

Comparative study of Greek athletes in terms of their satisfaction and coaching behavior in individual and team sports

Sakellarides, I.* , Zetou, E., Bebetsos, E., Kourtessis, T.

Department of Physical Education & Sport Science, School of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini 69100, Greece

Abstract

The purpose of this research was to examine the satisfaction of athletes' participation in individual and team sports and to relate it to their attitudes towards coaching behavior. Also check whether there will be differences between individual and team sports as well as between male and female athletes. The sample consisted of 198 athletes / behavior shows, that 45 football players, 60 volleyballs, judo 38 and 55 tennis, aged 13 to 20 years. The athletes were classified into two categories depending on their gender (M / F). In the research were used the following questionnaires: a) the questionnaire Coaching Behaviour (CBQ, Coaching Behavior Questionnaire, Williams, et al., 2003) and b) Scale of Athletic Satisfaction (Athletes Satisfaction Scale), which was adapted in Greek population by Bebetsos and Theodorakis, (2003). Dependent variables are the dimensions of the questionnaire Coaching Behaviour: Supportive behavior and Negative behavior and the dimensions of Satisfaction Questionnaire: satisfaction with leadership and satisfaction from personal performance. The results of the survey seemed that the reliability of the Cronbach alpha questionnaires showed satisfactory values for all factors: "Supportive Behavior" .86, "Negative Behavior" .85, "Leadership" .80, "Personal Performance" .78. One-way Anova also showed that there were no statistically significant differences between boys and girls in one factor ($p < .01$) of the two questionnaires. In conclusion, coaches in order to help athletes to cope with the demands and pressure of the race should control their behavior, adopt a supportive attitude for athletes, and avoid nervous reactions during the race.

Keywords: athletic satisfaction; coaching behavior; individual and team sports.

Συγκριτική μελέτη Ελλήνων αθλητών όσον αφορά στην ικανοποίησή τους και στην προπονητική συμπεριφορά σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα

Σακελλαρίδης, Ι.*, Ζέτου, Ε., Μπεμπέτσος, Ε., Κουρτέσης, Θ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή 69100, Ελλάδα

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την ικανοποίηση από τη συμμετοχή των αθλητών σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα και να διερευνήσει τη σχέση της με την αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά του προπονητή. Επίσης, να ελέγξει αν θα υπάρξουν διαφορές μεταξύ των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων καθώς και μεταξύ αθλητών και αθλητριών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 198 αθλητές/τριες: 45 ποδοσφαίρισης, 60 πετοσφαίρισης, 38 τζούντο και 55 αντισφαίρισης, ηλικίας 13-20 (ΜΟ=16,16,ΤΑ=2,37) ετών. Οι δοκιμαζόμενοι ταξινομήθηκαν σε δύο κατηγορίες ανάλογα με το φύλο (Α/Θ) και το είδος του αθλήματος (ατομικό/ομαδικό). Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν: δύο όργανα μέτρησης: α) το Ερωτηματολόγιο της Προπονητικής Συμπεριφοράς (CBQ, Williams, et al., 2003) προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis & Theodorakis, 2007) με 15 ερωτήσεις σε δύο παράγοντες: υποστηρικτική και αρνητική συμπεριφορά, και β) η Κλίμακα της Αθλητικής Ικανοποίησης (Athletes Satisfaction Scale), που σταθμίστηκε στον Ελληνικό πληθυσμό από τους Bebetos και Theodorakis, (2003) με 10 ερωτήσεις σε δύο διαστάσεις: την ικανοποίηση από την Ηγεσία και από την Προσωπική Απόδοση. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων (alpha του Cronbach) εμφάνισε ικανοποιητικές τιμές σε όλους τους παράγοντες: «Υποστηρικτική Συμπεριφορά» .86, «Αρνητική Συμπεριφορά» .85, «Ηγεσία» .80, «Προσωπική Απόδοση» .78. Επίσης, η ανάλυση διακύμανσης (One-way Anova) έδειξε ότι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών σε κανέναν από τους παράγοντες των δύο ερωτηματολογίων. Συμπερασματικά, οι προπονητές προκειμένου να βοηθήσουν τους αθλητές να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις και την πίεση του αγώνα θα πρέπει να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους, να υιοθετούν μία στάση υποστήριξης των αθλητών και να αποφεύγουν ακραίες συμπεριφορές κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Λέξεις κλειδιά: ικανοποίηση αθλητών, προπονητική συμπεριφορά, ομαδικά, ατομικά αθλήματα.

1 Εισαγωγή

Ο αθλητισμός προσφέρει σε πολλούς ανθρώπους ευκαιρία για επικοινωνία, συνύπαρξη και συνεργασία. Στους αθλητές/τριες δημιουργεί ευκαιρίες για έντονες και ενδιαφέρουσες εμπειρίες, κοινωνική καταξίωση και αναγνώριση, ενώ για πολλούς αθλητές αποτελεί μέσο ανάδειξης ή απομάκρυνσης του κοινωνικού στιγματισμού. Τα αθλήματα (σπορ) αποτελούν ένα σημαντικό, δημοκρατικό και κοινωνικό οικοδόμημα που λειτουργεί όχι με βάση το χρώμα του δέρματος ή της πολιτιστικής κληρονομιάς, αλλά με βάση την απόδοση (Θεοδωράκης, 2008).

*Corresponding author: e-mail: ignasake@phyed.duth.gr

Η συμμετοχή στον αγωνιστικό αθλητισμό φέρνει τους αθλητές συνεχώς αντιμέτωπους με φυσικές αλλά και ψυχολογικές προκλήσεις (Crocker & Graham, 1995). Κατά την προσπάθειά τους τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα οι αθλητές βρίσκονται αντιμέτωποι με δυσάρεστες καταστάσεις και ο βαθμός στον οποίο οι αθλητές μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά αυτές τις καταστάσεις, λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας της επιτυχίας τους (Hardy, Jones & Gould, 1996; Krohne & Hindel, 1988).

Μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον έχει στραφεί στους προπονητές ως προς τη συνεισφορά τους στη δημιουργία του κλίματος παρακίνησης και την υιοθέτηση προσωπικών προσανατολισμών στόχων επίτευξης. Παρά το ότι η παρακίνηση των αθλητών καθορίζεται από μια πλειάδα παραγόντων προσωπικών και κατάστασης, ο ρόλος του προπονητή φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντικός (Horn, 2002). Από την άλλη ο προπονητής καθορίζει την ποιότητα αλλά και τη θετική εμπειρία των αθλητών από τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό. Οι προπονητές είναι υπεύθυνοι για την πνευματική, σωματική, τεχνική, τακτική ανάπτυξη των αθλητών τους (Jowett & Cockerill, 2002).

