

**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ  
ΤΩΝ ΤΑΪΜ ΑΟΥΤ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ  
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

της

Γιαζιτζή Αικατερίνης

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Παν / μίου Θράκης και του Παν / μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση Αθλητικής Απόδοσης ή Επίδοσης»

Κομοτηνή

2006

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Ζέτου Ελένη, Λέκτορας

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Μιχαλοπούλου Μαρία, Αναπλ. Καθηγήτρια

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Αγγελούσης Νικόλαος, Επικ. Καθηγητής



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ**  
**ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 5446/1

Ημερ. Εισ.: 04-07-2007

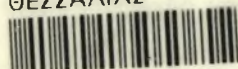
Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: Δ

796.325

ΓΙΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000086543

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΓΙΑΖΙΤΖΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ: Διαχείριση και ανάλυση του περιεχομένου των τάιμ άουτ κατά τη διάρκεια αγώνων πετοσφαίρισης  
(Κάτω από την επίβλεψη της Λέκτορα κ. Ελένης Ζέτου)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή της διαχείρισης των τάιμ άουτ σε σχέση με το σκορ, η καταγραφή και αξιολόγηση των σχολίων και των οδηγιών των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ, καθώς και η σύγκριση των σχολίων και των οδηγιών των προπονητών των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4, με εκείνες που κατέλαβαν τις θέσεις 5-8 και εκείνες που κατέλαβαν τις θέσεις 9-12. Επίσης, η σύγκριση του είδους των σχολίων μεταξύ των ομάδων που νίκησαν ή έχασαν στους αγώνες που παρατηρήθηκαν και καταγράφηκαν, καθώς επίσης και η σύγκριση αρνητικών και θετικών σχολίων μεταξύ των ομάδων. Το δείγμα αποτέλεσαν 238 τάιμ άουτ, των 12 ομάδων, που καταγράφηκαν σε 12 αγώνες της κανονικής περιόδου του πρωταθλήματος Πετοσφαίρισης της Α1 ανδρών. Η καταγραφή γινόταν με βιντεοσκόπηση και ηχογράφηση κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ και έπειτα ακολουθούσε ανάλυση και συμπλήρωση ειδικού πρωτοκόλλου. Για την ανάλυση των σχολίων των τάιμ άουτ χρησιμοποιήθηκε το Εργαλείο Καταγραφής των Σχολίων και Οδηγιών των Προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ (Hastie, 1999). Τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής με ανάλυση συχνοτήτων, έδειξαν ότι οι προπονητές προτιμούν να παίρνουν τάιμ άουτ μετά το πρώτο τεχνικό τάιμ άουτ (9-16 πόντους- 36%) και κυρίως μετά το δεύτερο (17-21 πόντους 39,3%). Επίσης χρησιμοποιούν το τάιμ άουτ, κυρίως όταν η διαφορά πόντων με την άλλη ομάδα

είναι 2, 3 και 4 πόντους, 22%, 18,7% και 18% αντίστοιχα. Όσον αφορά το είδος των σχολίων που έκαναν οι προπονητές κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ, βρέθηκε ότι τα περισσότερα σχόλια αφορούσαν την τακτική του παιχνιδιού (50,85%), έπειτα ακολουθούσαν οι ψυχολογικές αναφορές (26,70%), άλλες αναφορές (19,61%) και τέλος οι αναφορές στην τεχνική (2,84%). Η πολυμεταβλητή ανάλυση της διακύμανσης (MANOVA), με επίπεδο σημαντικότητας το  $p < .05$  δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του είδους των σχολίων των προπονητών και της τελικής κατάταξης των ομάδων (1-4, 5-8, 9-12), \*ούτε μεταξύ νικητών ή ηττημένων ομάδων. Στατιστικά σημαντική διαφορά βρέθηκε όμως όσον αφορά τα αρνητικά σχόλια των προπονητών των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 9-12 και των προπονητών των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4.

*Λέξεις κλειδιά: τάιμ άουτ, προπονητής, οδηγίες, πετοσφαίριση*

## ABSTRACT

GIAZITZI AIKATERINI: Administration and content analysis of timeout  
during Volleyball games

(Under the supervision of lecturer Zetou Eleni)

The aim of the present study was to record the administration of time out in relation to the score, along with coaches analysis of their comments and instruction during the time out. In addition it was recorded all various kinds of comments and instructions that each coach gave, depending on their ranking (For those who ranked in the first four positions 1-4, those who ranked between 5-8 and those who ranked between 9-12). Finally the varieties of comments between those teams were recorded depending on which team won and which lost the games. The sample consisted of 238 time outs of 12 volleyball teams which were recorded in 12 official games, in Greek men championships local period. The procedure was accomplished through video and sound recording during time out and then it was analyzed using a recording protocol. The Instrument for Recording Coaches' Comments and Instructions during Time-Outs (Hastie, 1999) was used. Analysis of frequencies showed that most of the coaches prefer to take time out after the first technical time out (9-16 points -36%) and especially after the second (17-21 points -39,3%). They also used time out mainly when the score is 2 points in favor to the opponent team 22%, when the score is 3 points 18,7% and 18% when the score is 4 points difference. As far as the various kind of comments that each coach made during time out, it was found that the most of those comments referred to game tactics (50,85%). Psychological comments were fewer (26,70%), and other comments were even less. (19,61%). Finally the technical comments were only (2,84%). Multivariate Analysis of Variance

(MANOVA,  $p < .05$ ) didn't show any significant difference between the coaches comments and their final ranking (1-4, 5-8, 9-12), neither between winner or loser teams. Significant difference found between the coaches' negative comments who ranked in the four first positions and those who ranked in the four last positions.

*Key words: timeout, coach, instructions, volleyball*

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iv
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	ix
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Έκθεση του προβλήματος.....	7
Σκοπός.....	7
Ερευνητικές υποθέσεις.....	8
Μηδενικές υποθέσεις.....	8
Οριοθετήσεις.....	10
Περιορισμοί της έρευνας.....	11
Λειτουργικοί ορισμοί.....	12
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	13
Ο προπονητής.....	13
Η συστηματική παρατήρηση.....	15
Συστηματική παρατήρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησης.....	16
Συστηματική παρατήρηση κατά τη διάρκεια αγώνων.....	22
Ο προπονητής πετοσφαίρισης κατά τη διάρκεια του αγώνα.....	24
Το τάιμ άουτ.....	25
Η επικοινωνία.....	28
Η ανατροφοδότηση.....	29
Η παρακίνηση.....	31
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	33
Δείγμα.....	33
Περιγραφή των οργάνων.....	33
Διαδικασία μέτρησης.....	37
Στατιστική ανάλυση.....	38
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	39
Διαχείριση των τάιμ άουτ.....	40
Περιεχόμενο των τάιμ άουτ.....	43
Διαφορές μεταξύ των ομάδων.....	46
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	47
Διαχείριση των τάιμ άουτ.....	47

Περιεχόμενο των τίμ άουτ.....	49
Διαφορές μεταξύ των ομάδων.....	53
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	55
VII.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	58
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	63
Παράρτημα 1.....	63
Παράρτημα 2.....	69



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Οι 4 κατηγορίες του Εργαλείου Καταγραφής Σχολίων και Οδηγιών των Προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ (Hastie, 1999).....	35
Πίνακας 2: Απλά τάιμ-άουτ σε σχέση με το αποτέλεσμα των αγώνων, η συχνότητα, το ποσοστό τους, αυτά που δικαιούνταν και αυτά που πήραν.....	40
Πίνακας 3: Συχνότητα εμφάνισης και ποσοστό των απλών τάιμ-άουτ σε σχέση με το αν η ομάδα που τα ζήτησε νικούσε, έχανε ή ήταν ισοπαλία τη συγκεκριμένη στιγμή του αγώνα.....	41
Πίνακας 4: Συχνότητα εμφάνισης και ποσοστό των απλών τάιμ-άουτ σε σχέση με το σκορ που είχε η ομάδα που τα ζήτησε.....	41
Πίνακας 5: Συχνότητα και ποσοστό εμφάνισης των απλών τάιμ-άουτ σε σχέση με τη διαφορά των πόντων όταν ζητήθηκαν.....	42

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1: Μέσος όρος των σχολίων από τους προπονητές στα απλά και τεχνικά τάιμ άουτ.....	43
Σχήμα 2: Εκατοστιαία αναλογία των σχολίων σε κάθε παράγοντα (σχόλια τεχνικής, τακτικής, ψυχολογικές και άλλες αναφορές), για όλους τους προπονητές.....	44
Σχήμα 3: Εκατοστιαία αναλογία των σχολίων αναλυτικά σε κάθε μεταβλητή.....	45

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΩΝ ΤΑΙΜ-ΑΟΥΤ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.

Το καθήκον του κάθε προπονητή είναι να βοηθήσει τους αθλητές του να αποδώσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Για να πετύχουν αυτό το σκοπό, οι προπονητές θα πρέπει να είναι ικανοί να εκτελέσουν ένα μεγάλο εύρος καθηκόντων, που περιλαμβάνονται τη διδασκαλία των δεξιοτήτων στην προπόνηση και την παροχή τεχνικών και τακτικών οδηγιών στον αγώνα (Woodman, 1993). Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι προπονητές μπορούν να επηρεάσουν θετικά παρατηρώντας, αναγνωρίζοντας και υποστηρίζοντας τις αποφάσεις των παικτών, σχετικά με το τι συμβαίνει σε αυτούς και γύρω από αυτούς. Άλλες επιλογές που έχουν οι προπονητές για να επηρεάσουν τη ροή και την έκβαση του παιχνιδιού είναι μέσω της σωστής διαχείρισης των διαθέσιμων αλλαγών των αναπληρωματικών παικτών και μέσω των τάιμ άουτ (Miller, 2005).

