JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY NUTRITION AND REHABILITATION

Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation, 2015
www.panr.com.cy
info.panr@unic.ac.cy

Systematic recording of Volleyball coaches and differences on feedback comments in young athletes

Zetou, E.[1]*, Saloustrou, A.[1], Bebetsos, E.[1], Digelidis, N.[2]

[1] *Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Thrace*
[2] *Department of Physical Education & Sport Sciences, University of Thessaly*

Abstract

The aim of the present study was to examine the effectiveness of the coach, during the practice at young athletes between 12-18 years old. The sample was 21 Volleyball coaches. Verbal and nonverbal behaviors were video recorded during two practices for each coach. The behaviors were analyzed using the instrument of Pereira, Mesquita and Graça (2009), which is a combination of previous relative instruments. The analyses of videotaped behaviors were made by two trained observers who were checked through internal and external reliability. Results indicated a large proportion of reported coaching behaviors, specifically 1688 comments. These were about "Non-accomplished exercise", divided at "Motivation" 800 (52.13%) comments and "Encouragement" 742 (43.96%) comments. Results also indicated that a large proportion of the 3.670 feedback comments, referred to "General Instruction" 1.234 (33.62%), followed by "Technical Instruction" 1.196 (32.59%). "Other Comments" and "Atomic Tactical Comments" were 562 (15.31%) and 550 (14.98%) respectively. Mann-Whitney analysis revealed that there were not differences between athletes under 12 years old and over 12 years old at coach effectiveness, with 2nd division coaches have more comments at the "Information" of the exercise, and "individual tactic" and "Team tactic". The results seem logical because coaches should give feedback pertain to the goal of training. The goal of training differs depending the age (experience) of athletes. The results could be a useful tool for intervention and improvement of coaching behavior in Greek volleyball.

Keywords: *effectiveness; coach; youth athletes; volleyball; observation.*

Συστηματική καταγραφή και συγκρίσεις των σχολίων ανατροφοδότησης προπονητών Πετοσφαίρισης νεαρών αθλητών

Ζέτου, Ε.[1]*, Σαλούστρου, Α.[1], Μπεμπέτσος, Ε.[1] & Διγγελίδης, Ν.[2]

[1]*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*
[2]*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των προπονητών, κατά τη διάρκεια της προπόνησης αθλητών αναπτυξιακών ηλικιών, όπως καταγράφηκε από συστηματική βιντεοσκόπηση. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν 21 προπονητές πετοσφαίρισης, που προπονούσαν αθλητές και αθλήτριες ηλικίας 12 έως 18 ετών. Για τον κάθε προπονητή επιλέχθηκαν δύο προπονήσεις και για την ανάλυση των συμπεριφορών χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο συστηματικής παρατήρησης των Pereira, Mesquita και Graça (2009) που είναι ένας συνδυασμός από προηγούμενα υπάρχοντα εργαλεία. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι 1.688 σχόλια αντιστοιχούσαν στις συμπεριφορές των προπονητών εκ των οποίων τα σχόλια επιβράβευσης ήταν 880 (52.13%) και της ενθάρρυνσης ήταν 742 (43.96%). Επίσης, παρατηρήθηκε ότι από τα 3.670 σχόλια που σημειώθηκαν το μεγαλύτερο μέρος της ανατροφοδότησης αφιερώθηκε σε γενικής 1.234 (33.62%), αλλά και τεχνικής φύσεως 1.196 (32.59%) οδηγιών, έπειτα σε άλλης φύσεως σχόλια 562 (15.31%), αλλά και σε σχόλια ατομικής τακτικής 550 (14.98%). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών των αθλητών μέχρι 12 ετών (ακαδημίες) και 12 ετών και πάνω (αγωνιστικά τμήματα), παρά μόνο στο ότι οι προπονητές της ηλικιακής κατηγορίας 12 ετών και πάνω (αγωνιστικά τμήματα), έδιναν παραπάνω πληροφορίες για την εκτέλεση της άσκησης, καθώς και σχόλια για ατομική και ομαδική τακτική. Τα αποτελέσματα φάνηκαν λογικά αφού σε αθλητές αγωνιστικών τμημάτων τα σχόλια κατευθύνονται στην τακτική (ατομική και ομαδική). Τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν να αποτελέσουν οδηγό παρέμβασης και βελτίωσης των συμπεριφορών των προπονητών ώστε να είναι αποτελεσματικοί και κατ' επέκταση των επιδόσεων των αθλητών στην Πετοσφαίριση, στις συνθήκες της χώρας μας.

Λέξεις κλειδιά: *ανατροφοδότηση, προπονητής, αναπτυξιακές ηλικίες, πετοσφαίριση, παρατήρηση.*

1 Εισαγωγή

Η προπονητική συμπεριφορά και η επίδραση που έχει πάνω στους αθλητές/τριες, αποτελούσε ανέκαθεν ενδιαφέρον στους ερευνητές/τριες, καθώς ο ρόλος και η συμπεριφορά των προπονητών έχει άμεση συνάφεια με την αθλητική απόδοση. Η αξιολόγηση της προπονητικής συμπεριφοράς αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι του αθλητισμού (Weiss, 2004; Malina, & Clark, 2003; Smoll, & Smith, 2002). Η συμπεριφορά του προπονητή μπορεί να έχει είτε θετική, είτε αρνητική επίδραση στον αθλητή/τρια (Smoll, & Smith, 2006). Οι παράγοντες που καθορίζουν την προπονητική συμπεριφορά είναι πολλοί. Τελευταία γίνεται μια προσπάθεια να βρεθούν ποιοι είναι αυτοί οι παράγοντες, αφού έχει αποδειχθεί ότι έχουν άμεση σχέση με την αποτελεσματικότητα του προπονητή (Horn, 2008). Τα προπονητικά χαρακτηριστικά αναφέρονται στην αρχική άποψη ή στην προσδοκία που σχηματίζει ο προπονητής/τρια για τον αθλητή/τρια του (Horn, 1986), στους στόχους που θα βάλει και στην σχέση επικοινωνίας που θα αναπτύξει μεταξύ τους. Ο τρόπος, επίσης, με τον οποίο ο εκάστοτε προπονητής/τρια σχεδιάζει και εφαρμόζει το προπονητικό του πλάνο επηρεάζει άμεσα τη διαδικασία

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

μάθησης και κατ' επέκταση και την απόδοση του αθλητή/τρια. Η διερεύνηση των παραγόντων που καθορίζουν την προπονητική συμπεριφορά και αποτελεσματικότητα είναι μια προσπάθεια των τελευταίων τριών δεκαετιών και ερευνά τα ιδιαίτερα προπονητικά χαρακτηριστικά, τις ικανότητες, τη γνώση, τις στρατηγικές, τις τεχνικές και τις προπονητικές συμπεριφορές που έχουν οι προπονητές/τριες και κατά πόσο αυτά σχετίζονται με την προπονητική αποτελεσματικότητα

Οι Duda και Ballaguer (2007), σε έρευνά τους αναφέρουν ότι ο ρόλος των προπονητών αποδεικνύεται πολυεπίπεδος. Οι προπονητές χρειάζεται να έχουν πολλαπλές ικανότητες διότι ασκούν σημαντική επιρροή στους αθλητές τους (Jowett, 2003; Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004) αλλά και να είναι ικανοί να παρέχουν κάθε δυνατή βοήθεια για να δημιουργήσουν, να βελτιώσουν και να διατηρήσουν στους αθλητές/τριες το αγωνιστικό τους επίπεδο. Οι πετυχημένοι προπονητές μπορούν και παρακινούν τους αθλητές/τριες, παρέχοντας τους ένα περιβάλλον ευνοϊκό για μάθηση, βελτίωση και εξέλιξη και είναι αυτοί που είναι κοντά στους αθλητές/τριες τους και λύνουν οποιοδήποτε πρόβλημα προκύπτει (Bandura, 1997).