Η σχέση ανάμεσα στον αθλητή ή την αθλήτρια και στον προπονητή παίζει καθοριστικό ρόλο στην συνέχιση του αθλήματος και στην αγωνιστική απόδοση του αθλητή ή της αθλήτριας. Αθλητές και προπονητές είναι στενά συνδεδεμένοι και αλληλοεπηρεάζονται (Jowett & Lavalee, 2007). Αυτή η αλληλεπίδραση βασίζεται στην ανάγκη του αθλητή να αντλήσει γνώσεις, αγωνιστικότητα και εμπειρία από τον προπονητή του και από την πλευρά του προπονητή στην ανάγκη του να μεταδώσει αυτές τις γνώσεις και την αγωνιστικότητα στον αθλητή του.

Η συμπεριφορά του προπονητή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην κοινωνικοποίηση των νεαρών παικτών. Συγκεκριμένα, συμβάλλει είτε άμεσα είτε έμμεσα, στο σχηματισμό της ατομικής αντίληψης, της πεποίθησης, της συμπεριφοράς, όπως επίσης και της ευχαρίστησης/ικανοποίησης που προσφέρει η συμμετοχή στη δραστηριότητα (Cumming, Eisenmann, Smoll, Smith, & Malina, 2005).

Ο ρόλος του προπονητή είναι εξαιρετικά σημαντικός στην προπονητική διαδικασία. Αυτός είναι που θα πρέπει να βοηθήσει τους αθλητές ώστε να υιοθετήσουν μια θετική στάση προς τη μάθηση ακόμη και μέσα από λάθη και αποτυχίες. Θα πρέπει να ενισχύει τους αθλητές ώστε να χρησιμοποιούν τη διαδικασία καθορισμού στόχων και να αναγνωρίζουν τα οφέλη της ώστε να δεσμεύονται για την επίτευξή τους. Να ενισχύει τους αθλητές ώστε να είναι σε θέση να πάρουν το ρίσκο της αποτυχίας, όταν απώτερος σκοπός είναι υψηλότεροι στόχοι. Η σημαίνουσα σχέση ανάμεσα σε προπονητή/τρια και αθλητή/τρια επισημαίνεται με τη σημαντική επίδραση παραγόντων όπως η αίσθηση της φροντίδας, της προτίμησης, της εκτίμησης, όπως επίσης και η εμπιστοσύνη ανάμεσα σε αθλητή/τρια και προπονητή τόσο σε ενδο-προσωπικό επίπεδο (π.χ. δημιουργικότητα, καθορισμό στόχων) όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο της σχέσης τους φέρνοντας το παράδειγμα της εναρμόνισης και της διατήρησης των σχέσεων τους (Jowett & Meek, 2002; Kenow & Williams, 1999). Σε πιο πρόσφατη έρευνα των Jowett και Cockerill (2003), αναφέρεται ότι προπονητής και αθλητής μοιράζονται κοινούς στόχους, αξίες και πιστεύω, ως αποτέλεσμα των ανοικτών καναλιών επικοινωνίας που έχουν.

Σε μια πρώτη προσέγγιση σχετικά με την προπονητική συμπεριφορά, οι Ζέτου, Αμβράση, Μιχαλοπούλου και Αγγελούσης (2011) αλλά και οι Λεμονίδης, Τζιουμάκης, Καρυπίδης, Μιχαλοπούλου και Γούργουλης (2013), έδειξαν 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. Επίσης, κατέγραψαν ή υποστήριξαν ότι οι παίκτες θεωρούν ότι οι συμπεριφορές επιβράβευσης δεν χρησιμοποιούνται τόσο συχνά όσο οι προπονητές αναφέρουν.

Παρόλο που τα αποτελέσματα είναι πιθανόν είναι πιο δόκιμος ο όρος αντικρουόμενα, υπάρχουν ερευνητικές μελέτες που υποστηρίζουν ότι οι αθλήτριες δείχνουν προτίμηση σε

ένα δημοκρατικό στυλ προπονητή ενώ οι αθλητές φαίνεται να προτιμούν το αυταρχικό στυλ ηγεσίας (Chelladurai & Amott, 1985; Chelladurai & Saleh, 1980; Terry & Howe, 1984). Επίσης, οι Smith και Smoll (1983), διαπίστωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων όσον αφορά στις αντιλήψεις τους για την προπονητική συμπεριφορά, ενώ από την έρευνα του Newell (2007), διαπιστώθηκε 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.

Θεωρείται πως αποτελεσματικός προπονητής, είναι αυτός που μπορεί να κερδίσει τους αθλητές του κατά κύριο λόγο με τη συμπεριφορά, μα πάνω από όλα την προπονητική συμπεριφορά, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο προσπαθεί να διδάξει τις δεξιότητες σχετικά με το αντίστοιχο άθλημα κάθε φορά, κάτι το οποίο εύκολα να διαπιστωθεί μέσα από την ικανοποίηση της ομάδας τους αλλά και από κατά πόσο ανταποκρίνεται αυτή στον ίδιο (Myers, Vargas - Tonsing, & Felte, 2005). Άλλωστε, η θετική ανατροφοδότηση που αποτελεί ένα σημαντικό δομικό στοιχείο της συμπεριφοράς του προπονητή, αναφέρεται στη σωστή ανατροφοδότηση του αθλητή μέσω της αναγνώρισης και της αμειβόμενης προσπάθειας και της σωστής εκτέλεσης (Chelladurai & Quatman, 2005).

Η πρόκληση για τον προπονητή είναι όχι μόνο να βρει τους τρόπους να παρακινήσει τους αθλητές, αλλά ταυτόχρονα να αποφύγει να μειώσει την εσωτερική τους παρακίνηση, ή να οδηγήσει στην έλλειψη παρακίνησης (amotivation) στο να γυμνάζονται ή να προπονούνται δηλαδή στο συγκεκριμένο άθλημα άσχετα με το αποτέλεσμα. Δουλειά του προπονητή είναι να καθοδηγήσει και αυτό ακριβώς είναι καθοδήγηση, να βοηθήσει άλλους να ικανοποιήσουν – επιτύχουν δεδομένους στόχους (αφού πρώτα σχεδιάσουν από κοινού μία πορεία γνωρίζοντας τον προορισμό. Η σχέση αυτή έχει μεγάλη επιρροή στην προπονητική διαδικασία και στην αγωνιστική απόδοση, και συχνά περιλαμβάνει και πλευρές που σχετίζονται με την ιδιωτική ζωή του αθλητή (Jowett & Cockerill, 2003; Coakley, 1990).

Πιο συγκεκριμένα η σχέση αθλητών - προπονητών έχει ιδιαίτερη επιρροή στον αγωνιστικό αθλητισμό τόσο στα ατομικά όσο και στα ομαδικά αγωνίσματα. Οι Ζέτου, Σαλούστρου, Μπεμπέτσος και Διγγελίδης (2015), σε έρευνά 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.