Τα αθλήματα στα οποία, από τους κανονισμούς τους, συμπεριλαμβάνονται τάιμ άουτ, είναι η καλαθοσφαίριση, το χόκεϊ επί πάγου, το αμερικάνικο ποδόσφαιρο, αλλά και η πετοσφαίριση. Ο αριθμός και η διάρκεια των επιτρεπόμενων τάιμ άουτ σε κάθε ένα από τα παραπάνω αθλήματα ποικίλει. Στην πετοσφαίριση, κάθε ομάδα δικαιούται δύο τάιμ άουτ σε κάθε σετ. Τάιμ άουτ μπορεί να ζητηθεί από τον προπονητή ή τον αρχηγό του αγώνα και μόνον από αυτούς. Όλα τα τάιμ άουτ που ζητούνται διαρκούν 30 δευτερόλεπτα. Για Παγκόσμιες και Επίσημες Διοργανώσεις της FIVB, στα σετ 1-4, υπάρχουν επιπρόσθετα δύο «Τεχνικά Τάιμ Άουτ» διάρκειας 60 δευτερολέπτων το καθένα, κυρίως για τηλεοπτικούς λόγους. Αυτά δίνονται αυτόματα από τον διαιτητή, όταν η ομάδα που προηγείται φτάσει στους 8 πόντους και στους 16 πόντους αντίστοιχα. Στο 5<sup>ο</sup> σετ, δεν υπάρχουν τεχνικά παρά μόνο δύο απλά τάιμ άουτ διάρκειας 30 δευτερολέπτων και είναι δυνατόν να ζητηθούν από κάθε ομάδα σε κάθε σετ.

Τα τάιμ άουτ προσφέρουν στον προπονητή και στους παίκτες τη δυνατότητα να βρεθούν μαζί για λίγα δευτερόλεπτα (30'' στα απλά και 60'' στα τεχνικά τάιμ άουτ). Τα τάιμ άουτ είναι περιορισμένα σε αριθμό και γι' αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για κάποιον ειδικό σκοπό (Miller, 2005). Ο προπονητής πρέπει να σχεδιάσει και να αποφασίσει το πότε πρέπει να διαχειριστεί ένα τάιμ άουτ, το πως θα πρέπει να μιλήσει κατά τη διάρκειά του, τι είδους πληροφορίες θα επιλέξει για να περάσει στους παίκτες του, πως οι πληροφορίες θα μεταφερθούν από τους βοηθούς του προπονητή στους παίκτες και το αν θα πρέπει ο προπονητής μόνο να είναι το επίκεντρο, ή θα επιτρέπεται και στους παίκτες να συμμετέχουν (Hebert, 1991).

Το τάιμ άουτ χρησιμοποιείται από τον προπονητή για να διακόψει μια σειρά πόντων των αντιπάλων, να απορυθμιστεί ο αντίπαλος που προηγήθηκε στο σκορ στις κρίσιμες φάσεις του σετ, για εξομάλυνση των ενδοπροσωπικών σχέσεων των παικτών, για να επισημανθεί μια αλλαγή τακτικής των αντιπάλων, για να μεταβάλλει την τακτική της ομάδας ή κάποιου παίκτη, για να ενθαρρυνθεί η ομάδα, για να ανακοπεί σειρά επιτυχημένων σερβίς αντίπαλου παίκτη, ή μετά από μια σειρά χαμένων 3 ή 4 πόντων (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002, Μπεργελές, 1993). Γενικά, συνήθως το τάιμ άουτ χρησιμοποιείται από τους προπονητές για ψυχολογικούς, τακτικούς και αναγκαστικούς λόγους.

Οι Duke και Corlett (1992) βρήκαν ότι η προπονητική εμπειρία, το φύλο και η επιτυχία της ομάδας είναι παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση των προπονητών να πάρουν τάιμ-άουτ.

Συνήθως το τάιμ άουτ πρέπει να περιλαμβάνει σύντομες και ξεκάθαρες οδηγίες προς την ομάδα και στον κάθε παίκτη προσωπικά. Ο προπονητής μπορεί να δώσει συγκεκριμένες οδηγίες για τον αντίπαλο, ή για τη δική του ομάδα, ενώ θα πρέπει να αποφεύγει τα συναισθηματικά ξεσπάσματα (Κασαμπαλής, 2000). Στις διακοπές του παιχνιδιού συζητούνται κατ' αρχήν οι προβληματισμοί της τακτικής, ενώ στη συνέχεια γίνονται ατομικές υπενθυμίσεις και διορθώσεις για την απόδοση του κάθε παίκτη. Όλα αυτά πρέπει να γίνονται μέσα σε κλίμα συνεργασίας και ηρεμίας, ώστε να υπάρχει αυτοσυγκέντρωση από όλους (Λάιος,

1994). Επειδή ο χρόνος είναι πολύ σημαντικός κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ, τα μηνύματα του προπονητή πρέπει να είναι περιορισμένα, σαφή και ξεκάθαρα (Λάιος, 1999).

Κατά το τάιμ άουτ ο προπονητής πρέπει να μιλάει ήρεμα και πειστικά, να μη λέει στον παίκτη τα λάθη που έκανε, αλλά το τι πρέπει να κάνει. Να απαγορεύει τις συζητήσεις ή τις προστριβές μεταξύ των παικτών (Ριζόπουλος, 1995). Στις διακοπές του αγώνα (τάιμ άουτ) ο προπονητής απευθύνεται στους παίκτες του ήρεμα, δίνει οδηγίες ατομικές και ομαδικές με σοβαρότητα, σαφήνεια και με λίγα λόγια. Όταν καταλάβει ότι τα λάθη έγιναν από αδιαφορία χρησιμοποιεί αυστηρές φράσεις και ύφος. Αν τα λάθη έγιναν από άγχος ή νευρικότητα, προσπαθεί να ηρεμήσει τους παίκτες και να τους ενθαρρύνει. Ο προπονητής ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιεί αρνητικές λέξεις και πρέπει να εξαντλεί όλο το χρόνο του τάιμ άουτ αν το ζήτησε αυτός (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002). Ο προπονητής δεν πρέπει να κριτικάρει εχθρικά έναν παίκτη ή τους παίκτες κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ, αλλά να δίνει οδηγίες με θετικό τρόπο για την τεχνική ή την αλλαγή στην τακτική (Scates, 1993). Ο McGown (1994) προτείνει στους προπονητές κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ να μην κάνουν περιττά σχόλια και να μη προσπαθούν να πουν πάρα πολλά πράγματα, καθώς οι παίκτες δεν μπορούν να εστιάσουν σε πάρα πολλές πληροφορίες, ιδιαίτερα αν αυτές είναι καινούργιες και οι παίκτες σε κατάσταση κούρασης και στρες.

Οι παράγοντες που διαφοροποιούν κάποιους προπονητές και τους χαρακτηρίζουν αποτελεσματικούς ή νικητές, είναι πάρα πολλοί. Ένας από αυτούς είναι το να έχουν στην ομάδα τους πολύ καλούς παίκτες. Το σημαντικότερο όμως είναι να διακρίνονται από ιδιαίτερες ικανότητες και γνώσεις, που να τις χρησιμοποιούν κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή της προπόνησης, αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οι Douge και Hastie (1993) μέσα από μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με την αποτελεσματικότητα των προπονητών, προσδιόρισαν πέντε χαρακτηριστικά των επιτυχημένων προπονητών, τα οποία προέκυψαν από μελέτες της συμπεριφοράς των προπονητών στην προπόνηση. Γενικά οι επιτυχημένοι προπονητές α) συχνά παρέχουν ανατροφοδότηση συμπεριλαμβανομένης της παρακίνησης, β) παρέχουν



υψηλά επίπεδα διόρθωσης, γ) χρησιμοποιούν ερωτήσεις και διευκρινήσεις, δ) εμπλέκονται στο να δίνουν οδηγίες και ε) διαχειρίζονται το προπονητικό περιβάλλον.

Η μελέτη της συμπεριφοράς των προπονητών χρησιμοποιώντας τη συστηματική παρατήρηση είναι μια σημαντική μέθοδος έρευνας στην περιοχή του αθλητισμού. Παρόλο που οι τεχνικές της συστηματικής παρατήρησης αρχικά χρησιμοποιήθηκαν σε σχολικές τάξεις για να συλλεχθούν πληροφορίες σχετικά με την μαθησιακή διαδικασία, παρουσιάστηκε αυξανόμενο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη τεχνικών παρατήρησης, που να μπορούν να εφαρμοστούν στο αθλητικό/ προπονητικό περιβάλλον (Segrave & Ciancio, 1990). Η συστηματική παρατήρηση χρησιμοποιείται για να συλλεχθούν πληροφορίες σχετικά με επιτυχημένες ή λιγότερο επιτυχημένες συμπεριφορές του προπονητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Η συστηματική παρατήρηση καταγράφει συμπεριφορές και ερευνά την αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας στο φυσικό περιβάλλον, δηλαδή μέσα στο γυμναστήριο και όχι στην αίθουσα ενός εργαστηρίου. Η συστηματική παρατήρηση των προπονητών έχει χρησιμοποιηθεί για να αναλύσει επιτυχώς τις πτυχές της συμπεριφοράς τους, όπως η συχνότητα της ανατροφοδότησης, η παροχή πληροφοριών και οι ερωτήσεις που υποβάλλονται από τους αθλητές (Jones, Housner, & Kornspan, 1997). Επίσης, οι τεχνικές συστηματικής παρατήρησης χρησιμοποιούνται στη μελέτη της συμπεριφοράς προπονητών διαφορετικού επιπέδου και διαφορετικών αθλημάτων (Segrave & Ciancio, 1990).