Ο αποτελεσματικός προπονητής μπορεί και επηρεάζει τη φύση και την ποιότητα των εμπειριών των αθλητών του, για αυτό πρέπει να έχει άρτιες επιστημονικές τεχνικές (Cushion, & Jones, 2001; Mesquita, Sobrinho & Rosado, 2008) και τακτικές γνώσεις, ανεξαρτήτως ηλικίας η αγωνιστικού επιπέδου των αθλητών/τριων του. Να μπορεί να στοχεύσει στην αυτοπεποίθηση των αθλητών του και να είναι σε θέση να τους ελέγξει σε στρεσογόνες καταστάσεις ειδικά σε υψηλό επίπεδο (Chen, Chang, Hung, Chey & Hung, 2010) χρήσιμο όχι μόνο στα στενά πλαίσια της ομάδας, αλλά και στη ζωή τους ευρύτερα. Ένας αποτελεσματικός προπονητής οφείλει να διαθέτει παιδαγωγική επάρκεια, να μπορεί να σχεδιάζει και να δομεί κατάλληλα την προπόνηση, να μπορεί να παρέχει σωστή καθοδήγηση με θετική ανατροφοδότηση, αποφεύγοντας τα αρνητικά σχόλια (Amorose, 2007; Henderlong, & Lepper, 2002; Horn, 2002), υποδεικνύοντας σωστά μοντέλα και πρότυπα άλλων αθλητών/τριών και επιδιώκοντας η συμπεριφορά του να είναι η επιθυμητή από τους αθλητές/τριες του (Duda, 2001; Laughlin, & Laughlin, 1994).

Στην Ελλάδα οι Τζιουμάκης, Μιχαλοπούλου, Αγγελούσης, Παπαϊωάννου και Χριστοδουλίδης (2009) και πρόσφατα οι Zetou, Amprasi, Michalopoulou και Aggelousis (2011), αξιολόγησαν την προπονητική συμπεριφορά μέσω συστηματικής παρατήρησης προπονητών καλαθοσφαίρισης-χειροσφαίρισης μικρών ηλικιών και πετοσφαίρισης Α1 και Α2 εθνικής κατηγορίας αντίστοιχα. Ο προπονητής αξιολογήθηκε μέσω καταγραφής της προπόνησης από συστηματική βιντεοσκόπηση και έπειτα ακολούθησε ανάλυση σύμφωνα με ειδικό εργαλείο καταγραφής, που περιλάμβανε παραμέτρους σχετικές με την ευθύνη του προπονητή, όσον αφορά στην οργάνωση της προπόνησης, αλλά και ως προς τη συμπεριφορά του προς τους αθλητές του. Η έρευνα θεωρείται σημαντική γιατί παρουσιάζει τι ακριβώς εφαρμόζουν στο γήπεδο οι προπονητές αναπτυξιακών ηλικιών και παραθέτει τυχόν ελλείψεις που προκύπτουν στην οργάνωση, αλλά και στη συμπεριφορά τους. Τα συμπεράσματα τέτοιου είδους ερευνών αποτελούν οδηγό παρέμβασης και βελτίωσης των προπονητικών συμπεριφορών και κατ' επέκταση των αθλητικών επιδόσεων.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των προπονητών, με διαφορετική χρονική εμπειρία και φύλο, σε σχέση με τη συμπεριφορά τους που σχετίζεται με α) την οργάνωση της προπόνησης, β) με το αποτέλεσμα της εξήγησης του στόχου της άσκησης, γ) με τον τύπο εξήγησης, δ) με την αντίδρασή τους σε άσκηση που δεν ολοκληρώθηκε, ε) με το στόχο των οδηγιών και στ) με τη φύση των οδηγιών.

2 Μεθοδολογία

2.1 Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 21 προπονητές πετοσφαίρισης (14 γυναίκες και 7 άνδρες) ηλικίας από 24 έως 55 (Μ.Ο.=34. Τ.Α.=5.2) και εμπειρίας από 2 έως 10 έτη, που προπονούν αθλητές και αθλήτριες ηλικίας 12 έως 18 ετών, αθλητικών συλλόγων του νομού Αττικής. Πριν τη βιντεοσκόπηση ενημερώθηκε η διοίκηση του συλλόγου καθώς και ο προπονητής/τρια εγγράφως για το σκοπό της έρευνας και ότι δεν θα παρενοχληθεί η διαδικασία της προπόνησης, καθώς και ότι τα στοιχεία του προπονητή θα παραμείνουν κρυφά και ανώνυμα.

2.2 Διαδικασία Μετρήσεων

Για την πραγματοποίηση της έρευνας βιντεοσκοπήθηκαν και επιλέχθηκαν δύο προπονήσεις για τον κάθε προπονητή. Η βιντεοσκόπηση έγινε με ψηφιακή βιντεοκάμερα, ενώ παράλληλα ηχογραφήθηκαν οι προπονητές/τριες με ασύρματο μικρόφωνο. Ένα τέταρτο πριν την έναρξη της προπόνησης, ο ερευνητής μαζί με τη συγκατάθεση του προπονητή/τριας παρευρέθηκαν στο γήπεδο για να δοκιμάσουν ήχο και εικόνα. Η βιντεοσκόπηση ξεκινούσε με την συγκέντρωση των αθλητών/τριών για την έναρξη της προπόνησης και τελείωνε με την αποδέσμευση των αθλητών/τριών. Η λήψη πραγματοποιήθηκε από ψηλή γωνιακή θέση (κερκίδα) ώστε να μπορούν να καταγραφούν οι κινήσεις του προπονητή/τριας και των αθλητών/τριών μέσα στο γήπεδο. Ζητήθηκε από τους προπονητές/τριες να φορούν μια φόρμα στη διάρκεια της προγραμματισμένης λήψης έτσι ώστε το μικρόφωνο να βρίσκεται στη τσέπη και να μην εμποδίζει την ελεύθερη μετακίνησή τους μέσα στο γήπεδο, αλλά και τη συμμετοχή τους στη διαδικασία της προπόνησης. Ακολούθησε κωδικοποίηση και καταγραφή των δεδομένων σε ηλεκτρονικό υπολογιστή μέσω του οπτικοακουστικού προγράμματος VLC και με τη βοήθεια ακουστικών για να γίνει πιο λεπτομερής η ανάλυση της λεκτικής επικοινωνίας του προπονητή/τριας.
Οι βιντεοσκοπήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του πρωταθλήματος, από την Τρίτη έως την Πέμπτη για να μην υπάρχει η επιρροή στην προπόνηση «προηγούμενου» ή «επόμενου» αγώνα και να μπορεί να υπάρξει μια πιο αντιπροσωπευτική εικόνα της προπόνησης. Η παρατήρηση πραγματοποιήθηκε σε «πραγματικό περιβάλλον» και δεν αποτελεί προϊόν πειραματικού σχεδιασμού σε εργαστήριο.

