικής ανατροφοδότησης, και αρνητική συσχέτιση με την αρνητική ανατροφοδότηση. Αντίθετα, τα αποτελέσματα της εξωτερικής παρακίνησης, έδειξαν θετική συσχέτιση με την αρνητική ανατροφοδότηση και αρνητική με την θετική ανατροφοδότηση.

**Πίνακας 3:** Ανάλυση Συσχέτισης Pearson

Παράγοντες	Εσωτερική Παρακίνηση	Εξωτερική Παρακίνηση	Θετική Ανατροφοδότηση
Εσωτερική Παρακίνηση	1		
Εξωτερική Παρακίνηση	<i>n.s.</i>	1	
Θετική Ανατροφοδότηση	.30**	-.08*	1
Αρνητική Ανατροφοδότηση	-.11*	.06*	-.39**

\*\**p*<.01, \**p*<.05.

### 3.3 Αναλύσεις Διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς περισσότερους από έναν παράγοντες

α) Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «χώρα», στην «εξωτερική παρακίνηση», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ( $F_{1,985}=5.666$ ;  $p<0.05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «χώρα» στις γυναίκες ( $F_{1,985}=7.539$ ,  $p<0.05$ ), ενώ αντίθετα δεν διαπιστώθηκε στους άνδρες ( $F_{1,985}=0.306$ ,  $p>0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες στην Ελλάδα παρουσίασαν υψηλότερο σκορ ( $MO=2.42$ ,  $TA=.040$ ) από τις γυναίκες στην Κύπρο ( $MO=2.21$ ,  $TA=.065$ ).

β) Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «χώρα», στην «θετική ανατροφοδότηση», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ( $F_{1,999}=8.911$ ,  $p<0.05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «χώρα» στις γυναίκες ( $F_{1,999}=13.502$ ,  $p<0.05$ ), ενώ αντίθετα δεν διαπιστώθηκε στους άνδρες ( $F_{1,999}=0.216$ ,  $p>0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες στην Κύπρο παρουσίασαν υψηλότερο σκορ ( $MO=2.92$ ,  $SD=.042$ ) από τις γυναίκες στην Ελλάδα ( $MO=2.74$ ,  $TA=.025$ ).

γ) Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «χώρα», στην «αρνητική ανατροφοδότηση», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ( $F_{1,1000}=4.515$ ,  $p<0.05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «χώρα» στις γυναίκες ( $F_{1,1000}=11.937$ ,  $p<0.05$ ), ενώ αντίθετα δεν διαπιστώθηκε στους άνδρες ( $F_{1,1000}=0.301$ ,  $p>0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, όπως περιγράφεται στον Πίνακα 4, διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες στην Ελλάδα παρουσίασαν υψηλότερο σκορ ( $MO=2.24$ ,  $TA=.029$ ) από τις γυναίκες στην Κύπρο ( $MO=2.05$ ,  $TA=.029$ ).

**Πίνακας 4:** Ανάλυση Διακύμανσης ως προς το Φύλο και τη Χώρα.

Παράγοντες	Γυναίκες			
	Ελλάδα		Κύπρος	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Εσωτερική Παρακίνηση	2.42	.040	2.21	.065
Θετική Ανατροφοδότηση	2.74	.025	2.92	.042
Αρνητική Ανατροφοδότηση	2.24	.029	2.05	.029

#### 4. Συζήτηση

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η εγκυρότητα αλλά και η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων επιβεβαιώθηκε με τον καλύτερο τρόπο. Σε ότι αφορά στην εσωτερική συνοχή των ερωτηματολογίων οι τιμές κυμάνθηκαν σε αρκετά υψηλά επίπεδα δηλώνοντας την καλή εσωτερική συνοχή. Η εσωτερική παρακίνηση είναι στενά συνδεδεμένη με προπονητικές συμπεριφορές που περιλαμβάνουν τεχνικές οδηγίες υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση (Talaghir & Sari, 2012). Από την ανάλυση συσχετίσεων των παραγόντων των ερωτηματολογίων και στην ερευνά μας αποδείχθηκε η θετική συσχέτιση της εσωτερικής παρακίνησης με την θετική ανατροφοδότηση και της εξωτερικής παρακίνησης με την αρνητική ανατροφοδότηση επιβεβαιώνοντας αρκετές προηγούμενες μελέτες (Amorose & Horn, 2000; Hollembeak & Amorose, 2005; Vallerand, 2007; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Barik & Bucik, 2009).