Μια από τις πιο γνωστές έρευνες βασισμένες στη συστηματική παρατήρηση προπονητών, έχει γίνει από τους Tharp και Gallimore (1976), οι οποίοι ανέλυσαν τη συμπεριφορά ενός επιτυχημένου προπονητή καλαθοσφαίρισης, του John Wooden. Βασιζόμενοι στην συστηματική παρατήρηση 15 προπονήσεων, βρήκαν ότι ο John Wooden χρησιμοποίησε πάνω από το μισό του χρόνου της προπόνησης, στο να δίνει οδηγίες, όπως οδηγίες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά, την εξάσκηση, καθώς επίσης χρησιμοποιούσε και ερωτήσεις. Βρήκαν επίσης ότι ο John Wooden αφιέρωσε περίπου το ίδιο ποσοστό χρόνου σε επαίνους και επικρίσεις.

Ο Claxton (1988) χρησιμοποιώντας το «Arizona State University Observation Instrument», παρατήρησε τη συμπεριφορά λιγότερο και περισσότερο επιτυχημένων προπονητών αντισφαίρισης κατά τη διάρκεια προπονήσεων και βρήκε ότι οι περισσότερο επιτυχημένοι προπονητές έκαναν συχνότερα ερωτήσεις προς τους αθλητές συγκριτικά με τους λιγότερο επιτυχημένους προπονητές. Οι προπονητές της αντισφαίρισης χρησιμοποίησαν τις οδηγίες περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη κατηγορία προπονητών. Ομοίως, οι Segrave και Ciancio (1990) αναφέρουν ότι οι επιτυχημένοι προπονητές ποδοσφαίρου παρουσίασαν 45%-53% συμπεριφορές στην κατηγορία των οδηγιών. Επιπλέον, η αναλογία για τη χρησιμοποίηση επαίνου και επικρίσεων ήταν 2.50:1.00.

Οι Lacy και Golston (1990) χρησιμοποιώντας το «Arizona State University Observation Instrument» (ASUOI, Lacy & Darst, 1984), μέσα από μια συγκριτική μελέτη μεταξύ ανδρών και γυναικών προπονητών καλαθοσφαίρισης, συμπέραναν ότι: α) οι γυναίκες προπονήτριες χρησιμοποιούσαν τις οδηγίες μετά, τη διαχείριση και τις οδηγίες πριν, περισσότερο από τους άντρες προπονητές, β) οι γυναίκες προπονήτριες συνήθιζαν να χρησιμοποιούν περισσότερο τον έπαινο και λιγότερο την επίκριση αναλογικά με τους άντρες προπονητές, γ) η κυρίαρχη κατηγορία προπονητικής συμπεριφοράς ήταν οι οδηγίες, δ) άλλες συμπεριφορές όπως οι παραινέσεις, οι έπαινοι και οι επικρίσεις ήταν περίπου 19% και ε) οι πιο συχνές συμπεριφορές που παρουσιάστηκαν από τους προπονητές ήταν οι παράλληλες οδηγίες, οι οδηγίες μετά και η οργάνωση. Η Millard (1996) παρατήρησε τη συμπεριφορά 29 ανδρών και 29 γυναικών ποδοσφαίρου και βρήκε ότι οι άντρες προπονητές παρουσίασαν περισσότερο συχνά συμπεριφορές που είχαν σκοπό τη διατήρηση του ελέγχου και γενικές τεχνικές οδηγίες και λιγότερο συχνά συμπεριφορές με σκοπό την γενική ενθάρρυνση, συγκριτικά με τις γυναίκες προπονήτριες. Επιπλέον, όλοι οι προπονητές, άντρες και γυναίκες, διέθεσαν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου σε οδηγίες.

Οι Lacy και Martin (1994) παρατηρώντας προπονητές πετοσφαίρισης γυναικών κολεγιακού επιπέδου, βρήκαν ότι οι προπονητές διέθεταν το 39,8% του χρόνου της προπόνησης σε οδηγίες. Σύμφωνα ήταν και τα αποτελέσματα των Stewart και Bengier (2001) οι οποίοι παρατηρώντας τη συμπεριφορά προπονητών



πετοσφαίρισης βρήκαν ότι τα περισσότερα σχόλια των προπονητών αφορούσαν οδηγίες προς τους αθλητές. Οι οδηγίες πριν και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης φάνηκε πως είναι η συχνότερη συμπεριφορά που παρουσίασαν και καθηγητές φυσικής αγωγής κατά τη διάρκεια του μαθήματος (Amy, 1999).

Διαφορές στη συμπεριφορά των προπονητών φαίνεται να υπάρχουν και σε σχέση με την εμπειρία τους. Οι Jones, Housner και Kornspan (1997) συγκρίνοντας την συμπεριφορά έμπειρων και μη έμπειρων προπονητών καλαθοσφαίρισης, βρήκαν ότι οι έμπειροι προπονητές παρείχαν περισσότερες τεχνικές οδηγίες, ενώ οι μη έμπειροι παρουσίασαν σημαντικά υψηλότερη συχνότητα σιωπηλής παρατήρησης.

Οι Massey, Maneval, Phillips, Vincent, White και Zoeller (2002) ανέλυσαν τη συμπεριφορά προπονητών φυσικής κατάστασης, χρησιμοποιώντας το «Arizona State University Observation Instrument» (ASUOI, Lacy & Darst, 1984) και βρήκαν ότι η σιωπηλή παρατήρηση ήταν η συχνότερη προπονητική συμπεριφορά.

Οι περισσότερες έρευνες που έχουν γίνει χρησιμοποιώντας τη συστηματική παρατήρηση προπονητών πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια προπονήσεων. Οι Trudel, Cote και Bernard (1996) παρατήρησαν τη συμπεριφορά προπονητών του χόκεϊ επί πάγου κατά τη διάρκεια αγώνων και από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η πιο συχνή συμπεριφορά ήταν η παρατήρηση χωρίς καμία αλληλεπίδραση με τους παίκτες. Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα των Smith και Cushion (2006) οι οποίοι εξετάζοντας τη συμπεριφορά προπονητών ποδοσφαίρου υψηλού επιπέδου κατά τη διάρκεια των αγώνων, παρατήρησαν ότι η συχνότερη συμπεριφορά ήταν η σιωπηλή παρατήρηση.

Το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας που αφορά την παρατήρηση προπονητών κατά τη διάρκεια προπονήσεων ή αγώνων, παρουσιάζει σύμφωνα αποτελέσματα, με τις «οδηγίες» να είναι η περισσότερο συχνή συμπεριφορά (Claxton, 1988; Lacy & Golston; 1990, Lacy and Martin, 1994; Segrave & Ciancio, 1990; Stewart & Bengier, 2001; Tharp & Gallimore, 1976).



## *Έκθεση του προβλήματος*

Ένας τομέας της προπονητικής που δεν έχει τύχει ερευνητικής προσοχής είναι αυτή της συμπεριφοράς του προπονητή κατά τη διάρκεια του αγώνα και συγκεκριμένα κατά τη διάρκεια του τάιμ-άουτ. Παρά το γεγονός ότι οι οδηγίες των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ παίζουν σημαντικό ρόλο στην έκβαση του αγώνα, δεν έχουν γίνει έρευνες που να εξετάζουν τη διαχείριση (δηλαδή το πότε επιλέγουν να πάρουν τάιμ άουτ οι προπονητές) και το περιεχόμενο των τάιμ άουτ (δηλαδή την ποσότητα και το είδος των πληροφοριών που παρέχονται στο τάιμ άουτ). Οι αναφορές που υπάρχουν για το περιεχόμενο αλλά και για τη διαχείριση των τάιμ άουτ, στηρίζονται στις εμπειρίες των προπονητών και σε υποθέσεις. Το πώς διαχειρίζονται τα τάιμ-άουτ οι προπονητές πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου, αλλά πόσες και τι είδους οδηγίες και αναφορές παρέχουν κατά τη διάρκεια του τάιμ-άουτ, θα αποτελούσε ένα σημαντικό βοήθημα στον τομέα της προπονητικής της πετοσφαίρισης.

## *Σκοπός*

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί η διαχείριση των τάιμ άουτ σε σχέση με το σκορ, να καταγραφούν και αξιολογηθούν οι αναφορές και οι οδηγίες των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ, να συγκριθεί η διαχείριση των τάιμ άουτ από τους προπονητές των οποίων οι ομάδες κατέλαβαν τις θέσεις 1-4, με εκείνους των οποίων οι ομάδες κατέλαβαν τις θέσεις 5-8 και εκείνους των οποίων οι ομάδες κατέλαβαν τις θέσεις 9-12. Επίσης, να συγκριθούν οι αναφορές και οι οδηγίες των προπονητών των ομάδων που νίκησαν ή έχασαν στον αγώνα που παρατηρήθηκε και να διαπιστωθεί αν υπάρχει διαφορά στα θετικά / αρνητικά σχόλια των προπονητών των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4 με εκείνες που κατέλαβαν τις θέσεις 5-8 και εκείνες που κατέλαβαν τις θέσεις 9-12.

### *Ερευνητικές υποθέσεις*

Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να εξετάσει τις ακόλουθες υποθέσεις:

- α) Ο παράγοντας «κατάταξη ομάδας» επηρεάζει τη διαχείριση του τάιμ άουτ.
- β) Ο παράγοντας «κατάταξη ομάδας» επηρεάζει το είδος/ περιεχόμενο των σχολίων.
- γ) Ο παράγοντας «κατάταξη ομάδας» επηρεάζει τα θετικά / αρνητικά σχόλια.
- δ) Ο παράγοντας «κατάταξη ομάδας» επηρεάζει τον αριθμό των σχολίων.
- ε) Ο παράγοντας «νίκη ή ήττα ομάδας» επηρεάζει τη διαχείριση του τάιμ άουτ.
- στ) Ο παράγοντας «νίκη ή ήττα ομάδας» επηρεάζει το είδος/ περιεχόμενο των σχολίων.
- ζ) Ο παράγοντας «νίκη ή ήττα ομάδας» επηρεάζει τα θετικά / αρνητικά σχόλια.
- η) Ο παράγοντας «νίκη ή ήττα ομάδας» επηρεάζει τον αριθμό των σχολίων

### *Μηδενικές υποθέσεις*

Οι παρακάτω μηδενικές υποθέσεις εξετάστηκαν για τη μελέτη της συγκεκριμένης έρευνας:

1. Δεν θα υπάρξουν διαφορές σε ότι αφορά τη διαχείριση των τάιμ άουτ ανάμεσα στις ομάδες που κατετάγησαν στις θέσεις 1-4, με εκείνες που κατετάγησαν στις θέσεις 5-8 και εκείνες που κατετάγησαν 9-12.
2. Δεν θα υπάρξουν διαφορές σε ότι αφορά το είδος/περιεχόμενο των οδηγιών ανάμεσα στις ομάδες που κατετάγησαν στις θέσεις 1-4, με εκείνες που κατετάγησαν στις θέσεις 5-8 και εκείνες που κατετάγησαν 9-12.