2.3 Όργανα Μέτρησης

Χρησιμοποιήθηκε ψηφιακή βιντεοκάμερα Sony HDR-AX 2000, μικρόφωνο Shotgun Sennheiser MKH418S, ασύρματο μικρόφωνο Sennheiser EW 100 g3, αλλά και ακουστικά για την παρατήρηση/καταγραφή τύπου Sony..

2.4 Εργαλείο Παρατήρησης

Χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο συστηματικής παρατήρησης των Pereira, Mesquita και Graça (2009) που είναι ένας συνδυασμός από προηγούμενα υπάρχοντα εργαλεία, αφού εξετάσθηκε η δομική και η εγκυρότητα περιεχομένου. Οι κατηγορίες του εργαλείου υιοθετήθηκαν από διαφορετικά εργαλεία ανατροφοδότησης όπως της Rink, (1993), φύση οδηγιών του Hastie, (1999), λεπτομερής εξήγηση οδηγιών του Silverman και των συνεργατών του (1995), τύπος οδηγιών και συμπεριφορά του προπονητή σε μη ολοκληρωμένη άσκηση από τους Hastie και Vlaisavlejevic, (1999). Το εργαλείο μεταφράστηκε για τις ανάγκες της έρευνας και ακολουθήθηκε η διαδικασία της αντίστροφης μετάφρασης (αγγλικά –ελληνικά και πάλι αγγλικά) για να διαπιστωθεί αν οι μεταφρασμένες λέξεις περιγράφουν και το σωστό νόημα. Το εργαλείο αποτελείται από

✶Corresponding author: e-mail: elzet@phyed.duth.gr

ερωτήσεις που σχετίζονται με: α) την οργάνωση της προπόνησης, β) με το αποτέλεσμα της εξήγησης του στόχου της άσκησης, γ) με τον τύπο εξήγησης, με την αντίδρασή τους σε άσκηση που δεν ολοκληρώθηκε, δ) με το στόχο των οδηγιών και ε) με τη φύση των οδηγιών (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Πρωτόκολλο παρατήρησης της ευθύνης του προπονητή ως προς την εξήγηση των ασκήσεων, του στόχου και της φύσης των οδηγιών.

Σύστημα ευθύνης του προπονητή
Α) Ως προς το αποτέλεσμα της εξήγησης του στόχου της άσκησης (στην παρουσίαση της δεξιότητας):
Αποτέλεσμα (Α): πληροφορία του γενικού στόχου της άσκησης (παράδειγμα: «ας δουλέψουμε στο σερβίς»)
Κατάσταση (Κ): πληροφορία για τις συνθήκες ολοκλήρωσης της άσκησης, τι θα χρειαστεί να κάνουν, υλικό που θα πάρουν κλπ (παράδειγμα: «ο καθένας με μια μπάλα στη γραμμή του σερβίς»
Κριτήρια-Παραγωγή (ΚΠ): πληροφορία για την εκτέλεση της άσκησης (που, πόσες φορές) (παράδειγμα: «θα σερβίρετε στις ζώνες 1 και 5, από 10 φορές συνεχόμενα, για να ολοκληρωθεί η άσκηση»)
Κριτήρια-Τεχνική (ΚΤ): πληροφορία για τα σημεία κλειδιά για τη μάθηση της τεχνικής της δεξιότητας (παράδειγμα: «κατά την εκτέλεση του σερβίς δυο σημεία πρέπει να προσέχετε: τον καρπό ίσιο και να μην επιτρέπετε να είναι πολύ σφιγμένος -να είναι χαλαρός»).
Συνδυασμός (Σ): Συνδυασμός περισσοτέρων από μιας, από τις πιο πάνω κατηγορίες.
Β) Ως προς τον τύπο εξήγησης (στην παρουσίαση και στην εξάσκηση):
Συμμετοχή/προσπάθεια (ΣΠ): Οι προπονητές αναφέρουν γενικά παραινέσεις (ενθάρρυνση) για την ολοκλήρωση της εκτέλεσης της άσκησης (παράδειγμα: «Πάμε/ξεκινάμε… Θέλω να φτάσετε την άσκηση ως το τέλος»)
Ποιότητα απόδοσης (ΠΑ): οι προπονητές αναφέρουν τα σημαντικά σημεία για την εκτέλεση της δεξιότητας, (παράδειγμα: «πήδα και προσγειώσου στο ίδιο σημείο και μακριά από το δίχτυ, βάλε τα χέρια σου πάνω από το δίχτυ στο αντίπαλο γήπεδο»
Χωρίς παραινέσεις και σχόλια για την απόδοση (Χ): οι προπονητές δεν αναφέρουν γενικές παραινέσεις (ενθάρρυνση), ούτε και σημαντικά σημεία για την εκτέλεση της άσκησης.
Γ) Ως προς την αντίδραση του προπονητή σε άσκηση που δεν ολοκληρώθηκε (στην εξάσκηση):
Τιμωρία (Τ): ο προπονητής ζητά από τους αθλητές του αν δεν ολοκλήρωσαν την άσκηση ένα είδος τιμωρίας (παράδειγμα: «δεν ολοκλήρωσες την άσκηση, πρέπει να κάνεις 10 κάμψεις….»)
Ενθάρρυνση (Ε): ο προπονητής ενθαρρύνει τον αθλητή, όταν ολοκληρώσει την άσκηση (παράδειγμα: «Γιώργο, μπορείς να τα καταφέρεις…. είδες αυτή ήταν μια καλή πάσα»
Καμιά αντίδραση (ΚΑ): ο προπονητής δεν ξεκαθαρίζει το στόχο της άσκησης ή δεν αντιδρά στην άσκηση που δεν ολοκληρώθηκε.
Επιβράβευση (ΕΠ): ο προπονητής επιβραβεύει τον αθλητή όταν ολοκληρώσει την άσκηση (παράδειγμα: «Γιώργο, μπράβο…. αυτό ήταν ένα καλό σερβίς»

Προσέγγιση οδηγιών

Α) Στόχος των οδηγιών (στην παρουσίαση):

Πληροφορία (Π): Παρέχει πληροφορίες για την επόμενη άσκηση, ειδικές εξηγήσεις για τις απαιτήσεις της άσκησης, εισάγει μια νέα δεξιότητα, την αρχική άσκηση σε μια σειρά ασκήσεων για μια προπόνηση, όχι μια προοδευτική κίνηση μέσα στην άσκηση.

Επέκταση της άσκησης (ΕΑ): προοδευτικότητα στην προηγούμενη άσκηση, που προκαλεί τους αθλητές να εκτελέσουν σε πιο δύσκολες συνθήκες, ο προπονητής αλλάζει τη συνθετότητα ή τη δυσκολία σε μια ήδη γνωστή άσκηση, για να εκτελεστεί σε πιο δύσκολες συνθήκες.