Σύμφωνα με την ανάλυση διακύμανσης ως προς τους δυο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «χώρα» δεν υπήρξαν διαφορές μεταξύ των ανδρών των δυο χωρών και αυτό γιατί σε πρώτη φάση αναδεικνύεται καταρχήν ότι ο ρόλος του φύλου είναι πολύ σημαντικός στην διαμόρφωση της παρακίνησης και επηρεάζεται από τα στερεότυπα του φύλου, την ικανότητα, την εθνικότητα και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, (Lepir & Lakic, 2014; Extremera, Lopez, Gallegos, & Abrales 2014; Meece, Bower, Glienke, & Burg, 2006), και σε δεύτερη φάση η διαφορά επιπέδου στην καλαθοσφαίριση ανδρών και γυναικών με σαφώς περισσότερα εξωτερικά κίνητρα στην καλαθοσφαίριση των ανδρών δικαιολογεί το παραπάνω αποτέλεσμα.

Αντίθετα παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των γυναικών Ελλάδας και Κύπρου με τις Ελληνίδες αθλήτριες να παρουσιάζουν μεγαλύτερο σκορ στην «εξωτερική παρακίνηση», επιβεβαιώνοντας προηγούμενη έρευνα από τους Hasan, Singh και Singh (2015) οι οποίοι διαπίστωσαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα παρακίνησης τόσο μεταξύ των κατηγοριών όσο και των χωρών, αλλά και συνυπολογίζοντας ότι το σαφώς υψηλότερο επίπεδο καλαθοσφαίρισης στην Ελλάδα τόσο σε επίπεδο συλλόγων όσο και σε επίπεδο Εθνικών ομάδων στις γυναίκες δικαιολογεί τις διαφορές στην «εξωτερική παρακίνηση» γιατί προϋποθέτει την ύπαρξη κινήτρων τα οποία ρυθμίζονται και επηρεάζονται από εξωτερικές πηγές, όπως αμοιβές, χορηγούς, εκπροσώπους παικτριών, ΜΜΕ.

Επίσης οι διαφορές στην «αρνητική ανατροφοδότηση» με τις Ελληνίδες αθλήτριες να έχουν υψηλότερο σκορ από τις Κύπριες, είναι προφανές ότι η διεκδίκηση την νίκης λόγω του έντονου ανταγωνισμού υπό την πίεση όλων των παραπάνω κινήτρων επηρεάζει και την προπονητική συμπεριφορά. Οι προπονητές αν και αποδέχονται την αναγκαιότητα για υποστηρικτική συμπεριφορά στην πραγματικότητα συμπεριφέρονται διαφορετικά. Αυτό ισχύει λόγω του ότι οι προπονητές αξιολογούνται ανάλογα με τις διακρίσεις των αθλητών-τριών και των ομάδων τους και κυρίως για το αποτέλεσμα έτσι καταφεύγουν σε πρακτικές που αποσκοπούν στον έλεγχο και στον αυταρχισμό (Mageau & Valleurand, 2003), συμπεριφορές οι οποίες δεν συμπεριλαμβάνουν το δημοκρατικό στυλ με ενίσχυση και ενθάρρυνση, στοιχεία που όπως έχει αποδειχθεί σε άλλες έρευνες προτιμούν οι γυναίκες από τους προπονητές τους (Smith & Smoll, 1983; Barnes, 2003; Newell, 2007).