3. Δεν θα υπάρξουν διαφορές σε ότι αφορά τα αρνητικά/θετικά σχόλια ανάμεσα στις ομάδες που κατετάγησαν στις θέσεις 1-4, με εκείνες που κατετάγησαν στις θέσεις 5-8 και εκείνες που κατετάγησαν 9-12.
  
4. Δεν θα υπάρξουν διαφορές σε ότι αφορά τον αριθμό σχολίων ανάμεσα στις ομάδες που κατετάγησαν στις θέσεις 1-4, με εκείνες που κατετάγησαν στις θέσεις 5-8 και εκείνες που κατετάγησαν 9-12.
  
5. Δεν θα υπάρξουν διαφορές σε ότι αφορά τη διαχείριση των τάιμ άουτ ανάμεσα στις ομάδες που νίκησαν ή έχασαν.
  
6. Δεν θα υπάρξουν διαφορές σε ότι αφορά το είδος/περιεχόμενο των οδηγιών ανάμεσα στις ομάδες που νίκησαν ή έχασαν.
  
7. Δεν θα υπάρξουν διαφορές σε ότι αφορά τα αρνητικά/θετικά σχόλια ανάμεσα στις ομάδες που νίκησαν ή έχασαν.
  
8. Δεν θα υπάρξουν διαφορές σε ότι αφορά τον αριθμό σχολίων ανάμεσα στις ομάδες που νίκησαν ή έχασαν.

### *Οριοθετήσεις*

1. Στην έρευνα συμμετείχαν οι 12 προπονητές πετοσφαίρισης των 12 ομάδων της Α1 Εθνικής κατηγορίας πετοσφαίρισης.
2. Το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις πειραματικές ομάδες ανάλογα με την τελική κατάταξη της ομάδας τους μετά το πέρας της κανονικής περιόδου του Πρωταθλήματος πετοσφαίρισης της Α1 Εθνικής κατηγορίας της περιόδου 2005-2006. Την πρώτη ομάδα αποτέλεσαν οι προπονητές των οποίων οι ομάδες κατέλαβαν τις θέσεις 1-4, τη δεύτερη ομάδα οι προπονητές των οποίων οι ομάδες κατέλαβαν τις θέσεις 5-8 και την τρίτη ομάδα αποτέλεσαν οι προπονητές των οποίων οι ομάδες κατέλαβαν τις θέσεις 9-12.
3. Η καταγραφή και κωδικοποίηση των σχολίων και οδηγιών των προπονητών έγινε από το ίδιο άτομο για όλους τους προπονητές.
4. Η καταγραφή των σχολίων και οδηγιών των προπονητών έγινε στο ίδιο γήπεδο για όλους τους προπονητές.
5. Η καταγραφή των σχολίων και οδηγιών των προπονητών έγινε με τον ίδιο τρόπο για όλους τους προπονητές (ίδια κάμερα, ίδια γωνία και απόσταση της κάμερας)

### *Περιορισμοί της έρευνας*

1. Οι καταγραφόμενες ομάδες αποτελούνταν μόνο από άντρες έμπειρους αθλητές
2. Κατά τη διάρκεια της βιντεοσκόπησης θεωρήθηκε ότι οι προπονητές συμπεριφέρονταν, όπως και όταν δεν υπάρχει βιντεοκάμερα. Άλλωστε οι προπονητές είναι συνηθισμένοι στη βιντεοσκόπηση αφού όλα τα παιχνίδια βιντεοσκοποούνται και δίνονται στον επόμενο αντίπαλο (αρχή της Ομοσπονδίας) αλλά και τα περισσότερα παιχνίδια τους (συμπεριλαμβανομένων και μερικών τάιμ άουτ) καλύπτονται από την τηλεόραση. Επίσης στη «δίνη» του παιχνιδιού θεωρείται ότι λίγο τους ενδιαφέρει τι γίνεται γύρω.
3. Λόγω του θορύβου (από εξωτερικούς παράγοντες) κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ πιθανά κάποια σχόλια δεν θα καταγραφούν στην βιντεοκάμερα.
4. Λόγω της ύπαρξης αλλοδαπών παικτών ή και προπονητών πιθανόν να αντιμετωπιστούν προβλήματα κατά την κωδικοποίηση λόγω γλώσσας.
5. Κάθε προπονητής καταγράφηκε κατά τη διάρκεια των τάιμ-άουτ ενός μόνο αγώνα στη διάρκεια μιας αγωνιστικής περιόδου, η οποία συνολικά περιελάμβανε 22 αγώνες για την κάθε ομάδα.

### *Λειτουργικοί ορισμοί*

*Τάιμ άουτ:* Οι κανονικές διακοπές σε έναν αγώνα, που ζητούνται από τον προπονητή ή τον αρχηγό της ομάδας. Κάθε ομάδα δικαιούται δύο κανονικές διακοπές σε κάθε σετ, διάρκειας 30 δευτερολέπτων η καθεμία.

*Τεχνικά τάιμ άουτ:* Τα τάιμ άουτ που ορίζονται από τους κανονισμούς και δίνονται αυτόματα όταν η ομάδα που προηγείται φτάσει στους 8 και τους 16 πόντους και διαρκούν 60 δευτερόλεπτα το καθένα.

*Επικοινωνία:* Είναι η ανταλλαγή πληροφοριών, σκέψεων, ιδεών ή συναισθημάτων μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων (Καννελόπουλος, 1990).

*Ανατροφοδότηση:* Οποιοσδήποτε εξωτερικές πληροφορίες που δέχονται οι αθλητές και αναφέρονται στην απόδοσή τους (Christina & Corpos, 1993).

*Παρακίνηση:* Παρακίνηση είναι η δημιουργία κινήτρων. Για τους προπονητές παρακίνηση σημαίνει το να βρίσκουν τρόπους να βάζουν τους παίκτες να κάνουν πράγματα, που ίσως δεν θα ήθελαν να κάνουν από μόνοι τους. Για τους παίκτες παρακίνηση σημαίνει το να έχουν λόγους να εκτελούν ή να αποτυχαίνουν να εκτελούν (Warren, 1983).

*Ενίσχυση-Επιβράβευση:* Είναι κάθε πράξη, γεγονός ή φαινόμενο που αυξάνει την πιθανότητα για μια συμπεριφορά να ξαναεμφανιστεί (Θεοδωράκης, Γούδας και Παπαϊωάννου, 1998).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### *Ο Προπονητής*

Ο προπονητής είναι το σημαντικότερο άτομο που καθορίζει την ποιότητα και την επιτυχία των αθλητών. Το καθήκον κάθε προπονητή είναι να βοηθήσει τους αθλητές του να αποδώσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Οι προπονητές θα πρέπει να είναι ικανοί να εκτελέσουν ένα μεγάλο εύρος καθηκόντων, όπως η διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων στην προπόνηση και η παροχή τεχνικής και τακτικής οδηγίας στον αγώνα (Woodman, 1993).

Ο μεγάλος αριθμός των υποχρεώσεων και των καθηκόντων του προπονητή απαιτεί μια πολυδιάστατη παιδεία, μια ιδιαίτερη ικανότητα και διάθεση για προγραμματισμένη και σοβαρή δουλειά (Κιουμουρτζόγλου, 1987). Αυτός διδάσκει δεξιότητες, αποφασίζει για τη σύνθεση της ομάδας, τη στρατηγική, τα συστήματα και την τακτική που θα ακολουθήσει η ομάδα (Hippolyte, Totterdell, & Winn, 1993). Οι προπονητές χρειάζεται να αναπτύξουν δεξιότητες όπως π.χ. η επικοινωνία, που είναι απαραίτητες ώστε να καθοδηγήσουν την ομάδα τους κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων.

Οι Jerry και Howe (1984) εξέτασαν τις προτιμήσεις των αθλητών όσον αφορά τους προπονητές τους. Στην έρευνα πήραν μέρος 80 άντρες και 80 γυναίκες αθλητές-τριες. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Leadership Scale for Sports». Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι οι αθλητές προτιμούν δημοκρατική συμπεριφορά από τους προπονητές τους, ενώ δεν παρουσιάστηκαν διαφορές όσον αφορά το φύλο ή την ηλικία.

Οι Salminen και Liukkonen (1997) εξέτασαν τη σχέση προπονητή-αθλητή και την συμπεριφορά των προπονητών κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Στην

έρευνα πήραν μέρος 68 (41 άντρες και 27 γυναίκες) προπονητές-τριες και οι 400 αθλητές τους. Προπονητές και αθλητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο «Leadership Scale for Sports» (Chelladurai & Saleh, 1980). Η συμπεριφορά των προπονητών βιντεοσκοπήθηκε και αναλύθηκε με ένα σύστημα παρατήρησης που αποτελούνταν από 17 κατηγορίες. Η συμπεριφορά καταγράφονταν κάθε έξι δευτερόλεπτα κατά τη διάρκεια 15 λεπτών στην αρχή, τη μέση και το τέλος της προπόνησης για 20 προπονήσεις. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι προπονητές θεωρούσαν τους εαυτούς τους περισσότερο υποστηρικτικούς, ότι δίνουν περισσότερες οδηγίες και επαίνους, απ' ότι πίστευαν οι αθλητές τους.