Τελειοποίηση της άσκησης (ΤΑ): περιέχει τη διάσταση της ποιότητας της άσκησης, παρέχει κάποια ειδικά σημεία επικέντρωσης στην απόδοση, παρουσίαση των σημείων κλειδιών απόδοσης για να βοηθήσει την ανάπτυξη της τεχνικής της άσκησης, ενδιαφέρεται για να βελτιώσει την ποιότητα της απόδοσης των αθλητών.

Εφαρμοσμένες ασκήσεις (ΕΑ): παρέχει στους αθλητές ευκαιρίες για να εφαρμόσουν τις ασκήσεις στο παιχνίδι ή σε κομμάτια παιχνιδιού, ο προπονητής επικεντρώνεται στο πως θα χρησιμοποιήσουν τις κινήσεις και όχι το πώς θα τις εκτελέσουν.

Β) Φύση των οδηγιών (στην εξάσκηση):

Τεχνική (Τ): ο προπονητής παρέχει πληροφορίες για τη τεχνική των δεξιοτήτων, (παράδειγμα: «δώσε προσοχή στη θέση των ποδιών και στο πόδι που τοποθετείται μπροστά»).

Ατομική τακτική (ΑΤ): ο προπονητής παρέχει πληροφορία για την ατομική τακτική του παίκτη και τις αποφάσεις που παίρνει ανάλογα με την κατάσταση (παράδειγμα: «μετά την υποδοχή, ανοίξου γρήγορα για επίθεση»).

Ομαδική τακτική (ΟΤ): ο προπονητής παρέχει πληροφορίες για ομαδικές ενέργειες, σύμφωνα με τις αρχές και τους κανόνες του παιχνιδιού, (παράδειγμα: «σε αυτό το σύστημα υποδοχής, θα πρέπει να βρίσκεσαι πιο μπροστά σε σχέση με τους άλλους υποδοχείς»).

Φυσική κατάσταση και κανόνες (ΦΚ): ο προπονητής παρέχει πληροφορίες για τη φυσική κατάσταση ή τους κανόνες του παιχνιδιού, (παράδειγμα: «πρέπει να εκτελέσεις το σερβίς πίσω από την τελική γραμμή, χωρίς να την πατήσεις»).

Γενικά (Γ): ο προπονητής δίνει πληροφορίες, χωρίς να έχουν σχέση με το περιεχόμενο της προπόνησης, (παράδειγμα: «πάμε να ξεκινήσουμε την άσκηση»).

Άλλα σχόλια (ΑΣ): ο προπονητής λέει κάποια σχόλια που δεν εντάσσονται σε καμιά από τις πιο πάνω κατηγορίες.

2.5 Έλεγχος αξιοπιστίας του Οργάνου

Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας του οργάνου ως μέσου καταγραφής και κωδικοποίησης των προπονητικών συμπεριφορών, χρησιμοποιήθηκαν δυο εκπαιδευμένοι ερευνητές (έμπειροι προπονητές πετοσφαίρισης) για την αξιολόγηση των καταγραφών. Προηγήθηκε εκπαίδευση των παρατηρητών στο σύστημα αξιολόγησης που περιλάμβανε ανάλυση των κατηγοριών κωδικοποίησης σύμφωνα με τις υποδείξεις των συγγραφέων του πρωτοτύπου, αναλυτικές οδηγίες καταγραφής των συμπεριφορών, υποδειγματική κωδικοποίηση βιντεοσκοπημένων συμπεριφορών και πρακτική εξάσκηση. Σκοπός της πιο παραπάνω διαδικασίας ήταν η διασφάλιση της προϋπόθεσης πως οι παρατηρητές θα παρατηρούν και θα ερμηνεύουν τις συμπεριφορές κατά τον ίδιο τρόπο. Για κάθε προπόνηση εξετάσθηκε η συμφωνία στην καταγραφή και κωδικοποίηση των

✶Corresponding author: e-mail: elzet@phyed.duth.gr

συμπεριφορών μεταξύ των δυο εκπαιδευμένων παρατηρητών, (Inter-observer Agreement), όπως επίσης και η συμφωνία μεταξύ του κάθε παρατηρητή ξεχωριστά (Intra-observer Agreement).

2.6 Αξιολόγηση της Συμπεριφοράς των Προπονητών

Αφού εξασφαλίσθηκε η αξιοπιστία του οργάνου ακολούθησε η διαδικασία ελέγχου και αξιολόγησης των συμπεριφορών των προπονητών που συμμετείχαν στην έρευνα. Κάθε προπονητική συμπεριφορά που καταγράφηκε στις 42 προπονήσεις που βιντεοσκοπήθηκαν, κατηγοριοποιήθηκε σε μια από τις κατηγορίες του οργάνου. Σύμφωνα με τη διαδικασία της συνεχούς κωδικοποίησης οι συμπεριφορές καταγράφονταν κάθε φορά που εμφανίζονταν (Van der Mars, 1989). Στις 42 λοιπόν αυτές προπονητικές μονάδες ακολούθησε συστηματική παρατήρηση και ανάλυση της συμπεριφοράς των προπονητών σύμφωνα με το εργαλείο καταγραφής. Αφού έγινε η καταγραφή όλων των συμπεριφορών υπολογίστηκε αθροιστικά η συχνότητα και τα ποσοστά εμφάνισης της κάθε κατηγορίας συμπεριφοράς.

2.7 Στατιστική Ανάλυση

Όσον αφορά στην αξιοπιστία του οργάνου, τόσο για την ανάλυση της συμφωνίας μεταξύ των κριτών (Inter-observer Agreement), όσο και του κάθε κριτή (Intra-observer Agreement) χρησιμοποιήθηκε ο στατιστικός δείκτης *k (kappa)* (Cohen, 1960) ως ο ψυχομετρικά καταλληλότερος, εξαιτίας της ικανότητας πρόβλεψης της τυχαίας συμφωνίας σε διαδικασίες παρατήρησης (Watkins, & Pacheco, 2001), ο οποίος έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως στον έλεγχο της αξιοπιστίας των παρατηρήσεων σε έρευνες συστηματικής παρατήρησης στο πεδίο του αθλητισμού (Hastie, 1999; Pereira, Mesquita & Graça, 2009; Trudel, Côté & Bernard, 1996). Για τις εξαρτημένες μεταβλητές οι οποίες ήταν οι κατηγορίες του οργάνου, έγινε ανάλυση περιγραφικής στατιστικής συχνοτήτων, ποσοστών και μέσων όρων. Για την εύρεση των διαφορών μεταξύ των ομάδων (ηλικία και κατηγορία αθλητών) χρησιμοποιήθηκε η μη παραμετρική Man-Whitney ανάλυση.

3 Αποτελέσματα

3.1 Αξιοπιστία του Οργάνου

Για να ελεγχθεί ο βαθμός συμφωνίας μεταξύ των δυο παρατηρητών (Inter-observers) αλλά και ο βαθμός συμφωνίας μεταξύ των ιδίων των παρατηρητών, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Cohen's Kappa. Στον Πίνακα 2 εμφανίζονται οι τιμές συμφωνίας ανά ζεύγη παρατηρητών και κάθε παρατηρητή χωριστά.