Σχετικά με τις διαφορές για τις Κύπριες αθλήτριες στην «θετική ανατροφοδότηση», είναι σαφές ότι όσο πιο ερασιτεχνικός είναι ο αθλητισμός τόσο μεγαλύτερη είναι συναισθηματική ηρεμία των προπονητών που οδηγεί σε υποστηρικτική συμπεριφορά με θετική ανατροφοδότηση. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύουν διαφορές σχετικά με τις προτεινόμενες προπονητικές συμπεριφορές, τόσο μεταξύ των δυο χωρών Ελλάδας – Κύπρου όσο και μεταξύ των δυο φύλων. Επίσης αποτυπώνεται σημαντικό έλλειμμα εξωτερικών κινήτρων στην καλαθοσφαίριση των γυναικών. Σημαντικό εύρημα της έρευνας αποτελεί η διαπίστωση ότι η ικανότητα της αντίληψης των διαφορών στην προτίμηση προπονητικής συμπεριφοράς μεταξύ ανδρών και γυναικών, αποτελεί έναν πολύ σημαντικό παράγοντα στη βελτίωση της σχέσης προπονητή – αθλητή.

Εν κατακλείδι, προκύπτει ανάγκη για ενημέρωση και εξειδικευμένη εκπαίδευση των προπονητών, πάνω στην ψυχολογία των αθλητών τους και στον τρόπο συμπεριφοράς τους μέσα από αποτελεσματική κατάρτιση την οποία οι προπονητές θα πρέπει να παίρνουν σε τακτικά χρονικά διαστήματα όπως έχει αναδειχθεί και σε προηγούμενες μελέτες (Μιχαηλίδου, 2005; Ganeles, 2011). Τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν να αποτελέσουν οδηγό προβληματισμού, παρέμβασης και βελτίωσης των συμπεριφορών των προπονητών, συμβάλλοντας έτσι τόσο στην προπονητική αποτελεσματικότητα όσο και στην μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών και των αθλητριών στην Καλαθοσφαίριση.

## **Βιβλιογραφία**

- Amorose AJ. & Horn, TS., (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(1-4), 63-84.
- Amorose, A. J. & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: a test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654 - 670.
- Baric, R. & Bucik V. (2009). Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology*, 41 (2), 181-194.
- Bekiari, A. (2014). Verbal Aggressiveness and Leadership Style of Sports Instructors and Their Relationship with Athletes' Intrinsic Motivation. *Creative Education* 2014. 5(2), 114-121 Published Online February 2014 in SciRes <http://www.scirp.org/journal/ce>

- Burns, J.M., Goethals, G.R. & Sorenson, G.J. (Eds). (2004). Coaching. Encyclopedia of Leadership (199-206). Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Chelladurai, P., Imamura H., Yamaguchi, Y., Oinuma, Y. & Miyauchi, Y. (1988). Sport Leadership in a Cross-National Setting: The Case of Japanese and Canadian University Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 374-389.
- Duda, J. (1989). Goal perspectives, participation and persistence in sport. *Journal of Sport Psychology*, 20, 42-56.
- Extremera A., B., López, M. G., Gallegos, A. G. & Abraldes, J. A. (2014). Motivation, Motivational Climate and Importance of Physical Education. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 23-27.
- Ganeles, S. (2011). *An Assessment of the Changes in YMCA Basketball Coaches' Behaviors and Attitudes Towards Youth Development Principles Associated with Youth Sports*. Bachelor Dissertation, Faculty of the Recreation, Parks, & Tourism Administration Department, California Polytechnic State University, San Luis Obispo.
- Hasan, M., Singh, A. & Singh, J. (2015). Achievement motivation of Indian field hockey players at three different levels of competitions. *Journal of Physical Education Research*, 2(1), 71-81.
- Hollembek, J. & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of applied sport psychology*, 17(1), 20-36.
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313 - 331.
- Jowett, S., Paull, G. & Pensgaard, A.M. (2005). Coach – athlete relationship. In J. Taylor & G.S. Wilson, applying sport psychology: Four perspectives (pp.153-170). *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Jowett, S., Lorimer, R. & Yang, X. (2012). The role of personality, empathy, and satisfaction with instruction within the context of the coach-athlete relationship. *International Journal of Coaching Science*, 6(2), 3-20.
- Λεμονίδης, Ν., Τζιουμάκης Ι., Καρυπίδης, Α., Μιχαλοπούλου, Μ. & Γούργουλης, Β. (2013). Αντιλήψεις προπονητικής συμπεριφοράς των αθλητών του προπονητή Obradovic και των υπόλοιπων αθλητών στην Α1 εθνική κατηγορία Καλαθοσφαίρισης. *Άθληση & Κοινωνία*, 7(3), 44-51.
- Lepir, D. & Lakić, S. (2014). *Structure of sport motivation among formerly active athletes*. Univerzitet u Banjoj Luci, 7(2), 203-219.
- Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Science*, 21, 883-904. doi:10.1080/0264041031000140374.
- Meece, J. L., Glienke, B. B. & Burg, S. (2006). Gender and motivation. *Journal of School Psychology*. 44, (5), 351–373.
- Μιχαηλίδου, Μ. (2005). *Η επίδραση της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών στην αθλητική καριέρα των αθλητών*. Δημοσίευση Διδακτορική Διατριβή. ΑΠΘ.ΤΕΦΑΑ. Σέρρες. Ελλάδα.
- Newell, B. (2007). *The relationship of coaches' leadership styles and gender performance outcomes and academic performance in college basketball* Unpublished Master Thesis. Humboldt State University, California, USA.