Οι Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery και Peterson (1999) εξέτασαν τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση αθλητών Ολυμπιακού επιπέδου. Στην έρευνα πήραν μέρος 10 προπονητές (7 άντρες και 3 γυναίκες) 8 Ολυμπιακών ομάδων ατομικών αθλημάτων και 23 αθλητές (11 άντρες και 12 γυναίκες). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσα από συνεντεύξεις. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι αθλητές που δεν πέτυχαν τους στόχους τους στην Ολυμπιάδα, μεταξύ άλλων ανέφεραν ότι η αρνητική στάση προς τον προπονητή, η φτωχή επικοινωνία προπονητή-αθλητή και η έλλειψη εμπιστοσύνης μεταξύ προπονητή-αθλητή, ήταν παράγοντες που εμπόδισαν τους αθλητές να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους.

Οι Williams, Jerome, Kenow, Rogers, Sartain και Darland (2003) εξέτασαν την επίδραση της συμπεριφοράς των προπονητών στην απόδοση των αθλητών και την ψυχική τους κατάσταση. Στην έρευνα πήραν μέρος 484 αθλητές του μπάσκετ, σοφτμπολ, μπίτζμπολ και βόλεϊμπολ. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τα ερωτηματολόγια «Coaching Behavior Measure» και το «Sport Competition Anxiety Test». Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι αθλητές που ανέφεραν υψηλά ποσοστά άγχους και χαμηλή αυτοεκτίμηση πριν τον αγώνα, ήταν αυτοί που αισθάνονταν ότι ο προπονητής τους κατά τη διάρκεια του αγώνα παρουσίαζε αρνητική συμπεριφορά.

Σκοπός των Vargas-Tonsing, Warners και Feltz (2003) ήταν να εξετάσουν αν η αποτελεσματικότητα του προπονητή προβλέπει την αποτελεσματικότητα του παίκτη και της ομάδας στην πετοσφαίριση. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν



133 γυναίκες αθλήτριες και οι προπονητές τους από 12 ομάδες. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια, που συμπλήρωσαν παίκτες και προπονητές. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι η αποτελεσματικότητα του προπονητή προβλέπει την αποτελεσματικότητα της ομάδας, αλλά όχι του παίκτη.

Οι Short και Short (2004) συνέκριναν τις εκτιμήσεις των προπονητών για την ικανότητά τους με τις αντιλήψεις των αθλητών τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 9 προπονητές αμερικάνικου ποδοσφαίρου και 76 αθλητές των ίδιων ομάδων. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με το «Coaching Efficacy Scale». Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι προπονητές υπερεκτιμούσαν τις ικανότητές τους σε σχέση με αυτά που πίστευαν οι αθλητές τους.

### ***Η Συστηματική Παρατήρηση***

Η μελέτη της συμπεριφοράς των προπονητών χρησιμοποιώντας τη συστηματική παρατήρηση είναι μια σημαντική μεθοδολογία έρευνας στην περιοχή του αθλητισμού. Παρόλο που οι τεχνικές συστηματικής παρατήρησης αρχικά χρησιμοποιήθηκαν σε σχολικές τάξεις για να συλλεχθούν πληροφορίες σχετικά με την μαθησιακή διαδικασία, παρουσιάστηκε αυξανόμενο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη τεχνικών παρατήρησης, που να μπορούν να εφαρμοστούν στο αθλητικό/ προπονητικό περιβάλλον (Segrave & Ciancio, 1990). Χρησιμοποιείται για να συλλεχθούν πληροφορίες σχετικά με επιτυχημένες ή λιγότερο επιτυχημένες προπονητικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Η συστηματική παρατήρηση καταγράφει συμπεριφορές και ερευνά την αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας στο φυσικό περιβάλλον, δηλαδή μέσα στο γυμναστήριο και όχι στην αίθουσα ενός εργαστηρίου. Η συστηματική παρατήρηση των προπονητών έχει χρησιμοποιηθεί για να αναλύσει επιτυχώς τις πτυχές της συμπεριφοράς τους, όπως η συχνότητα της ανατροφοδότησης, η παροχή πληροφοριών και οι ερωτήσεις που υποβάλλονται από τους προπονητές (Jones, Housner, & Kornspan, 1997). Επίσης, οι τεχνικές συστηματικής παρατήρησης χρησιμοποιούνται στη μελέτη της συμπεριφοράς προπονητών διαφορετικού επιπέδου και διαφορετικών αθλημάτων (Segrave & Ciancio, 1990).

### *Συστηματική παρατήρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησης*

Μια από τις πιο γνωστές έρευνες βασιζόμενη στη συστηματική παρατήρηση των προπονητών πραγματοποιήθηκε από τους Tharp και Gallimore (1976). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ο επιτυχημένος προπονητής καλαθοσφαίρισης κολεγιακού επιπέδου John Wooden. Η συλλογή των δεδομένων έγινε κατά τη διάρκεια 15 προπονήσεων της περιόδου 1974-1975. Βασιζόμενοι σε 10 κατηγορίες συστηματικής παρατήρησης οι ερευνητές ανέλυσαν τη συμπεριφορά του προπονητή και από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι ο Wooden χρησιμοποιούσε ένα υψηλό ποσοστό παροχής οδηγιών. Ένα ποσοστό πάνω από το 50% της προπονητικής του συμπεριφοράς αφορούσε οδηγίες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εκτέλεση, της εξάσκησης. Επίσης από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι αφιέρωσε το 25% του χρόνου στο να δίνει επαίνους, παραινέσεις και να κάνει επικρίσεις.

Σκοπός των Darst, Richardson και Krahenbuhl (1981) ήταν να καταγράψουν και να παρατηρήσουν τη συμπεριφορά του Frank Kush, επιτυχημένου προπονητή του ποδοσφαίρου και των βοηθών του. Ο προπονητής παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια 18 προπονήσεων. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι α) οι οδηγίες ήταν η συχνότερη συμπεριφορά, β) οι παραινέσεις ήταν η δεύτερη πιο συχνή συμπεριφορά, γ) ο προπονητής εκφώνησε ίδιο αριθμό επαίνων και επιπλήξεων, δ) η τρίτη συχνότερη συμπεριφορά ήταν η επίπληξη / οδηγίες ξανά, ε) χρησιμοποίησε περίπου 20% τα ονόματα των παικτών.

Ο Claxton (1988) μέσα από την έρευνά του προσπάθησε να περιγράψει και να αναλύσει συστηματικά τις προπονητικές συμπεριφορές περισσότερο και λιγότερο επιτυχημένων προπονητών αντισφαίρισης γυμνασίου. Στην έρευνα πήραν μέρος 9 προπονητές αντισφαίρισης (πέντε που χαρακτηρίστηκαν ως περισσότερο επιτυχημένοι και τέσσερις που χαρακτηρίστηκαν ως λιγότερο επιτυχημένοι). Το κριτήριο για να προσδιορίζει τους επιτυχημένους προπονητές ήταν, οι νίκες στην καριέρα τους να είναι πάνω από το 60%. Λιγότερο επιτυχημένοι προπονητές χαρακτηρίστηκαν όσοι είχαν νίκες κάτω από το 50% στην καριέρα τους. Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των

δεδομένων ήταν το «Arizona State University Observation Instrument» (ASUOI) (Lacy & Darst, 1984). Κάθε προπονητής καταγράφηκε συνολικά κατά τη διάρκεια τριών προπονήσεων. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι οι περισσότεροι επιτυχημένοι προπονητές χρησιμοποιούσαν μεγαλύτερο αριθμό ερωτήσεων συγκριτικά με τους λιγότερο επιτυχημένους προπονητές. Οι προπονητές στο σύνολό τους (περισσότεροι και λιγότεροι επιτυχημένοι) χρησιμοποιούσαν τις οδηγίες (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά) περισσότερο από κάθε άλλη προπονητική συμπεριφορά (20,1%). Ακολουθούσε η κατηγορία «άλλα» (15%), η «διαχείριση» (13,5%) και η «σιωπή» (13%).

Σκοπός της έρευνας των Lacy και Golston (1990) ήταν να συγκρίνει την προπονητική συμπεριφορά ανδρών και γυναικών προπονητών καλαθοσφαίρισης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν πέντε άντρες προπονητές και πέντε γυναίκες προπονήτριες από 10 σχολικές ομάδες καλαθοσφαίρισης κοριτσιών. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το «Arizona State University Observation Instrument» (ASUOI) (Lacy & Darst, 1984). Μέσα από μια συγκριτική μελέτη οι Lacy και Golston (1990) συμπέραναν ότι: α) οι γυναίκες προπονήτριες χρησιμοποιούσαν τις «οδηγίες μετά», τη «διαχείριση» και τις «οδηγίες πριν» περισσότερο από τους άντρες προπονητές, β) οι γυναίκες προπονήτριες συνήθιζαν να χρησιμοποιούν περισσότερο τον έπαινο και λιγότερο την επίκριση αναλογικά με τους άντρες προπονητές, γ) η κυρίαρχη κατηγορία προπονητικής συμπεριφοράς ήταν οι «οδηγίες», δ) άλλες συμπεριφορές όπως οι «παραινέσεις», οι «έπαινοι» και οι «επικρίσεις» ήταν περίπου 19% και ε) οι πιο συχνές συμπεριφορές που παρουσιάστηκαν από τους προπονητές ήταν οι «παράλληλες οδηγίες», οι «οδηγίες μετά» και η «διαχείριση».