Πίνακας 2. Τιμές συμφωνίας ανά ζεύγη παρατηρητών (inter-observer reliability) και των ιδίων των παρατηρητών (intra-observer reliability)

	Inter observer (μεταξύ παρατηρητών)	**Intra observer (μεταξύ του κάθε παρατηρητή)**
Τιμές *k*	0,92	0,91 και 0,93

3.2 Αξιολόγηση Προπονητικών Συμπεριφορών

Κατά την διάρκεια των 42 προπονήσεων καταγράφηκαν από τους παρατηρητές 414 συμπεριφορές κατά μέσο όρο ανά προπονητή (ΜΟ=34). Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται τα ποσοστά εμφάνισης συμπεριφορών ανά κατηγορία.

3.3 Περιγραφική στατιστική

Στους πίνακες 3 και 4 φαίνονται οι συχνότητες και τα ποσοστά των σχολίων ανά κατηγορία.

Πίνακας 3: Σύστημα ευθύνης του προπονητή

Ως προς το αποτέλεσμα της εξήγησης του στόχου της άσκησης (παρουσίαση):	**Συχνότητες**	**Ποσοστά %**
Αποτέλεσμα (Α)	45	15,36
Κατάσταση (Κ)	123	41,98
Κριτήρια-Παραγωγή (ΚΠ)	26	8,87
Κριτήρια-Τεχνική (ΚΤ)	36	12,28
Συνδυασμός (Σ)	63	21,51
Σύνολο	293	100
Ως προς τον τύπο εξήγησης (παρουσίαση και εξάσκηση):		
Συμμετοχή/προσπάθεια (Σ/Π)	88	27,76
Ποιότητα απόδοσης (ΠΑ)	107	33,75
Χωρίς παραινέσεις και σχόλια για την απόδοση (ΧΠ/Σ):	122	38,49
Σύνολο	317	100
Ως προς την αντίδραση του προπονητή σε άσκηση που δεν ολοκληρώθηκε (εξάσκηση):		
Τιμωρία (Τ)	42	2,48
Ενθάρρυνση (Ε)	742	43,96
Καμιά αντίδραση (ΚΑ)	24	1,43
Επιβράβευση (ΕΠ)	880	52,13
Σύνολο	1688	100

Σύμφωνα με το πρωτόκολλο παρατήρησης (Πίνακας 1) της ευθύνης του προπονητή ως προς το αποτέλεσμα της εξήγησης του στόχου των ασκήσεων, παρατηρήθηκαν 293 συμπεριφορές εκ των οποίων το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών (1,98%) αφορούσε στις πληροφορίες για τις συνθήκες ολοκλήρωσης της άσκησης, ενώ το 21,51% χρειάστηκε να συνδυάσει περισσότερες από μια κατηγορίες, τη στιγμή που το 15,36% εξηγούσε την άσκηση ως προς το γενικό στόχο της άσκησης, το 12,28% ως προς τα σημεία κλειδιά για τη μάθηση της τεχνικής της δεξιότητας και μόλις το 8.87% ως προς τις πληροφορίες για την εκτέλεση της άσκησης.

Ως προς το τύπο εξήγησης δεν παρατηρήθηκαν ιδιαίτερα μεγάλες διαφορές ανάμεσα στις 317 συμπεριφορές των προπονητών, αφού 38,49% των συμπεριφορών παρουσιάστηκε στην κατηγορία «χωρίς παραινέσεις και σχόλια για την απόδοση», το 33,75% αφορούσαν σχόλια για τα σημαντικά σημεία για την εκτέλεση της δεξιότητας και το 27,76% γενικά παραινέσεις (ενθάρρυνση) για την ολοκλήρωση της εκτέλεσης της άσκησης.

✶Corresponding author: e-mail: elzet@phyed.duth.gr

Μεγάλο ποσό σχολίων για τις συμπεριφορές των προπονητών παρατηρήθηκε ως προς την αντίδραση του προπονητή σε άσκηση που δεν ολοκληρώθηκε (1688 σχόλια). Τα σχόλια επιβράβευσης (52,13%) και η ενθάρρυνση (43,96%) αντιστοιχούν στο μεγαλύτερο μέρος των σχολίων, ενώ τα σχόλια της τιμωρίας άγγιξαν το 2,48% και η κατηγορία «καμία αντίδραση» το 1,43%.

Ως προς τη προσέγγιση των οδηγιών του προπονητή παρατηρήθηκαν 274 οδηγίες, με τις περισσότερες να αφορούν στις πληροφορίες που παρέχει ο προπονητής για την επόμενη άσκηση (89,05%), ενώ παρατηρήθηκαν 26 σχόλια που αφορούσαν την προοδευτικότητα και επέκταση της άσκησης (9,55%), με τη τελειοποίηση (0,36%) και την εφαρμοσμένη άσκηση (1,09%) να αντιπροσωπεύουν πολύ μικρά ποσοστά.

Πίνακας 4. Προσέγγιση οδηγιών του προπονητή

Στόχος των οδηγιών (παρουσίαση):	**Συχνότητες**	**Ποσοστά %**
Πληροφορία (Π)	244	89,05
Επέκταση της άσκησης (ΕΑ)	26	9,5
Τελειοποίηση της άσκησης (ΤΑ)	1	0,36
Εφαρμοσμένες ασκήσεις (ΕΑ)	3	1,09
Σύνολο	274	100
Φύση των οδηγιών (εξάσκηση):		
Τεχνική (Τ)	1196	32,59
Ατομική τακτική (ΑΤ)	550	14,98
Ομαδική τακτική (ΟΤ)	80	2,18
Φυσική κατάσταση και κανόνες (ΦΚ)	48	1,32
Γενικά (Γ)	1234	33,62
Άλλα σχόλια (ΑΣ)	562	15,31
Σύνολο	3670	100

Παρατηρήθηκαν 3.670 σχόλια για τη φύση των οδηγιών. Φάνηκε ωστόσο πως το μεγαλύτερο μέρος της ανατροφοδότησης αφιερώνεται σε γενικής (33,62%) αλλά και τεχνικής φύσεως οδηγιών (32,59%), έπειτα σε άλλης φύσεως σχόλια (15,31%) και ατομικής τακτικής (14,98%). Τέλος η κατηγορία «ομαδική τακτική» συγκέντρωσε το 2,18% και η «φυσική κατάσταση και κανόνες» το 1,32%.

3.4 Συσχέτιση των μεταβλητών μεταξύ τους

Όσον αφορά στις συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών του συστήματος ευθύνης του προπονητή και των μεταβλητών του στόχου και της φύσης των οδηγιών βρέθηκε ότι υπήρξε υψηλή συσχέτιση μεταξύ της «πληροφορίας» και της «χωρίς παραινέσεις και σχόλια για την απόδοση» (r=,683, p<.001), μέτρια συσχέτιση μεταξύ της «πληροφορίας» και της «κατάστασης» (r=, 452, p<.004) και «πληροφορίας» και «κριτήρια τεχνικής» (r=,487, p<.025).