Σύμφωνα με τους Olymriou, Jowett, και Duda (2008), αθλητές οι οποίοι συμμετείχαν σε ομαδικά αθλήματα αναγνώρισαν τη σχέση τους με τον προπονητή τους ως την κύρια κινητήρια δύναμη της επιτυχίας. Τα αποτελέσματά τους απέδειξαν ότι το θετικό κλίμα που δημιουργούν οι προπονητές, αντανακλάται άμεσα τις αντιλήψεις των αθλητών σχετικά με τη δέσμευσή τους με την ομάδα και επιδρά συμπληρωματικά στη σχέση με τον προπονητή τους. Οι Chiu, Mahat, Hua και Radzuwan (2013) διαπίστωσαν ότι οι προπονητές ομαδικών αθλημάτων είναι καλύτεροι στις στρατηγικές αποφάσεις και χρησιμοποιούν τις κατάλληλες τεχνικές προπόνησης για την οικοδόμηση της επιτυχίας και της προσωπικότητας, των αθλητών σε σύγκριση με τους προπονητές ατομικών αθλημάτων. Σύμφωνα με τους ίδιους ερευνητές, τα ευρήματα αυτά μπορεί να εξηγήσουν το γεγονός ότι οι προπονητές ομαδικών αθλημάτων έχουν καλύτερες δεξιότητες διαχείρισης των αθλητών τους. Τέλος, η ίδια έρευνα ανέφερε ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων προτιμούσαν τους προπονητές με αυταρχική συμπεριφορά, που κατά τη

διάρκεια της προπόνησης δίνουν οδηγίες και παρέχουν θετική ανατροφοδότηση, σε σύγκριση με τους αθλητές ατομικών αθλημάτων.

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. Οι Tundhnevis, Mozaffari και Hajianzehaie (2012), επίσης απέδειξαν τη σημασία της Προπονητικής Συμπεριφοράς ως ένα πολύ σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει την αγωνιστική παρακίνηση των παικτών.

Παράλληλα η πολυπλοκότητα της καθοδήγησης θα μπορούσε να εκφραστεί μέσα από τις προσωπικές - επαγγελματικές αλλά και φιλικές σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των προπονητών και των αθλητών/τριών ενώ ταυτόχρονα ο προπονητής καθοδηγεί τους αθλητές με βάση τις επιστημονικές αρχές του, τις τεχνικές, τις τακτικές, την παιδαγωγική και όλες τις αρχές εκείνες που χρησιμοποιεί κατά την αθλητική προετοιμασία (Serpa, 2001). Οι Weinberg και Gould (2015) αναφέρουν σχετικά ότι η σχέση αθλητή και προπονητή είναι μία από τις σημαντικότερες στο χώρο του αθλητισμού καθώς έχει βρεθεί -όπως αναφέρουν- ότι πολύ πιθανά καθορίζει την ικανοποίηση του αθλητή, την αυτοεκτίμησή του και τα αθλητικά του επιτεύγματα.

Οι επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν, ότι υπάρχει μία ισχυρή σχέση μεταξύ της ικανοποίησης των αθλητών και της απόδοσής τους τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα και δείχνει ακόμη περισσότερο τη σημασία διερεύνησης της ικανοποίησης αθλητών (Riemer & Chelladurai, 1998). Ακόμη,, στα παραπάνω θα μπορούσε να προστεθεί και η ολοένα αυξανόμενη συμμετοχή των αθλητών ως πελάτες διαφόρων ιδιωτικών αθλητικών οργανισμών όπως οι αθλητικές ακαδημίες, η διοργάνωση καμπς και τα αθλητικά γεγονότα.

Σπουδαίο ρόλο στην ικανοποίηση των αθλητών διαδραματίζει ο προπονητής με την υποστηρικτική συμπεριφορά του, κάτι που διαπιστώνεται και στην ανασκόπηση των ερευνών που πραγματοποίησε Chelladurai (1993). Σε μεταγενέστερη έρευνά τους οι Amorose και Horn (2001) σε 72 αθλητές κολύμβησης, στίβου, πυγμαχίας και σόφτμπωλ, έδειξαν επίσης ισχυρή σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή και της εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών. Συγκεκριμένα, όσο συχνότερη ήταν η παροχή τεχνικής καθοδήγησης και όσο λιγότερη έμφαση δίνονταν στην κοινωνική υποστήριξη και στην αυταρχική συμπεριφορά τόσο μεγαλύτερη ήταν η εσωτερική παρακίνηση των αθλητών. Στην ίδια κατεύθυνση οι Hollembeak και Amorose (2005) σε μελέτη που πραγματοποίησαν σε διάφορα αθλήματα (κολύμβηση, καταδύσεις, ποδοσφαίριση, αντισφαίριση, πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, στίβος, γκολφ, μπείζμπωλ) υποστήριξαν ότι οι παράγοντες της αυταρχικής και της δημοκρατικής συμπεριφοράς έχουν μεγάλη επίδραση στην εσωτερική παρακίνηση των αθλητών. Σύμφωνα με τον Ναβάρρα (2011), οι αθλητές επειδή ήταν πιο προσανατολισμένοι στην απόδοση, επικεντρώνονται σε ένα πιο συγκεντρωτικό στυλ ηγεσίας του προπονητή, σε σχέση με τις αθλήτριες.

Οι έρευνες που πραγματοποιήθηκαν χρησιμοποιώντας την Κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό και την Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών έδειξαν, ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες που ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι, οι προπονητές τους επέλεξαν να δίνουν έμφαση στην τεχνική καθοδήγηση και τη συντονισμένη προσπάθεια με θετική ανατροφοδότηση η οποία εστίαζε στην αναγνώριση και στον έπαινο σχετικά με την καλή απόδοση.

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να εξετάσει την ικανοποίηση από τη συμμετοχή των αθλητών/τριών σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα και να τη συσχετίσει με τις απόψεις τους για την προπονητική συμπεριφορά. Επίσης, να ερευνήσει αν θα υπάρξουν διαφορές μεταξύ των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων καθώς και μεταξύ αθλητών και αθλητριών.