Σκοπός των Segrave και Ciancio (1990) ήταν να αναλύσουν τη συμπεριφορά του επιτυχημένου προπονητή ποδοσφαίρου Beau Kilmer και να συγκρίνει το προπονητικό του προφίλ με εκείνα των επιτυχημένων προπονητών μπάσκετ John Wooden και ποδοσφαίρου Frank Kush. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ο Beau Kilmer, ο οποίος επιλέχθηκε λόγω του επιτυχημένου προπονητικού του παρελθόντος. Το εργαλείο που επιλέχθηκε για την παρατήρηση του προπονητή ήταν το «Coaching Behavior Recording Form» (CBRF) και συνολικά παρατηρήθηκαν 20 προπονήσεις. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η

συχνότερη συμπεριφορά που παρουσίασε ο Beau Kilmer ήταν η «παροχή οδηγιών» (33,68%). Ακολουθούσαν η «αλληλεπίδραση του προπονητή» (21,19%), «οι έπαινοι» (12,56%) και «άλλα» (11,11%). Από τη σύγκριση της συμπεριφοράς του Kilmer κατά τη διάρκεια της προπόνησης με εκείνη των Wooden και Kush, φάνηκε ότι παρόλο που η «παροχή οδηγιών» ήταν πρώτη στη σειρά και για τους τρεις προπονητές, ο Kilmer διέφερε από τους άλλους δύο σε άλλες απόψεις. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι ο Kilmer χρησιμοποιούσε σε μεγάλο βαθμό θετική συμπεριφορά για να παρακινήσει τους παίκτες, ενώ οι άλλοι δύο προπονητές χρησιμοποιούσαν αρνητική συμπεριφορά για να παρακινήσουν-διεγείρουν τους παίκτες.

Οι Lacy και Martin (1994) ερεύνησαν τη συμπεριφορά προπονητών πετοσφαίρισης κολεγιακού επιπέδου γυναικών, κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Στην έρευνα πήραν μέρος οχτώ προπονητές πετοσφαίρισης (4 άντρες και 4 γυναίκες), οι οποίοι καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια προπονήσεων της προαγωνιστικής περιόδου. Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για την παρατήρηση της συμπεριφοράς των προπονητών ήταν το «Arizona State University Observation Instrument» (ASUOI) (Lacy & Darst, 1984), το οποίο περιλαμβάνει 14 κατηγορίες συμπεριφοράς. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η συχνότερα παρατηρήσιμη συμπεριφορά ήταν η «σιωπή» (35,3%). Η κατηγορία «άλλα» που ορίστηκε ως «λεκτικές συμπεριφορές που δεν μπορούσαν να γίνουν κατανοητές ή που δεν ταίριαζαν σε καμιά από τις κατηγορίες» ήταν η δεύτερη συχνότερη συμπεριφορά (12,3%). Ακολουθούσαν η «διόρθωση» (10,7%), οι «παράλληλες οδηγίες» (10,2%), οι «οδηγίες πριν» (9,4%), ο «έπαινος» (6,8%), η «διαχείριση» (6,4%), η «απουσία» (3,9%), οι «παραινέσεις» (1,9%), οι «ερωτήσεις» (1,8%), και «οι επιπλήξεις» (1%).

Οι Solomom και Kosmitzki (1996) εξέτασαν την προπονητική συμπεριφορά προπονητών καλαθοσφαίρισης. Στην έρευνα πήραν μέρος τέσσερις προπονητές καλαθοσφαίρισης γυναικείων ομάδων. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με το «Coaching Behavior Assessment System», το οποίο αποτελείται από 12 κατηγορίες. Οι προπονητές παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια τεσσάρων προπονήσεων για 90 λεπτά κάθε φορά. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι

«γενικές τεχνικές οδηγίες», η «γενική ενθάρρυνση», η «οργάνωση», η «ενίσχυση» και η «λάθος τυχαία τεχνική οδηγία», συγκέντρωσαν ποσοστό 89%.

Σκοπός των Jones, Housner και Kornspan (1997) ήταν να συγκρίνει την προπονητική συμπεριφορά έμπειρων και μη έμπειρων προπονητών καλαθοσφαίρισης κατά τη διάρκεια προπονήσεων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 10 έμπειροι (μέσος όρος εμπειρίας 15.1 έτη) και 10 μη έμπειροι (μέσος όρος ηλικίας 0.73 έτη) προπονητές. Χρησιμοποιήθηκε το «Coaching Behavior Assessment System» (CBAS) (Smith, Smoll & Hunt, 1977), το οποίο περιλαμβάνει 13 κατηγορίες. Συνολικά καταγράφηκαν 3,995 συμπεριφορές των έμπειρων και 3,730 συμπεριφορές των μη έμπειρων προπονητών. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι έμπειροι προπονητές παρείχαν στατιστικά περισσότερες «τεχνικές οδηγίες», ενώ οι μη έμπειροι προπονητές παρουσίασαν στατιστικά υψηλότερα ποσοστά «σιωπηλής παρατήρησης». Οι έμπειροι προπονητές παρείχαν οδηγίες σε ποσοστό 90.2%, ενώ οι μη έμπειροι προπονητές παρείχαν οδηγίες σε ποσοστό 78.4%. Επίσης οι έμπειροι προπονητές παρουσίασαν «σιωπηλή παρατήρηση» σε ποσοστό 17.5%, ενώ οι μη έμπειροι σε ποσοστό 45.3%, δηλαδή 3 φορές περισσότερο συχνά από τους έμπειρους. Οι παροχή «γενικής τεχνικής οδηγίας» ήταν η συχνότερη συμπεριφορά που παρατηρήθηκε και από τους έμπειρους και από τους μη έμπειρους προπονητές (56% και 40% αντίστοιχα), ακολούθησε η παροχή «τεχνικής οδηγίας» μετά από λάθος (18% και 21% αντίστοιχα), και τελικά η «θετική ενίσχυση» (9% και 11% αντίστοιχα).

Οι Bloom, Crumpton και Anderson (1999) εξέτασαν τη συμπεριφορά ενός πετυχημένου προπονητή καλαθοσφαίρισης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ο Jerry Tarkanian, προπονητής καλαθοσφαίρισης, ο οποίος παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια μιας ολόκληρης προπονητικής περιόδου. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το «Revised Coaching Behavior Recording Form». Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι «τακτικές οδηγίες» ήταν η πιο συχνή από τις συμπεριφορές που παρατηρήθηκαν (29%). Ακολουθούσαν οι «παραινέσεις» (16%), οι «τεχνικές οδηγίες» (13,9%), οι «έπαινοι / ενθάρρυνση» (13,6%), οι «γενικές οδηγίες» (12%), οι «επιπλήξεις» (6%) και άλλες έξι κατηγορίες που



συγκέντρωσαν ποσοστό λιγότερο του 3%. Το 1/3 της συμπεριφοράς του προπονητή αφορούσε την αμυντική και επιθετική στρατηγική της ομάδας του.

Σκοπός της έρευνας των Steward και Bengier (2001) ήταν να αναλύσουν τη συμπεριφορά των προπονητών πετοσφαίρισης κολεγιακού επιπέδου. Τέσσερις προπονητές πετοσφαίρισης που έπαιρναν μέρος σε ένα καλοκαιρινό κάμπ πετοσφαίρισης κοριτσιών βιντεοσκοπήθηκαν για ανάλυση. Συνολικά καταγράφηκαν 4,747 συμπεριφορές κατά τη διάρκεια 16 προπονήσεων. Οι κατηγορίες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η «γενική θετική τεχνική οδηγία», η «ειδική θετική τεχνική οδηγία», η «γενική αρνητική τεχνική οδηγία», η «ειδική αρνητική τεχνική οδηγία», η «διορθωτική οδηγία», η «χρησιμοποίηση ονόματος», η «ατομική ερώτηση» και η «ομαδική ερώτηση». Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι σε κάθε προπόνηση γινόταν 122,6 υποδείξεις «γενικής ανατροφοδότησης με θετικό τρόπο» και 118,6 υποδείξεις «διορθωτικής ανατροφοδότησης». Επίσης, τα σχόλια που αφορούσαν «γενική ανατροφοδότηση με αρνητικό τρόπο» ήταν 1,7 σε κάθε προπόνηση και τα σχόλια που αφορούσαν «ειδική ανατροφοδότηση με αρνητικό τρόπο» ήταν 3,8. Τα αποτελέσματα αυτά αντανακλούν ένα θετικό περιβάλλον στην προπόνηση.

Σκοπός της έρευνας των Massey και των συνεργατών του (2002) ήταν να αναλύσουν τη συμπεριφορά προπονητών φυσικής κατάστασης. Στην έρευνα πήραν μέρος 6 προπονητές φυσικής κατάστασης υψηλού επιπέδου από το νότιο τμήμα των Ηνωμένων Πολιτειών. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το «Arizona State University Observation Instrument», που περιλαμβάνει 16 κατηγορίες συμπεριφοράς. Κάθε προπονητής παρατηρήθηκε και βιντεοσκοπήθηκε κατά τη διάρκεια τριών προπονήσεων. Όλες οι παρατηρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα κτίρια προπόνησης δύναμης των ομάδων. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι η περισσότερο συχνή προπονητική συμπεριφορά ήταν η «σιωπηλή παρατήρηση» (21.99%). Ακολούθησε η «διαχείριση» σε ποσοστό 14.62% και οι «παραινέσεις» σε ποσοστό 11.2%.

Σκοπός των Potrac, Jones, και Armour (2002) ήταν να αναλύσουν τη συμπεριφορά ενός έμπειρου προπονητή ποδοσφαίρου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ένας έμπειρος Άγγλος προπονητής ποδοσφαίρου (πάνω από 20 χρόνια

επαγγελματίας). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το «Arizona State University Observation Instrument». Ο προπονητής παρατηρήθηκε σε τρεις προπονήσεις σε κάθε φάση της περιόδου για 45 λεπτά κάθε φορά. Συνολικά καταγράφηκαν 4218 συμπεριφορές. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα 2/3 των συμπεριφορών του αφορούσαν κάποιας μορφής οδηγία (63.85%). Οι «οδηγίες πριν» το 11.29%, «οδηγίες κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης» 20.14% και «οδηγίες μετά» το 26.10%. Ο προπονητής χρησιμοποίησε τον «έπαινο» σε ποσοστό 11.10%, τη «σιωπηλή παρατήρηση» σε ποσοστό 13.19%, τις «παραινέσεις» 2,60% και τις «επιπλήξεις» μόνο 0.33%.