Μεταξύ της «επέκτασης της άσκησης» και της «ενθάρρυνσης» (r=,484) βρέθηκε μέτρια συσχέτιση καθώς και μεταξύ «επέκτασης της άσκησης» και της «επιβράβευσης» (r=,544). Υψηλή συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ της «τελειοποίησης της άσκησης» και του «αποτελέσματος» (r=,576) και της «τελειοποίησης της άσκησης» και του «κριτήρια-παραγωγή» (r=,959) ενώ μέτρια συσχέτιση μεταξύ της «τελειοποίησης της άσκησης» και της «ποιότητας απόδοσης» (r=,467). Στις «εφαρμοσμένες ασκήσεις» και του

«αποτελέσματος» (r=,576) παρατηρήθηκε υψηλή συσχέτιση, αλλά και στις «εφαρμοσμένες ασκήσεις» και στα «κριτήρια-παραγωγή» (r=,959), σε αντίθεση με τις «εφαρμοσμένες ασκήσεις» και της «ποιότητας απόδοσης» (r=,467) όπου βρέθηκε μέτρια συσχέτιση.

Όσον αφορά στις συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών του συστήματος ευθύνης του προπονητή και των μεταβλητών της φύσης των οδηγιών και της αντίδρασης του προπονητή σε άσκηση που δεν ολοκληρώθηκε, βρέθηκε υψηλή συσχέτιση μεταξύ της «τεχνικής» και της «τιμωρίας» (r=,613), της «τεχνικής» και της «ενθάρρυνσης» (r=,680) και της «τεχνικής» και της «επιβάρυνσης» (r=,627). Επιπλέον, υψηλή συσχέτιση μεταξύ της «ατομικής τακτικής» και της «χωρίς παραινέσεις και σχόλια για την απόδοση» (r=,609), της «ατομικής τακτικής» και της «ενθάρρυνσης» (r=,607) και μέτρια συσχέτιση μεταξύ της «ατομικής τακτικής» και της «επιβράβευσης» (r=,477). Στην «ομαδική τακτική» και στη «χωρίς παραινέσεις και σχόλια για την απόδοση» (r=,627), βρέθηκε υψηλή συσχέτιση, ενώ μέτρια συσχέτιση μεταξύ της «ομαδικής τακτικής» και του «κριτήρια-παραγωγή» (r=,534), μεταξύ της «ομαδικής τακτικής» και της «συμμετοχής-προσπάθειας» (r=,497) και μεταξύ της «ομαδικής τακτικής» και της «ποιότητας απόδοσης» (r=,505).

Τέλος, μέτρια συσχέτιση μεταξύ της «φυσικής κατάστασης και κανόνες» και της «χωρίς παραινέσεις και σχόλια για την απόδοση» (r=,480), μεταξύ της «φυσικής κατάστασης και κανόνες» και της «τιμωρίας» (r=,445), μεταξύ της «φυσικής κατάστασης και κανόνες» και της «ενθάρρυνσης» (r=,435). Μέτρια συσχέτιση μεταξύ του «γενικά σχόλια» και της «τιμωρίας» (r=,477), μεταξύ του «γενικά σχόλια» και της «ενθάρρυνσης» (r=,529), αλλά και μεταξύ του «άλλα σχόλια» και της «τιμωρίας» (r=,456). Όλες οι συσχετίσεις φαίνονται στον πίνακα 5.

Πίνακας 5. Συσχετίσεις των μεταβλητών του συστήματος ευθύνης του προπονητή και των μεταβλητών του στόχου και της φύσης των οδηγιών.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 Αποτέλεσμα	1																					
2 Κατάσταση	-,084	1																				
3 Κριτήρια-Παραγωγή	,611**	,127	1																			
4 Κριτήρια-Τεχνική	,339	-,191	,105	1																		
5 Συνδυασμός	-,420	-0,47	-,211	,232	1																	
6 Συμμετοχή/ προσπάθεια	,017	,113	,323	,013	,199	1																
7 Ποιότητα απόδοσης	,013	,188	,534*	,031	,107	,743**	1															
8 Χωρίς παραινέσεις και σχόλια για την απόδοση	,266	,014	-,299	,457*	,112	-,555**	-,651**	1														
9 Τιμωρία	-,135	-,154	,047	-,108	,210	-,073	-,050	-,020	1													
10 Ενθάρρυνση	-,546*	,239	-,059	,042	,303	,372	,367	-,387	,395	1												
11 Καμιά αντίδραση	,045	-,134	-,056	,321	-,082	-,458*	-,359	,376	,046	-,164	1											
12 Επιβράβευση	-,405	,408	-,152	-,151	,273	,268	,173	-,214	,425	,689**	-,358	1										
13 Πληροφορία	,179	,452*	-,107	,487*	,385	-,134	-,168	,683**	-,035	-,033	,086	,096	1									
14 Επέκταση της άσκησης	-,422	,234	-,081	,075	,621	,420	,240	-,211	-,034	,484*	-,376	,544*	,154	1								
15 Τελειοποίηση της άσκησης	,576**	,185	,959**	,129	-,187	,236	,467*	-,260	-,070	-,091	-,022	-,160	-,109	-,035	1							
16 Εφαρμοσμένες ασκήσεις	,576**	,185	,959**	,129	-,187	,236	,467*	-,260	-,070	-,091	-,022	-,160	-,109	-,035	1,000	1						
17Τεχνική	-,415	-,028	,037	-,242	,043	,050	,081	-,426	,613**	,680**	-,084	,627**	-,337	,239	-,045	-,045	1					
18 Ατομική τακτική	,0414	-,101	,062	-,234	,156	,352	,244	-,609**	,337	,607**	-,140	,477*	-,486*	,455*	,023	,023	,799**	1				
19 Ομαδική τακτική	-,014	,080	,534*	-,153	-,091	,497*	,505*	-,627**	-,013	,259	-,053	,177	-,480*	,335	,542*	,542*	,377	,713	1			
20 Φυσική κατάσταση και κανόνες	-,057	,175	,394	-,143	-,084	,264	,377	-,480*	,445*	,435*	-,212	,347	-,139	,095	,283	,283	,618**	,603**	,492*	1		
21 Γενικά	-,363	,289	-,212	-,013	-,101	-,296	-,101	,029	,477*	,529*	,193	,334	,174	-,163	-,261	-,261	,505*	,208	-,207	,485*	1	
22 Άλλα σχόλια	-,199	,061	-,192	,175	-,069	-,277	-,378	,345	,456*	,423	,149	,276	,174	-,028	-,218	-,218	,407	,132	-,172	,213	,627**	1

** = υψηλή συσχέτιση
*=μέτρια συσχέτιση

✶Corresponding author: e-mail: elzet@phyed.duth.gr

3.5 Σύγκριση των σχολίων των προπονητών ανά ηλικία/κατηγορία αθλητών.

Από τη μη παραμετρική ανάλυση (Mann-Whitney) φάνηκε ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών των αθλητών μέχρι 12 ετών (ακαδημίες) και 12 ετών και πάνω (αγωνιστικά τμήματα), παρά μόνο στα «κριτήρια» (Mann-Whitney U =22.000, p <0.5), στην «ατομική» και «ομαδική τακτική» (Mann-Whitney U =23.000, p <0.5 και Mann-Whitney U =22.000, p <.05), που σημαίνει ότι οι προπονητές της ηλικιακής κατηγορίας 12 ετών και πάνω (αγωνιστικά τμήματα), έδιναν παραπάνω πληροφορίες για την εκτέλεση της άσκησης (που, πόσες φορές), καθώς και σχόλια για ατομική και ομαδική τακτική. Στον πίνακα 6 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών παρατήρησης.