2 Μέθοδος

2.1 Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 198 αθλητές, ηλικίας από 13-20 ετών (ΜΟ=16,16, ΤΑ= ±). Οι αθλητές αποτελούσαν το 53,03% (n = 105) του συνόλου του δείγματος, ενώ οι αθλήτριες το 46,97 % (n = 93) από τα αθλήματα ποδοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, τζούντο και αντισφαίρισης, αναπτυξιακών ηλικιακών κατηγοριών, ως ακολούθως:

α) 45 αθλητές/τριες ποδοσφαιρικών ομάδων της Αττικής ηλικίας από 13-20 ετών, δηλαδή ποδοσφαιριστές των Ακαδημιών (Κ15, Κ17 και Κ20) που συμμετείχαν στα πρωταθλήματα της τρέχουσας περιόδου. β) 60 αθλητές/τριες ομάδων πετοσφαίρισης της Αττικής ηλικίας από 13-20 ετών από τις κατηγορίες παμπαίδες / παγκορασίδες, παίδες / κορασίδες και έφηβοι / νεάνιδες των τοπικών πρωταθλημάτων, γ) 38 αθλητές/τριες τζούντο από συλλόγους της Αττικής και δ) 55 αθλητές/τριες αντισφαίρισης από συλλόγους της Αττικής, ηλικίας από 13-20 ετών.

Οι συμμετέχοντες ταξινομήθηκαν σε δύο κατηγορίες ανάλογα με το φύλο (Α/Θ), το είδος του αθλήματος (ομαδικό/ατομικό), την εμπειρία και τη συχνότητα συμμετοχής στην προπόνηση την εβδομάδα.

2.2 Όργανα μέτρησης

Για την αξιολόγηση της προπονητικής συμπεριφοράς και την ικανοποίηση των αθλητών χρησιμοποιήθηκαν:

α) Το Ερωτηματολόγιο της Προπονητικής Συμπεριφοράς (CBQ, Coaching Behavior Questionnaire, Williams, et al., 2003) που μεταφράστηκε τροποποιήθηκε για τον ελληνικό πληθυσμό, από τους Zourbano, Theodoraki και Hatzigeorgiadi, (2004) προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis & Theodorakis, 2007) Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 18 ερωτήσεις, σε δύο παράγοντες: α) την Υποστηρικτική Συμπεριφορά των προπονητών (8 ερωτήσεις π.χ. ερώτηση: ο προπονητής μου χρησιμοποιεί τα διαλείμματα για να αυξήσει την αυτοπεποίθησή μου, όταν το χρειάζομαι ο τόνος της φωνής του προπονητή μου είναι καταπραϋντικός και καθησυχαστικός) και β) την Αρνητική Συμπεριφορά των προπονητών (7 ερωτήσεις π.χ. ερώτηση: η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με κάνει να αγωνίζομαι άσχημα,). Οι απαντήσεις δίνονταν σε 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από 1=διαφωνώ απόλυτα, 2= διαφωνώ, 3=συμφωνώ και 4=συμφωνώ απόλυτα

β) Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση της ικανοποίησης των αθλητών ήταν η Κλίμακα της Αθλητικής Ικανοποίησης των Chelladurai και συνεργάτες, (1988) το οποίο σταθμίστηκε στον Ελληνικό πληθυσμό από τους Bebetos και Theodorakis, (2003). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει δέκα ερωτήσεις σε δύο διαστάσεις: α) την Ικανοποίηση από την Ηγεσία, με 7 ερωτήσεις (π.χ. ερώτησης: την υποστήριξη από τον προπονητή μου) και β) την Ικανοποίηση από την Προσωπική Απόδοση, ο παράγοντας αυτός αποτελείται από 3 ερωτήσεις (π.χ.ερώτησης: την προσωπική μου ανάπτυξη και βελτίωση, τον τρόπο που αγωνίζομαι). Οι αθλητές/τριες απάντησαν σε κάθε ερώτημα μέσα από μια 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert σχετικά με το πόσο ευχαριστημένοι ή δυσαρεστημένοι είναι, από 1= είμαι πάρα πολύ δυσαρεστημένος/η μέχρι 7= είμαι πάρα πολύ ικανοποιημένος. Το ερωτηματολόγιο επίσης περιλάμβανε δημογραφικά ερωτήματα σχετικά με το φύλο, την ηλικία και τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας. Πριν από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δόθηκαν προφορικές οδηγίες καθώς και οποιοσδήποτε πρόσθετες πληροφορίες απαιτήθηκαν από τους αθλητές.

2.3 Διαδικασία

Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα από τους αθλητές/τριες των τεσσάρων αθλημάτων, πριν από τις προγραμματισμένες προπονήσεις τους, απουσία του προπονητή αφού τους τονίσθηκε η εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν αρχικά για τη φύση της μελέτης και της διαδικασίας καθώς και ότι οι απαντήσεις που θα δώσουν πρέπει να είναι αυθόρμητες και ειλικρινείς και τα ερευνητικά συμπεράσματα που θα εξαχθούν θα στηρίζονται στη δική τους βιωματική αθλητική εμπειρία. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν εθελοντική και η διάρκεια κυμαινόταν από 10 με 15 περίπου λεπτά.

2.4 Σχεδιασμός

Στο σχεδιασμό της έρευνας, οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν, το είδος αθλήματος (ατομικό, ομαδικό) και το φύλο (Α και Θ). Εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι διαστάσεις του ερωτηματολογίου Ικανοποίησης: ικανοποίηση από την ηγεσία και ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση και του ερωτηματολογίου Προπονητικής Συμπεριφοράς: υποστηρικτική και αρνητική συμπεριφορά.

2.5 Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική επεξεργασία έγινε με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 20 για Windows. Χρησιμοποιήθηκαν: ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability analysis), με το τεστ α του Cronbach, που εξετάζει την εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων των ερωτηματολογίων, ανάλυση συσχέτισης (Pearson Correlation), Περιγραφική στατιστική, και Ανάλυση Διακύμανσης (One-way ANOVA).

3 Αποτελέσματα

3.1 Ανάλυση αξιοπιστίας των ερωτηματολογίου της Κλίμακας Αθλητικής Ικανοποίησης

Για την εκτίμηση της αξιοπιστίας των παραγόντων του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability analysis) με τον έλεγχο άλφα (Cronbach, 1951). Αναλυτικά τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 1 μαζί με τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις που προέκυψαν για κάθε έναν παράγοντα του ερωτηματολογίου, από την περιγραφική ανάλυση (Descriptive analysis) που πραγματοποιήθηκε.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι - τυπικές αποκλίσεις και συντελεστής αξιοπιστίας α , για κάθε έναν παράγοντα του ερωτηματολογίου «Ικανοποίηση των Αθλητών» και «Προπονητική συμπεριφορά».