Οι Horton, Baker και Deakin (2005) εξέτασαν την προπονητική συμπεριφορά διεθνών προπονητών με σκοπό να προσδιορίσουν τα κεντρικά στοιχεία του προπονητικού περιβάλλοντος. Στην έρευνα πήραν μέρος 5 διεθνείς προπονητές τριών ομαδικών αθλημάτων του Καναδά. Κάθε προπονητής παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια πολλαπλών προπονήσεων που πραγματοποιήθηκαν σε προπονητικό κάμπ πριν από διεθνείς αγώνες. Για την κωδικοποίηση της συχνότητας και της διάρκειας των προπονητικών συμπεριφορών, χρησιμοποιήθηκε μια τροποποιημένη έκδοση του «Coaching Behavior Recording Form» (Tharp & Gallimore, 1976). Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι οι οδηγίες αποτελούν την πλειοψηφία των προπονητικών συμπεριφορών. Οι «τακτικές οδηγίες» βρέθηκαν να είναι το σημαντικότερο είδος οδηγιών. Αξιοσημείωτες διαφορές παρουσιάστηκαν όσον αφορά τη συχνότητα και τη διάρκεια μεταξύ «τακτικών οδηγιών» και «επαίνου/ενθάρρυνσης».

Σκοπός της έρευνας του Zeng (2006) ήταν να προσδιορίσει και να συγκρίνει τις διαφορές και τις ομοιότητες στην προπονητική συμπεριφορά ανάμεσα σε προπονητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 10 προπονητές από 11 κολεγιακές ομάδες. Για την ανάλυση της συμπεριφοράς των προπονητών χρησιμοποιήθηκε το «Arizona State University Observation Instrument». Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι α) οι προπονητές ατομικών αθλημάτων χρησιμοποιούσαν περισσότερο τις «οδηγίες πριν» και τις «ερωτήσεις», συγκριτικά με τους προπονητές ομαδικών αθλημάτων, β) οι προπονητές των ομαδικών αθλημάτων χρησιμοποιούσαν περισσότερο τις «οδηγίες μετά» και τις «παραινέσεις», γ) οι

προπονητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων χρησιμοποιούσαν περίπου ίδιο ποσοστό οδηγιών κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, «αρνητικό μοντέλο» και «επιπλήξεις».

### *Συστηματική παρατήρηση κατά τη διάρκεια αγώνων*

Σκοπός της έρευνας της Millard (1996) ήταν να εξετάσει τις διαφορές που υπάρχουν ως προς την συμπεριφορά, ανάμεσα σε άντρες προπονητές και γυναίκες προπονήτριες ποδοσφαίρου γυμνασίου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 29 άντρες και 29 γυναίκες προπονητές-τριες ποδοσφαίρου γυμνασίου. Εκπαιδευμένοι παρατηρητές κατέγραψαν τη συμπεριφορά των προπονητών κατά τη διάρκεια ενός ολόκληρου αγώνα στη μέση της αγωνιστικής περιόδου, χρησιμοποιώντας το «Coaching Behavior Assessment System» (CBAS) (Smith, Smoll, & Hunt, 1977). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι άντρες προπονητές ασχολούνταν σημαντικά συχνότερα με τη «διατήρηση του ελέγχου» και τη «γενική τεχνική οδηγία» και σημαντικά λιγότερο συχνά τη «γενική ενθάρρυνση», συγκριτικά με τις γυναίκες προπονήτριες. Η συχνότερη συμπεριφορά που παρουσίασαν όλοι οι προπονητές (άντρες και γυναίκες) ήταν η «γενική τεχνική οδηγία» (29,4%), η αμέσως επόμενη συχνότερες συμπεριφορές ήταν η «γενική ενθάρρυνση» (21,5%) και η «ενίσχυση» (18,4%). Περισσότερο από όλα, η συμπεριφορά των προπονητών περιελάμβανε «οδηγίες» (41% του συνολικού χρόνου).

Οι Trudel, Cote και Bernard (1996) παρατήρησαν τη συμπεριφορά προπονητών χόκεϊ επί πάγου κατά τη διάρκεια των αγώνων. Στην έρευνα πήραν μέρος 14 προπονητές χόκεϊ επί πάγου ηλικίας από 30 ως 45 ετών. Οι 11 από τους προπονητές παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια δύο έως τεσσάρων αγώνων και ένας παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια ενός μόνο αγώνα. Δύο προπονητές αντικαταστήθηκαν από τους βοηθούς τους κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Συνολικά παρατηρήθηκαν 14 προπονητές ή βοηθοί προπονητές από 12 ομάδες σε 32 αγώνες. Χρησιμοποιήθηκε το «Coaches Observation System for Games» (COSG), το οποίο περιλαμβάνει 16 κατηγορίες προπονητικής συμπεριφοράς. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι προπονητές αφιέρωσαν το μεγαλύτερο μέρος του



χρόνου στο να παρατηρούν τον αγώνα, χωρίς να υπάρχει αλληλεπίδραση με τους παίκτες ή τους βοηθούς προπονητή (51.2%). Άλλες συμπεριφορές που παρατηρήθηκαν ήταν η «οργάνωση» (15.0%), η «καθοδήγηση του αγώνα» (8.1%), η «παρακίνηση» (6.7%) και η «παροχή οδηγιών» (6.1%). Επίσης, παρατηρήθηκε ότι οι προπονητές απευθύνονταν προς τους παίκτες που έπαιζαν σε ποσοστό 40.9%, στους παίκτες που βρίσκονταν στον πάγκο σε ποσοστό 30.4% και στους παίκτες που έκαναν αλλαγή σε ποσοστό 22.3%. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν ότι οι προπονητές παρείχαν λίγες οδηγίες στους παίκτες κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Οι Botelno, Mosquita και Moreno (2006) εξέτασαν τη σημασία της λεκτικής μεσολάβησης από προπονητές πετοσφαίρισης. Στην έρευνα πήραν μέρος εθελοντικά δέκα προπονητές πετοσφαίρισης (πέντε από ομάδες κοριτσιών και πέντε από ομάδες αγοριών). Από κάθε ομάδα παρατηρήθηκαν 15 σετ. Συνολικά αναλύθηκαν 1790 επεισόδια χρησιμοποιώντας το σύστημα κατηγοριών του Moreno. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι προπονητές προτιμούσαν να δίνουν πληροφορίες για τη δική τους ομάδα. Κατά την ώρα της αλλαγής καμία πληροφορία σχετικά με τον αντίπαλο δεν δίνονταν. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι οι προπονητές συνήθως απευθύνονταν ατομικά στους παίκτες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και κατά τη διάρκεια των αλλαγών, αλλά ομαδικά κατά τη διάρκεια των τάιμ-άουτ. Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι προπονητές των ομάδων των αγοριών παρείχαν περισσότερες πληροφορίες συγκριτικά με αυτούς των ομάδων κοριτσιών. Γενικά οι προπονητές παρείχαν περισσότερες πληροφορίες για τη δική τους ομάδα, συνήθως ομαδικά και όχι ατομικά.

Οι Smith και Cushion (2006) ερεύνησαν τη συμπεριφορά προπονητών ποδοσφαίρου υψηλού επιπέδου κατά τη διάρκεια των αγώνων. Στην έρευνα συμμετείχαν έξι προπονητές ποδοσφαίρου υψηλού επιπέδου της Αγγλίας, μέσου όρου ηλικίας 37,0 έτη και προπονητικής εμπειρίας 8,3 έτη. Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για την παρατήρηση της συμπεριφοράς των προπονητών ήταν το «Arizona State University Observation Instrument» (ASUOI) (Lacy & Darst, 1984). Οι προπονητές καταγράφηκαν τέσσερις φορές κατά τη διάρκεια των αγώνων για 40 λεπτά κάθε φορά και κάθε προπονητής παρατηρήθηκε συνολικά 160 λεπτά. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι η περισσότερο

συχνή συμπεριφορά που παρουσίασαν οι προπονητές ήταν η «σιωπηλή παρατήρηση». Οι προπονητές αφιέρωσαν το 40,38% του χρόνου στο να παρατηρούν απλά τον αγώνα. Οι προπονητές παρείχαν «οδηγίες» σε ποσοστό 27,13%. Επίσης, φάνηκε ότι οι προπονητές χρησιμοποιούσαν γενναιόδωρα τον «έπαινο» (17,66%), ενώ οι «παρααινέσεις» εμφανίστηκαν σε ποσοστό 4,61%. Τέλος, παρατηρήθηκε περιορισμένη χρήση «επιπλήξεων» σε ποσοστό μόνο 1,14%.

### ***Ο Προπονητής πετοσφαίρισης κατά τη διάρκεια του αγώνα***

Κατά τη διάρκεια του αγώνα, ο προπονητής κατευθύνει το παιχνίδι της ομάδας, έξω από τον κυρίως αγωνιστικό χώρο, διαχειρίζεται τις αλλαγές των παικτών και τα τάιμ άουτ. Μπορεί να δίνει οδηγίες στους παίκτες που αγωνίζονται ενώ είναι όρθιος ή περπατώντας στην ελεύθερη ζώνη μπροστά από τον πάγκο της ομάδας, από την προέκταση της επιθετικής γραμμής μέχρι την περιοχή προθέρμανσης, χωρίς να εμποδίζει ή να καθυστερεί τον αγώνα (Επίσημοι Κανονισμοί FIVB, 2000).

Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι προπονητές μπορούν να επηρεάσουν θετικά παρατηρώντας, αναγνωρίζοντας και υποστηρίζοντας τις αποφάσεις των παικτών, σχετικά με το τι συμβαίνει σε αυτούς και γύρω από αυτούς. Άλλες επιλογές που έχουν οι προπονητές για να επηρεάσουν τη ροή και την έκβαση του παιχνιδιού είναι μέσω της σωστής διαχείρισης των διαθέσιμων αλλαγών των αναπληρωματικών παικτών και μέσω των τάιμ άουτ (Miller, 2005).