- Nikaien, Z., Ganjouie, F. A., Tondnevis, F. & Kamkari, K. (2012). Effects of leadership styles on coaches of Iran's national team's success and athletes' perception of success. *Journal Annals of Biological Research* 2012, 3(1), 677-683.
- Papaioannou, A. & Theodorakis, G. (1996). A test of three models for the prediction of intention of participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383-399.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E. & Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 116 – 140.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Curtis, B. (1978). *Coaching behaviors in Little League Baseball*. In F.L.A., Smoll & R.E. Smith (Eds), *Psychological perspectives in youth Sports* (pp.173-201), Washington, D.C.: Hemisphere
- Smith, R., Zane, N., Smoll, F. & Cappel, D. (1983). Behavioral assessment in youth sports: Coaching behaviors and children's attitudes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 15(3), 208-214.
- Talaghir, L. G. & Sari, I. (2012). The place of gymnastics in primary education. General considerations and methodological aspects. *Journal Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati - Fascicle XV: Physical Education and Sport Management*, 1, 165-168.
- Terry, P.C. (1984). The coaching preferences of elite athletes competing at Universiade '83. *The Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 201-208.
- Tondnevis, F., Mozaffari, S. A. A. & Hajianzehaie, Z.(2012). The Relationship between Coaching Behaviors and Competitive Motivation in Pro- League Handball Players of Iran. *European Journal of Experimental Biology*, 2(6):2276-2279.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. *Handbook of Sport Psychology*, 3, 59-83.
- Watson II, J.C., Connole, I. & Kadushin, P. (2011). Developing young athletes: a sport psychology based approach to coaching youth sports. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 113-122. doi: 10.1080/21520704.2011.586452.
- Williams , J.M., Jerome, G., Kenow, L. J., Rogers T., Sartain, T.A. & Darland, G. (2003). Factor structure of the Coaching Behavior Questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist*, 7, 16-34.
- Yang, S., X. & Jowett, S. (2012). Psychometric properties of the Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) in seven countries. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 36–43.
- Zetou, E., Amprasi E., Michalopoulou, M., & Aggelousis, N. (2011). Volleyball coaches behavior assessment through systematic observation. *Journal of Human Sport & Exercise*, 6(4), 585-593.
- Ζέτου, Ε., Σαλούστρου, Α., Μπεμπέτσος, Ε. & Διγγελίδης, Ν. (2015). Συστηματική καταγραφή και συγκρίσεις των σχολίων ανατροφοδότησης προπονητών Πετοσφαίρισης νεαρών αθλητών. *PANR Journal*, <http://www.panr.com.cy>
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y. & Hatzigeorgiadis, A. (2004). Coaching Behavior Questionnaire (in Greek). In Y. Theodorakis (Ed.) *Proceedings of the 3rd International Congress of Sport Psychology* (pp. 54-55), University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Sciences.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y. & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' Behavior, Social Support, and Athletes' Self-Talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117-133.