Παράγοντες	N	M.O	T.A	α
Ικανοποίηση από την Ηγεσία	198	5.84	.87	.80
Ικανοποίηση από την Προσωπική Απόδοση	198	5.54	.91	.78
Υποστηρικτική συμπεριφορά	198	5.84	.87	.86
Αρνητική συμπεριφορά	198	5.54	.91	.85

3.2 Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Ικανοποίησης Αθλητών» και της «Προπονητικής Συμπεριφοράς»

Ακολούθησαν αναλύσεις συσχέτισης μεταξύ των παραγόντων των δύο οργάνων μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Ικανοποίηση Αθλητών» (ικανοποίηση από την Ηγεσία & από την Προσωπική απόδοση) με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου «Προπονητική Συμπεριφορά» με δυο παράγοντες: Υποστηρικτική και Αρνητική συμπεριφορά διαπιστώθηκε ότι ο παράγοντας «ικανοποίηση από την ηγεσία» έχει σημαντική αρνητική συσχέτιση με τον παράγοντα «ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση» ($r=-.326$, $p<0.1$), αλλά σημαντική θετική συσχέτιση με τον παράγοντα «υποστηρικτική συμπεριφορά» ($r=.451$, $p<0.1$), και αρνητική συσχέτιση με την «αρνητική συμπεριφορά» ($r=-.440$, $p<0.1$). Ο παράγοντας «ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση» έχει σημαντική θετική συσχέτιση με τους παράγοντες «υποστηρικτική συμπεριφορά» ($r=.361$, $p<0.1$) και αρνητική συσχέτιση με την «αρνητική συμπεριφορά» ($r=-.409$, $p<0.1$). Ο παράγοντας «υποστηρικτική συμπεριφορά» έχει σημαντική αρνητική συσχέτιση με τον παράγοντα «αρνητική συμπεριφορά» ($r=-.755$, $p<0.1$).

Πίνακας 2. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Ικανοποίησης Αθλητών» και της «Προπονητικής συμπεριφοράς».

Παράγοντες	1.	2.	3.	4.
1. Ικανοποίηση από την ηγεσία	1.00			
2. Ικανοποίηση από προσωπική Απόδοση	-.326**	1.00		
3.Υποστηρικτική συμπεριφορά	.451**	.361**	1.00	
4. Αρνητική συμπεριφορά	-.440**	-.409**	-.755	1.00

Σημείωση: * $p<.05$ και ** $p<.01$

3.3 Διερεύνηση διαφορών σε σχέση με το φύλο ως προς το ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης Αθλητών

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent sample T-test analysis), που διεξήχθη χρησιμοποιώντας ως εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες του ερωτηματολογίου «Ικανοποίηση στον Αθλητισμό» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο των νεαρών αθλητών/τριών με δύο επίπεδα (αγόρι - κορίτσι), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών σε κάποιον από τους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ικανοποίηση Αθλητών» ως προς το φύλο.

Παράγοντες	Φύλο	N	ΜΟ	ΤΑ
Ικανοποίηση από την ηγεσία	Άνδρας	105	5.66	.87
	Γυναίκα	93	5.63	.93

Ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση	Άνδρας	105	5.79	.69
	Γυναίκα	93	5.86	.73

3.4 Ως προς το ερωτηματολόγιο «Προπονητικής Συμπεριφοράς»

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (Independent sample T-test analysis), χρησιμοποιώντας ως εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες του ερωτηματολογίου «Προπονητικής Συμπεριφοράς» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο με δύο επίπεδα (αγόρι - κορίτσι), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο «Προπονητικής Συμπεριφοράς», ως προς το φύλο.

Παράγοντες	Φύλο	N	ΜΟ	ΤΑ
Υποστηρικτική συμπεριφορά	Άνδρας	105	2.91	.35
	Γυναίκα	93	2.90	.38
Αρνητική συμπεριφορά	Άνδρας	105	2.15	.53
	Γυναίκα	93	2.20	.49

3.5 Διερεύνηση διαφορών μεταξύ των απόψεων αθλητών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων ως προς το ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης Αθλητών

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent sample T-test analysis), που διεξήχθη χρησιμοποιώντας ως εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες του ερωτηματολογίου «Ικανοποίηση στον Αθλητισμό» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το είδος αθλήματος των νεαρών αθλητών/τριών με δύο επίπεδα (ατομικά και ομαδικά), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αθλητών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων σε κανένα (Πίνακας 5).

Πίνακας 5. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο «Ικανοποίηση Αθλητών» ως προς το είδος του αθλήματος.

Παράγοντες	Φύλο	N	ΜΟ	ΤΑ
Ικανοποίηση από την ηγεσία	Ατομικό	86	5.61	,93
	Ομαδικό	112	5.67	,87
Ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση	Ατομικό	86	5.78	,72
	Ομαδικό	112	5.86	,70

3.6 Διερεύνηση διαφορών μεταξύ των απόψεων αθλητών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων ως προς το ερωτηματολόγιο «Προπονητικής Συμπεριφοράς»

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent sample T-test analysis), χρησιμοποιώντας ως εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες του ερωτηματολογίου «Προπονητικής Συμπεριφοράς» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το είδος του αθλήματος με δύο επίπεδα (ατομικά και ομαδικά), παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το είδος αθλήματος μόνο στον παράγοντα «αρνητική συμπεριφορά» ($p=.035$) (Πίνακας 6).

Πίνακας 6. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο «Προπονητικής Συμπεριφοράς», ως προς το είδος του αθλήματος.

Παράγοντες	Φύλο	N	ΜΟ	ΤΑ
Υποστηρικτική συμπεριφορά	Ατομικό	86	2.92	.40
	Ομαδικό	112	2.90	.33
Αρνητική συμπεριφορά	Ατομικό	86	2.15	.55
	Ομαδικό	112	2.19*	.48

4 Συζήτηση

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να εξετάσει την ικανοποίηση των ελλήνων αθλητών/τριών από τη συμμετοχή τους σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα και να τη συσχετίσει με τις απόψεις τους για την αντιλαμβανόμενη προπονητική συμπεριφορά.

Η ανάλυση αξιοπιστίας των παραγόντων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν έδειξε ότι οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς βαθμούς αξιοπιστίας με τους δείκτες Cronbach's α από 0.78 έως 0.86. Ο παράγοντας με τον υψηλότερο δείκτη αξιοπιστίας ήταν η Υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή (0.86).