Πίνακας 6. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των σχολίων των προπονητών σε κάθε ηλικιακή κατηγορία αθλητών.

	Μέχρι 12 ετών		**Από 12 ετών και πάνω**	
	ΜΟ	**ΤΑ**	**ΜΟ**	**ΤΑ**
Αποτέλεσμα (Α)	2,00	2,08	2,21	1,93
Κατάσταση (Κ)	5,86	3,85	5,86	4,05
Κριτήρια-Παραγωγή (ΚΠ)	0,14	0,38	1,79	3,33
Κριτήρια-Τεχνική (ΚΤ)	**1,43***	1,90	1,86	2,5
Συνδυασμός (Σ)	3,14	3,28	2,93	2,05
Συμμετοχή/προσπάθεια (Σ/Π)	2,14	1,34	5,21	4,09
Ποιότητα απόδοσης (ΠΑ)	2,71	4,23	6,29	5,58
Χωρίς παραινέσεις και σχόλια για την απόδοση (ΧΠ/Σ):	5,57	5,31	4,93	4,98
Τιμωρία (Τ)	0,14	0,38	2,93	7,88
Ενθάρρυνση (Ε)	28,43	20,73	38,79	21,15
Καμιά αντίδραση (ΚΑ)	0,43	0,79	1,50	1,65
Επιβράβευση (ΕΠ)	41,14	17,47	42,29	33,41
Πληροφορία (Π)	12,57	6,71	11,14	5,03
Επέκταση της άσκησης (ΕΑ)	1,00	1,82	1,36	1,49
Τελειοποίηση της άσκησης (ΤΑ)	,00	,00	0,07	0,26
Εφαρμοσμένες ασκήσεις (ΕΑ)	,00	,00	0,21	0,80
Τεχνική (Τ)	45,86	22,57	62,50	32,68
Ατομική τακτική (ΑΤ)	**10,29***	17,47	34,14	28,76
Ομαδική τακτική (ΟΤ)	**0,71***	1,89	5,36	5,02
Φυσική κατάσταση και κανόνες (ΦΚ)	1,71	1,70	2,57	2,41
Γενικά (Γ)	53	37,84	61,64	37,19
Άλλα σχόλια (ΑΣ)	25,43	17,21	26,93	16,94

**p<.05*

4 Συζήτηση

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα των προπονητών, κατά τη διάρκεια της προπόνησης αθλητών/τριών αναπτυξιακής ηλικίας. Πραγματοποιήθηκε διαδικασία βιντεοσκόπησης των προπονητών, καταγράφηκαν οι

συμπεριφορές τους και κωδικοποιήθηκαν τα σχόλιά τους, σύμφωνα με το εργαλείο συστηματικής παρατήρησης των Pereira, Mesquita και Graça (2009). Εξετάσθηκαν οι παράμετροι σχετικά με την οργάνωση προπόνησης, το αποτέλεσμα της εξήγησης του στόχου της άσκησης, ο τύπος εξήγησης, η αντίδραση του προπονητή σε άσκηση που δεν ολοκληρώθηκε, ο στόχος και η φύση των οδηγιών και του φύλου, η ηλικία των αθλητών και προπονητών/τριών αλλά και το επίπεδο της ομάδας των αθλητών/τριών.

Αναφορικά με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης της συμπεριφοράς των προπονητών που συμμετείχαν στην έρευνα, παρατηρήθηκε μεγάλος αριθμός σχολίων στις 42 προπονήσεις που βιντεοσκοπήθηκαν. Συγκεκριμένα, στην «Αντίδραση του προπονητή σε άσκηση που δεν ολοκληρώθηκε» παρατηρήθηκαν 1688 σχόλια από τα οποία όπως προέκυψε τα περισσότερα σχόλια αφορούσαν την επιβράβευση και την ενθάρρυνση του προπονητή/τρια στους αθλητές. Ο προπονητής/τρια επιβραβεύει, αλλά και ενθαρρύνει τον αθλητή/τρια όταν ολοκληρωθεί η δεξιότητα και ας μην έχει ολοκληρωθεί η άσκηση. Ένα πολύ θετικό βήμα γιατί όπως φαίνεται η θετική προσέγγιση στον αθλητή/τρια κυρίως των αναπτυξιακών ηλικιών είναι αυτή που χρειάζεται για να ενθαρρυνθεί/παρακινηθεί για να συνεχίσει (Amorose, 2007; Henderlong, et al, 2002; Horn, 2002).

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι στις μικρές ηλικίες η προπονητική διαδικασία αποσκοπεί στο να παρακινήσει, ενθαρρύνει τους μικρούς αθλητές να προσπαθούν και αυτό γίνεται μόνο όταν διασκεδάζουν. Αργότερα όμως θα προσπαθήσουν να βάλουν στόχους υψηλής απόδοσης και στην προπόνηση, αλλά και στον αγώνα. Για να φτάσουν σε τέτοιο επίπεδο οι μικροί αθλητές, οι προπονητές πρέπει να εντοπίζουν τα θετικά στοιχεία που πετυχαίνουν και όχι να εστιάζουν στα λάθη τα οποία έκαναν (Smoll et al., 2006). Μια προσέγγιση που συμπεραίνεται και μέσα από τη συσχέτιση των μεταβλητών μεταξύ τους, αφού παρατηρήθηκε υψηλή συσχέτιση μεταξύ την ενθάρρυνσης και της επιβράβευσης, σε σχέση με τη φύση των οδηγιών του προπονητή και συγκεκριμένα μεταξύ της τεχνικής και της ατομικής τακτικής των αθλητών. Όπως φαίνεται οι αθλητές αποδίδουν καλύτερα όταν οι πληροφορίες για τη τεχνική των δεξιοτήτων, αλλά και για τις αποφάσεις που πρέπει να πάρει για μια κατάσταση εμπεριέχουν οδηγίες βασισμένες σε ενθάρρυνση και επιβράβευση.

Αυτό προκύπτει από το ότι οι οδηγίες γενικής φύσεως, η παροχή ανατροφοδότησης για διόρθωση λαθών και η συχνή χρήση ενθάρρυνσης και ενίσχυσης, αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό των εμφανιζόμενων συμπεριφορών. Το εύρημα αυτό έρχεται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα άλλων ερευνητών όπως των Τζιουμάκη, Μιχαλοπούλου, Αγγελούση, Παπαϊωάννου και Χριστοδουλίδη (2009), αλλά και άλλων που εφάρμοσαν το CBAS (Smith, Smoll & Curtis, 1978; Conroy, & Coatsworth, 2004; Nicaise et al., 2007; Smith et al.,1990).