Συνολικά οι αθλητές/τριες έδειξαν ότι είναι μάλλον ικανοποιημένοι τόσο από την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή τους ($M=5.84$), όσο και από την προσωπική τους απόδοση ($M=5.54$) αφού εμφάνισαν ικανοποιητικούς μέσους όρους στην επταβάθμια κλίμακα απαντήσεων του ερωτηματολογίου. Ανάλογα αποτελέσματα παρουσιάστηκαν και από τον Chelladurai και τους συνεργάτες του (1988) στο δείγμα των Καναδών αθλητών (5.4 και 5.1 για την ηγεσία και την προσωπική απόδοση αντίστοιχα) με τους Καναδούς να θεωρούν τους προπονητές τους στους πιο δημοκρατικούς, τους προτιμούν να παρέχουν περισσότερη τεχνική καθοδήγηση και να τους ανταμείβουν περισσότερο. Αντίθετα, στην ίδια έρευνα οι Ιάπωνες αθλητές βιώνουν λιγότερη ικανοποίηση από την ηγεσία ($M=4.0$) και φαίνονται δυσαρεστημένοι από την προσωπική τους απόδοση ($M=3.3$) καθόσον θεωρούν τους προπονητές τους στους πιο αυταρχικούς. Οι διαφορές αυτές μπορεί να οφείλονται στη διαφορετική ηλικία των αθλητών/τριών, στο διαφορετικό αγωνιστικό τους επίπεδο, ή ακόμη και σε πολιτισμικές διαφορές μεταξύ των δύο χωρών. Επίσης, όμοια αποτελέσματα με αυτά των Καναδών αθλητών, παρουσιάστηκαν και από τους Θεοδωράκη και Μπεμπέτσο (2003) σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε με δείγμα 141 αθλητές ομαδικών αθλημάτων (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδοσφαίριση και υδατοσφαίριση). Οι ερευνητές, υποστήριξαν ότι οι αθλητές έδειξαν ικανοποιημένοι τόσο από την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή τους, όσο και από την προσωπική τους απόδοση. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι αθλητές ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από τις αθλήτριες όσον αφορά στην αντίληψή τους για την προσωπική τους απόδοση, σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας όπου φάνηκε ότι οι αθλήτριες ήταν περισσότερο ικανοποιημένες από τους αθλητές όσον αφορά στην αντίληψή τους για την προσωπική τους απόδοση. Αυτό δείχνει σύμφωνα με την προσωπική άποψη των ερευνητών ότι οι αθλητές, ίσως, να κρίνουν αυστηρότερα τους εαυτούς τους ή / και ότι έχουν μάλλον υψηλότερες προσδοκίες από ότι οι αθλήτριες.

Από τις συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Ικανοποίησης Αθλητών» και της «Προπονητικής Συμπεριφοράς»

διαπιστώθηκε ότι ο παράγοντας «ικανοποίηση από την ηγεσία» έχει αρνητική συσχέτιση με τον παράγοντα «ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση», αλλά

σημαντική θετική συσχέτιση με τον παράγοντα «υποστηρικτική συμπεριφορά» και αρνητική συσχέτιση με την «αρνητική συμπεριφορά». Ο παράγοντας «ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση» έχει σημαντική θετική συσχέτιση με τους παράγοντες «υποστηρικτική συμπεριφορά», αλλά αρνητική συσχέτιση με την «αρνητική συμπεριφορά». Ο παράγοντας «υποστηρικτική συμπεριφορά» έχει σημαντική αρνητική συσχέτιση με τον παράγοντα «αρνητική συμπεριφορά».

Οι Bebetos και Theodorakis (2003), σε συμφωνία με τα ευρήματα του Chelladurai (1984), παρατήρησαν υψηλή συσχέτιση μεταξύ της ηγετικής συμπεριφοράς του προπονητή και της ικανοποίησης των αθλητών. Επίσης, οι Dwyer και Fischer (1990) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή και της ικανοποίησης 152 αθλητών πυγμαχίας από τη συμμετοχή τους στον αγωνιστικό αθλητισμό. Οι αθλητές που δέχτηκαν θετική ανατροφοδότηση, προπόνηση και οδηγίες, και αυταρχική συμπεριφορά σε χαμηλό επίπεδο από τον προπονητή τους, εμφάνισαν μεγαλύτερες μέσες τιμές στην ικανοποίηση από την ηγεσία.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το είδος του αθλήματος και το επίπεδο ικανοποίησης των αθλητών/τριών τόσο ως προς τον παράγοντα ηγεσία όσο και ως προς την ατομική τους απόδοση.

Οι αθλητές και οι αθλήτριες, είτε δραστηριοποιούνται σε ατομικά είτε σε ομαδικά αγωνίσματα, αποτελούν τη βάση για ολόκληρο το οικοδόμημα του αθλητισμού. Οι ομάδες, οι διοικήσεις τους, οι προπονητές τους και όσοι απασχολούνται με τον έναν ή με τον άλλο τρόπο στις ομάδες αυτές οφείλουν να κάνουν την εμπειρία των αθλητών-τριών όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη, επωφελή και ουσιαστική γιατί με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η βελτίωση και η ανάπτυξη των αθλητών/τριών και κατά επέκταση η ίδια η ποιότητα της ζωής τους σύμφωνα με την ανθρωπιστική αντίληψη των (Chelladurai & Riemer, 1997).

Σε αντίθεση με προγενέστερες έρευνες, από τη συσχέτιση του φύλου ως προς τους παράγοντες του ερωτηματολογίου της Προπονητικής Συμπεριφοράς δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0,1$) ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια σχετικά με την Προπονητική συμπεριφορά με τις αθλήτριες να παρουσιάζουν μεγαλύτερα ποσοστά από τους αθλητές στην Αρνητική συμπεριφορά. Παρατηρήθηκε επίσης ότι οι αθλητές αντιλαμβάνονται περισσότερο θετικά μηνύματα από τους προπονητές τους από τις αθλήτριες. Οι Chelladurai και Saleh (1980) σε μελέτη τους σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων υποστήριξαν ότι οι αθλητές προτιμούν τον προπονητή τους να είναι περισσότερο αυταρχικός και συνάμα υποστηρικτικός συγκριτικά με τις αθλήτριες.

Από τη διερεύνηση διαφορών μεταξύ των απόψεων αθλητών/τριών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων ως προς το ερωτηματολόγιο «Προπονητικής Συμπεριφοράς», παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το είδος αθλήματος μόνο στον παράγοντα «αρνητική συμπεριφορά» με τους αθλητές/τριες των ομαδικών αθλημάτων να έχουν υψηλότερους δείκτες. Οι Chelladurai και Saleh (1978), υποστήριξαν ότι οι αθλητές που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα με υψηλό βαθμό αλληλεπίδρασης μεταξύ τους (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδοσφαίριση) επιζητούν περισσότερη προπόνηση και οδηγίες από ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων (κολύμβηση, αντισφαίριση). Οι αθλητές ατομικών αθλημάτων βρέθηκε ότι προτιμούν πιο δημοκρατική συμπεριφορά από τον προπονητή σε σχέση με εκείνους των ομαδικών αθλημάτων (Kim, Lee, & Lee, 1990). Τις περισσότερες φορές δεν έχει σημασία η αντικειμενική συμπεριφορά του προπονητή, αλλά πώς την αντιλαμβάνεται ο αθλητής ή η αθλήτρια, καθώς αυτή η αντίληψη είναι που τον/την επηρεάζει (Horn, 2002).

Ο αθλητής χρειάζεται έναν καθοδηγητή, έναν άνθρωπο που θα μπορεί κάθε φορά να αναζωπυρώνει το ενδιαφέρον του για αυτό που κάνει όταν αυτός θα αισθάνεται άσχημα. Από την άλλη πλευρά ο προπονητής σαν παιδαγωγός, θα πρέπει να εξυψώνει τις αξίες του αθλητή του, αξίες τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει και για τη μετέπειτα ζωή του.

Επίσης, σημαντικός για τη δημιουργία ορθής σκέψης από τους αθλητές, είναι ο τρόπος με τον οποίο οι προπονητές προσφέρουν στους αθλητές τους την απαραίτητη για αυτούς ανατροφοδότηση, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο εξωτερικεύουν τις σκέψεις αλλά και τα συναισθήματά τους οι ίδιοι προς τους αθλητές τους (Zourbanos, Theodorakis & Hatzigeorgiadis, 2006). Υπάρχει και η άλλη πλευρά που πιστεύει πως το φύλο του αθλητή ίσως να έχει ελάχιστη σημασία ίσως και μηδαμινή για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του προπονητή απέναντι στον αθλητή του (Sherman, Fuller & Speed, 2000). Όλοι οι αθλητές ανεξάρτητα από το φύλο, ανταποκρίνονται καλύτερα όταν οι προπονητές θέτουν δύσκολους αλλά ρεαλιστικούς στόχους κατάρτισης και επιδόσεων και υπογραμμίζουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τη βελτίωση (Hyde, 2014).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι οι αθλητές/τριες των ατομικών αθλημάτων σημείωσαν υψηλότερα ποσοστά στην Υποστηρικτική και χαμηλότερα στην Αρνητική συμπεριφορά του προπονητή γιατί ενδεχομένως να έχουν μεγαλύτερη ανάγκη να νοιώθουν πως οι προπονητές τους είναι δίπλα τους και μπορούν σε κάθε στιγμή να τους εφοδιάζουν με όλα τα είδη της κοινωνικής υποστήριξης τα οποία χρησιμοποιήθηκαν και στη παρούσα εργασία, δηλαδή την υποστήριξη εκτίμησης, την τεχνική αλλά και τη συναισθηματική υποστήριξη, σε σύγκριση με τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων που από τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν αισθάνονται την ίδια ανάγκη με τους αθλητές των ατομικών αθλημάτων για υποστήριξη. Παρόμοια διαφοροποίηση συμπεριφορών από προπονητές/τριες ανάμεσα σε ομαδικά και ατομικά αναφέρουν οι Hollembeak και Amogose (2005), με τους αθλητές/τριες ατομικών αθλημάτων να νιώθουν μεγαλύτερη άνεση με το προπονητή και να αντιλαμβάνονται μια πιο δημοκρατική συμπεριφορά.

Έρευνες που έχουν γίνει πάνω στα ομαδικά αθλήματα και σπορ, από τους Gardner, Shields, Bredemeier και Bostrom (1996), Pease και Kozub(1994), και Westre και Weiss(1991), αναφέρουν επίσης πόσο σημαντική είναι η θετική συμπεριφορά του προπονητή.

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων τέτοιου είδους ερευνών, οι οποίες έχουν ως δείγμα αθλητές που αγωνίζονται σε πρωταθλήματα, όπως είναι στην παρούσα έρευνα, εκθέτουν τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς των αθλητών σε σχέση με τον εαυτό τους, τον προπονητή τους και τους συναθλητές τους. Οι έρευνες αυτές καθίστανται σημαντικές, αφού τα αποτελέσματά τους είναι ικανά να δείξουν το δρόμο στους προπονητές για τη βελτίωση των αθλητών τους μέσω της εσωτερικής ικανοποίησης.

5 Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, οι προπονητές προκειμένου να βοηθήσουν τους αθλητές να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις και την πίεση του αγώνα θα πρέπει να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους, να υιοθετούν μία στάση υποστήριξης των αθλητών και να αποφεύγουν νευρικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τέλος, για την καλύτερη απόδοση των αθλητών οι προπονητές πρέπει να γνωρίζουν τους στόχους που θέτουν οι αθλητές τους (απόδοσης, αποτελέσματος) και να προσαρμόζουν σε αυτούς τους καταλληλότερους τρόπους αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων.

Σε κάθε περίπτωση συνεργασίας μεταξύ προπονητή και αθλητή, ο προπονητής είναι εκείνος που θα καθορίσει τον τρόπο και την ποιότητα της επικοινωνίας τους. Επιλέγει το μέσο για να διατυπώνει τις κατάλληλες οδηγίες, κατανοεί τη διαδικασία μέσα από την οποία ο αθλητής αποδίδει καλύτερα, δημιουργεί τις συνθήκες για την εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Θεμελιώδες στοιχείο αποτελεί η θετική στάση του προπονητή προς τους αθλητές του, η γνώση των «ιδιαιτέρων» γνωρισμάτων τους, η σωστή χρήση της γλώσσας, η παροχή σεβασμού στους αθλητές και η δεξιότητα που αναπτύσσει ο

προπονητής να «ακούει τις ανάγκες» των αθλητών του. Η ξεκάθαρη χρήση της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας θα καθορίσει την ποιότητα της σχέσης τους και θα αποτελέσει τη βάση για την επίτευξη του βασικού στόχου: την κατανόηση και αφομοίωση των οδηγιών από την πλευρά των αθλητών. Η ποιοτική σχέση των δύο πλευρών θα δημιουργήσει τις συνθήκες για την καλύτερη δυνατή ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών, η οποία θα έχει ως στόχο τη βελτίωση και την εξέλιξη, με μέσο την παροχή οδηγιών και την επιβράβευση, αγνοώντας την αξιολόγηση και την επικριτική στάση από την πλευρά του προπονητή.

Τέλος η παραπάνω μελέτη θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη όχι μόνο στους προπονητές ή τους αθλητικούς ψυχολόγους αλλά και στον αγωνιστικό σχολικό αθλητισμό, καθώς και εκεί υπάρχουν ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες (αγώνες ενδοσχολικοί ή μεταξύ των σχολείων) και θα μπορούσε να είναι επιπλέον εργαλείο για τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Παρόλα αυτά υπήρξαν ορισμένοι περιορισμοί οι οποίοι επιβάλλεται να επισημανθούν. Πρώτον, οι σχέσεις ανάμεσα σε αθλητές/τριες εξετάστηκε μονόπλευρα καθώς στην έρευνα δεν συμμετέχουν προπονητές και επομένως δεν καταγράφηκαν οι απόψεις τους. Δεύτερον, το σχετικά μικρό δείγμα των αθλητών σε σχέση με άλλες έρευνες (στόχος ήταν να λάβουν μέρος στην έρευνα από 280-320 αθλητές των τεσσάρων αθλημάτων). Ένας άλλος σημαντικός περιορισμός για την έρευνα στάθηκε το γεγονός ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες δεν είχαν για το ίδιο χρονικό διάστημα τον ίδιο τον προπονητή, με αποτέλεσμα κάποιοι να έχουν τον προπονητή τους για λίγους μήνες και κάποιοι άλλοι για αρκετά χρόνια με ότι αυτό συνεπάγεται.