Σε αντίφαση έρχονται ευρήματα άλλων ερευνών όπως η έρευνα των Zetou και των συνεργατών της (2011), όπου οι «τακτικές οδηγίες» παρουσιάστηκαν ως το μεγαλύτερο ποσοστό εμφάνισης συμπεριφορών κάτι που συμφωνεί και με τους Bloom και των συνεργατών του (1999). Πιθανότατα λόγω του ότι ερευνήθηκε διαφορετικό δείγμα στις έρευνες αυτές με τη παρούσα να διαπραγματεύεται αναπτυξιακές ηλικίες σε αντίθεση με ενήλικους αθλητές εθνικών κατηγοριών που έχουν άλλες απαιτήσεις, άλλες προσδοκίες και χρήζουν άλλους τρόπους αντιμετώπισης. Έτσι συμπεραίνεται ότι οι προπονητές, επιδεικνύουν την ανάλογη συμπεριφορά ανάλογα με το επίπεδο των αθλητών που προπονούν και με τα αποτελέσματα που θέλουν να έχει η εκάστοτε προπόνηση σε σχέση πάντα με τους στόχους που θέτουν (Cushion et al, 2001).

Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές στο είδος των σχολίων μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών των αθλητών μέχρι 12 ετών (ακαδημίες) και 12 ετών και πάνω (αγωνιστικά τμήματα), παρά μόνο στο ότι οι προπονητές της ηλικιακής κατηγορίας

✶Corresponding author: e-mail: elzet@phyed.duth.gr

12 ετών και πάνω (αγωνιστικά τμήματα), έδιναν παραπάνω πληροφορίες για την εκτέλεση της άσκησης (που, πόσες φορές), καθώς και σχόλια για την ατομική και την ομαδική τακτική, σε αντίθεση με τον προπονητή/τρια ακαδημιών (μέχρι 12 ετών) που έδιναν πληροφορίες στην τεχνική και στην εκμάθηση δεξιοτήτων και σε άλλα μη προσδιορισμένα σχόλια. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι οι προπονητές στην κατηγορία 12 ετών και πάνω, χρησιμοποιούν ένα μεγάλο αριθμό σχολίων κατά τη διάρκεια της προπόνησης στη διδασκαλία της τακτικής. Στοχεύουν κυρίως στην τακτική και κυρίως δίνουν σχόλια τακτικής σε σχέση με τον επερχόμενο αγώνα και πολύ λιγότερο σε τεχνική, ενώ την τιμωρία, λεκτική ή μη, δεν την χρησιμοποιούν συχνά.

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προκύπτει ότι υπήρξαν διάφορες συμπεριφορές και οδηγίες του προπονητή, που μπορεί κάθε αθλητής/τρια να τις ερμηνεύσει διαφορετικά. Οι προπονητές πρέπει να επιδεικνύουν ιδιαίτερη προσοχή στη προπόνηση, αλλά και στον αγώνα γιατί οι συμπεριφορές αυτές καθορίζουν τη σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή/τριας και γενικότερα καθορίζουν το περιβάλλον/κλίμα της ομάδας. Είναι σημαντικό να υπάρχει πάντα ένα θετικό περιβάλλον/κλίμα στην προπόνηση, το οποίο μεταφέρεται και στον αγώνα και είναι πολύ σημαντικό για τη μελλοντική εξέλιξη των αθλητών ατομικά αλλά και ομαδικά.

Η κατάλληλη επιμόρφωση των προπονητών μικρών ηλικιών για τους παράγοντες που αποτελούν την αποτελεσματική εξάσκηση, όσον αφορά στο πώς διδάσκουν, δηλαδή στο πώς παρουσιάζουν, αναλύουν, και δείχνουν τις δεξιότητες, ο τρόπος και το είδος της ανατροφοδότησης που χρησιμοποιούν, όπως και ο τρόπος θετικής προσέγγισης και δημιουργίας θετικού κλίματος παρακίνησης στην προπόνηση, αλλά και στον αγώνα. Η προπόνηση και ο αγώνας μπορεί να θεωρηθεί ως μια διαδικασία που ωθεί τον αθλητή/τρια να περάσει από ποικίλες ψυχολογικές καταστάσεις, όπως εστίαση προσοχής, ευχαρίστηση/διασκέδαση, άγχος για τον αγώνα, ευγενή ανταγωνισμό μεταξύ των αθλητών/τριών, συνεργασία, θέληση για συμμετοχή και για επίτευξη στόχου, πειθαρχία. Μέσα από τις διαδικασίες της κοινωνικοποίησης και εκπαίδευσης που βιώνουν οι αθλητές προετοιμάζονται καλύτερα για τη μετέπειτα πορεία της ενήλικης ζωής τους. Για το λόγο αυτό η αποτελεσματικότητα του προπονητή παίζει πολύ καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη των αθλητών.

Βιβλιογραφία

Amorose, A. J. (2007). Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation. In M. S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sport* (pp. 209-227). Champaign, IL: Human Kinetics.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy. The exercise of control. New York. W.H. Freeman.

Bloom, G. A., Crumpton, R., & Anderson, J. E. (1999). A systematic observation study of the teaching behaviors of an expert Basketball coach. *The Sport Psychologist*, *13,* 157-170.

Chen, I., Chang, C., Hung, C., Chen, L. & Hung, T. (2010). Investigation of underlying psychological factors in elite table tennis players. *International journal of table tennis science, 6,* 48-50.

Cushion, C. & Jones, R. (2001). A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behavior, 24,* pp.354-376.

Duda, J. (2001). Goal perspectives research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.

Duda, J., & Ballaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.

Henderlong, J. & Lepper, M.R. (2002). The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin*, *128* (5), 774-795.

Horn, T. S. (1986). The self-fulfilling prophesy theory: When coaches' expectations become reality. In J.M Williams (Ed). *Applied Sport Psychology*: Personal growth to peak performance. (pp.59- 74). Mountain View CA: Mayfield.

Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 319–354). Champaign, IL: Human Kinetics.

Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 239-268). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jowett, S. (2003). When the honeymoon is over: A case study of a coach–athlete relationship in crisis. *The Sport Psychologist*, *17,* 444–460.

Laughlin, N., & Laughlin, S. (1994). The relationship between similarity in perceptions of teacher/coach leader behavior and evaluations of their effectiveness. *International Journal of Sport Psychology, 22,* 396–410.

Malina, R.M. & Clark, M.A. (Eds.). (2003). *Youth Sports: Perspectives for a New Century.* Monterey, CA: Coaches Choice.

Mesquita, I., Sobrinho, A., & Rosado, A. (2008). A systematic observation of youth amateur volleyball coaches behaviors. *International journal of applied sports science, 20* (2), 37-58.

Pereira, I.; Mesquita, I. & Graça, A. (2009). Accountability systems and instructional approaches in youth volleyball training. *Journal of Sports Science and Medicine*. http://www.jssm.org/vol8/366-373.php

Reinboth, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, *28* (3), 297-313.

Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2002). Coaching behavior research and intervention in youth sports. In F. L. Smoll, & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 211-233). Dubuque, IA: Kendall-Hunt.

Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2006). Enhancing coach–athlete relationships: Cognitive-Behavioral principles and procedures. In J. Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 19-37). Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Τζιουμάκης, Γ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αγγελούσης, Ν., Παπαϊωάννου, Α. & Χριστουλίδης, Τ. (2009). Αξιολόγηση της Προπονητικής Συμπεριφοράς Προπονητών Αναπτυξιακών Ηλικιών μέσω Συστηματικής Παρατήρησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 7* (3), 344-354.

Weiss, M. (2004). *Developmental Sport and Exercise Psychology*: A Lifespan Perspective. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

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.

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