Επίσης, πολλές από τις έρευνες που σχετίζονται με τον έναν ή με τον άλλο παράγοντα ή και σε συνδυασμό κάποιων παραγόντων επαληθεύουν την ανάγκη επέκτασης περαιτέρω ερευνών με διάφορα συγκριτικά στοιχεία, όπως σε σχέση με το επίπεδο της κατηγορίας που αγωνίζονται, με το πόσο συστηματικά ή όχι προπονούνται, με το αν ξεκινάνε βασικοί ή παίζουν σαν αναπληρωματικοί, με το προφίλ του αγωνίσματος (υψηλό ή χαμηλό), καθώς και από τη χρονική περίοδο διεξαγωγής της έρευνας μέσα στην αγωνιστική περίοδο (αρχή, μέση, τέλος).

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 σε ομαδικά ή ατομικά αθλήματα.

Βιβλιογραφία

- Θεοδωράκης, Γ. (2008). Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία. Στο Θεοδωράκης, Γ. (Ed). *Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα. Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι.* (pp. 9-11). Βιβλίο Εκπαιδευτικού. ΥΠΕΠΘ.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2001). Pre- to post-season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 355-373.
- Bebetsos, E., & Theodorakis, N., (2003). Athletes satisfaction among team handball players in Greece. *Perceptual and Motor Skills, 97*, 1203-1208.
- Cheladurai, P., & Saleh, S. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*, 34-45.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology, 6*, 27-41.

- Chelladurai, P., & Amott, M. (1985). Decision styles in coaching: Preferences of basketball players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 15-24.
- 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.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In: Singer, R., Murphey, M., & Tennant, L.(Eds.). *Handbook of research on sport psychology*. McMillan: New York, 647-671.
- Cheladurai, P., & Riemer, H. A. (1997). A classification of facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.
- Chelladurai, P., & Quatman, C.C. (2005). Leadership and motivation in sports.
- Chiu, L.K., Mahat, N.I., Hua, K.P., & Radzuwan, R.B. (2013). Student Athletes' Perceptions of Coaches' Coaching Competency at the Malaysian Public Institution of Higher Learning. *World Journal of Education*, 3(1), 13–22.
- Coakley, J. J. (1990). Sport in society: Issues and controversies. *St. Louis: Times Mirror/ Mosby College Publishing*.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Cumming, S.P., Eisenmann, J.C., Smoll, F.L., Smith, R.E., & Malina, R.M. (2005). Body size and perceptions of coaching behaviors by adolescent female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 693-705.
- Dwyer, J. M., & Fischer, D. G. (1990). Wrestlers' perceptions of coaches' leadership as predictors of satisfaction with leadership. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 511-517.
- 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.
- Zetou, E., Saloustrou, A., Bebetos, E., & Digelidis, N. (2015). Systematic recording of Volleyball coaches and differences on feedback comments in young athletes. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*, URL: <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), Trikala, Greece: 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.
- Gardner, D. E., Shields, D. L., Bredemeier, B. J., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *The Sport Psychologist*, 10, 367-381
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice*. Chichester, UK: Wiley.
- 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.
- Horn, T. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.). *Advances in sport psychology* (2nd ed.) (pp.309-354). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hyde, J. S. (2014). *Gender similarities and differences*. *Annual Review of Psychology*, 65, 373-398

- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002) Incompatibility in the coach-athlete relationship. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*, (pp. 16-31) London: Thompson Learning.
- Jowett, S. & Cockerill, L. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sports and Exercise*, 4, 313-331.
- Jowett, S. & Lavalee, D. (2007). *Social Psychology in Sports* (pp. 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S. & Meek, G. (2002). *Closeness, coorientation and complementary in the family coach athlete relationship: A case study* Manuscript under review.
- Kenow, L. & Williams, J.M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 22, 251-259.
- Kim, B-H., Lee, H-K., & Lee, J-Y. (1990). *A study on the coaches' leadership behavior in sports*. Unpublished manuscript. Korea Sport Science Institute, Seoul. In J. L. Duda, *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, (pp. 237). Morgantown, Fitness Information Technology, Inc, 1998.
- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234.
- 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. *Αθληση & Κοινωνία*, (7)3, 44-51.
- Myers, D.N., Vargas- Tonsing, T., & Felte, L. D. (2005). Coaching efficacy in intercollegiate coaches: Sources, coaching behavior and team variables. *Psychology of Sport and Exercise* 6, 129-143.
- Navarre, S. (2011). Male College Soccer Coaches Perceptions of Gender Similarities and Differences in *Coach–Athlete and Teammate Relationships: Introducing the Construct of Relationship – Performance Orientation*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Minnesota
- Newell, B. (2007). *The relationship of coaches' leadership styles and gender performance outcomes and academic performance in college basketball*. Thesis of master science in Kinesiology: Teaching/Coaching, Humboldt State University.
- Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, D. (2008). The Psychological Interface Between the Coach-Created Motivational Climate and the Coach Athlete Relationship in Team Sports. *The Sport Psychologist*, 22, 423–438.
- Pease, D. G., & Kozub, S. A. (1994). Perceived coaching behaviors and team cohesion in high school girls' basketball teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, S93.
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 127-156.
- Serpa, S. (2001). The coach's role and the athlete's development. *Dennis Glen Cross Seminar, 10 th World Congress of Sport Psychology*, (unpublished material).
- Sherman, C., Fuller, R., & Speed, H.D. (2000). Gender Comparisons of Preferred Coaching Behaviors in Australian Sports. *Journal of Sport Behavior*, 4(23), 389-406.
- Smol, F. L., & Smith, R. E. (1980). Psychologically-oriented coach training programs: Design, implementation, and assessment. In C. H. Nadeau, K. M. Newell, & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of Motor Behaviour and Sport-1979* (pp. 112-129). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Terry, P. C., & Howe, B. L. (1984). Coaching preferences of athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9,188-193.
- 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.

- Westre, K. R., & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5, 41-54.
- Weinberg RS & Gould D. (2015). *Foundations of Sports & Exercise Psychology*. 6th edition. Human Kinetics
- 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.