Ο προπονητής κατά τη διάρκεια του αγώνα πρέπει να είναι ικανός να αντιδρά ανάλογα με τις συνθήκες, να «διαβάζει», να καταλαβαίνει και να ερμηνεύει τις καταστάσεις, ώστε να επηρεάσει την έκβαση του παιχνιδιού. Ταυτόχρονα πρέπει να γνωρίζει πώς να χρησιμοποιήσει ένα σύστημα ώστε να ευνοηθεί η ομάδα του, πώς να εκμεταλλευτεί την επίθεση ή την άμυνα, τι να κάνει στην αρχή, στη μέση και στο τέλος, πώς να χρησιμοποιήσει τους κανονισμούς, πώς να διακόψει τον ρυθμό των αντιπάλων και πώς να σταματήσει τις επιτυχημένες τους προσπάθειες αλλά και πώς να εμποδίσει λάθη που γίνονται λόγω βιασύνης (Hippolyte et al., 1993).

Οι Zartman και Zartman (1997) αναφέρουν πέντε τρόπους με τους οποίους οι προπονητές μπορούν να βοηθήσουν τους παίκτες τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, α) να έχουν τον απόλυτο έλεγχο του παιχνιδιού, β) να προσαρμόζονται ανάλογα με τον αντίπαλο, γ) να προσαρμόζουν τη δική τους ομάδα, δ) να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις αλλαγές και ε) τα τάιμ άουτ.

### *Το Τάιμ-άουτ*

Κάθε ομάδα δικαιούται δύο τάιμ άουτ σε κάθε σετ. Τάιμ άουτ μπορεί να ζητηθεί από τον προπονητή ή τον αρχηγό του αγώνα και μόνον από αυτούς. Το αίτημα γίνεται με το δείξιμο της αντίστοιχης χειροσήμανσης, όταν η μπάλα βρίσκεται εκτός παιδιάς και πριν το σφύριγμα για σερβίς. Το αίτημα για ένα ή δύο τάιμ άουτ μπορεί να ακολουθεί το ένα το άλλο χωρίς να απαιτείται να αρχίσει ξανά το παιχνίδι. Όλα τα απλά τάιμ άουτ που ζητούνται διαρκούν 30 δευτερόλεπτα. Για Παγκόσμιες και Επίσημες Διοργανώσεις της FIVB, στα σετ 1-4, υπάρχουν επιπρόσθετα δύο «Τεχνικά Τάιμ Άουτ» διάρκειας 60 δευτερολέπτων το καθένα, και θεσπίστηκαν κυρίως για τηλεοπτικούς λόγους. Αυτά δίνονται αυτόματα από τον διαιτητή, όταν η ομάδα που προηγείται φτάσει στους 8 πόντους και στους 16 πόντους αντίστοιχα. Στο 5<sup>ο</sup> σετ, δεν υπάρχουν τεχνικά παρά μόνο δύο απλά τάιμ άουτ διάρκειας 30 δευτερολέπτων και είναι δυνατόν να ζητηθούν από κάθε ομάδα σε κάθε σετ. Κατά τη διάρκεια όλων των τάιμ άουτ, οι παίκτες που αγωνίζονται πρέπει να πηγαίνουν στην ελεύθερη ζώνη κοντά στον πάγκο των ομάδων τους, ή να κάθονται στον πάγκο(Επίσημοι Κανονισμοί FIVB, 2000).

Οι παύσεις του αγώνα, όπως είναι τα τάιμ-άουτ, είναι ευκαιρίες για τους προπονητές να μεταδώσουν πληροφορίες του παιχνιδιού στους παίκτες, ώστε να επηρεάσουν την απόδοση των παικτών ατομικά αλλά και ομαδικά (Hessert, 1999). Τα τάιμ άουτ προσφέρουν στον προπονητή και στους παίκτες τη δυνατότητα να βρεθούν μαζί για λίγα δευτερόλεπτα (30'' στα απλά και 60'' στα τεχνικά τάιμ άουτ). Τα τάιμ άουτ είναι περιορισμένα σε αριθμό και γι' αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για κάποιον ειδικό σκοπό (Miller, 2005). Ο προπονητής πρέπει να σκεφτεί το πότε πρέπει να διαχειριστεί ένα τάιμ άουτ, ποιος πρέπει να μιλήσει κατά τη διάρκειά του, τι θα πει, πως οι πληροφορίες θα

μεταφερθούν από τους βοηθούς προπονητή στους παίκτες και το αν θα πρέπει ο προπονητής μόνο να είναι το επίκεντρο ή θα πρέπει να επιτρέπεται και στους παίκτες να συμμετέχουν (Hebert, 1991).

Το τάιμ άουτ χρησιμοποιείται από τον προπονητή για να διακόψει μια σειρά πόντων των αντιπάλων, να απορυθμιστεί ο αντίπαλος που προηγήθηκε στο σκορ στις κρίσιμες φάσεις του σετ, για εξομάλυνση των ενδοπροσωπικών σχέσεων των παικτών, για να επισημανθεί μια αλλαγή τακτικής των αντιπάλων, για να μεταβάλλει την τακτική της ομάδας ή κάποιου παίκτη, για να ενθαρρυνθεί η ομάδα, για να ανακοπεί σειρά επιτυχημένων σερβίς αντίπαλου παίκτη, ή μετά από μια σειρά χαμένων 3 ή 4 πόντων (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002, Μπεργελές, 1993). Γενικά, συνήθως το τάιμ άουτ χρησιμοποιείται από τους προπονητές για ψυχολογικούς, τακτικούς και αναγκαστικούς λόγους.

Οι Duke και Corlett (1992) εξέτασαν τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση των προπονητών καλαθοσφαίρισης γυναικείων ομάδων πανεπιστημίου, ώστε να πάρουν τάιμ-άουτ. Μέσα από ερωτηματολόγια που απάντησαν 34 προπονητές καλαθοσφαίρισης γυναικών, οι ερευνητές βρήκαν ότι η προπονητική εμπειρία, το φύλο και η επιτυχία της ομάδας είναι παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση των προπονητών να πάρουν τάιμ-άουτ. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες προπονήτριες, οι προπονητές με λιγότερο από 5 χρόνια εμπειρίας και οι προπονητές των 10 πρώτων ομάδων του πρωταθλήματος, προτιμούσαν να ζητούν τάιμ άουτ όταν η ομάδα τους βρισκόταν στην επίθεση.

Η πετοσφαίριση είναι παιχνίδι στρατηγικής κατά το οποίο η πίεση αυξάνεται έπειτα από κάθε λάθος των παικτών (Hippolyte, Totterdell, & Winn, 1993). Ο προπονητής θα πρέπει να παρακολουθεί και τις δύο ομάδες στο γήπεδο, ώστε να μπορεί να δώσει πληροφορίες στους παίκτες του για την τακτική των αντιπάλων και να αλλάξει προσαρμόζοντας την τακτική της ομάδας του αν χρειαστεί. Ο προπονητής πρέπει να είναι τόσο ενεργός κατά τη διάρκεια του αγώνα, όσο και οι παίκτες του (Nicholls, 1986). Είναι πολύ σημαντικό οι προπονητές να κρατούν σημειώσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα, ώστε να δίνουν τις κατάλληλες αναφορές στους παίκτες τους κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ (Ker, 1991). Ο Scates (1993) διαχωρίζει τις αναφορές και τα σχόλια του

προπονητή, ανάλογα με το αν ζήτησε αυτός ή ο αντίπαλος το τάιμ άουτ. Όταν ο προπονητής έχει ζητήσει το τάιμ άουτ, πρέπει να πει στον πασαδόρο του, που να κάνει πάσα αν η υποδοχή είναι καλή. Όταν έχει ζητήσει το τάιμ άουτ ο αντίπαλος προπονητής πρέπει να κατευθύνει την προσοχή του παίκτη που κάνει σερβίς στο που να κατευθύνει το σερβίς και στο πως θα οργανωθεί η αντεπίθεση. Εάν ο προπονητής δεν έχει βοηθούς, μπορεί να χρησιμοποιήσει το μισό τάιμ άουτ για έναν ή δύο παίκτες και το άλλο μισό για την υπόλοιπη ομάδα (Miller, 2005).

Συνήθως το τάιμ άουτ πρέπει να περιλαμβάνει σύντομες και ξεκάθαρες οδηγίες προς την ομάδα και στον κάθε παίκτη προσωπικά. Ο προπονητής μπορεί να δώσει συγκεκριμένες οδηγίες για τον αντίπαλο, ή για τη δική του ομάδα, ενώ θα πρέπει να αποφεύγει τα συναισθηματικά ξεσπάσματα (Κασαμπαλής, 2000). Στις διακοπές του παιχνιδιού συζητούνται κατ' αρχήν οι προβληματισμοί της τακτικής, ενώ στη συνέχεια γίνονται ατομικές υπενθυμίσεις και διορθώσεις για την απόδοση του κάθε παίκτη. Όλα αυτά πρέπει να γίνονται μέσα σε κλίμα συνεργασίας και ηρεμίας, ώστε να υπάρχει αυτοσυγκέντρωση από όλους. Επειδή ο χρόνος είναι πολύ σημαντικός κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ, τα μηνύματα του προπονητή πρέπει να είναι σαφή και ξεκάθαρα (Λάιος, 1999).

Κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ ο προπονητής πρέπει να μιλάει ήρεμα και πειστικά, να μη λέει στον παίκτη τα λάθη που έκανε, αλλά το τι πρέπει να κάνει. Να απαγορεύει τις συζητήσεις ή τις προστριβές μεταξύ των παικτών (Ριζόπουλος, 1995). Στις διακοπές του αγώνα (τάιμ άουτ) ο προπονητής απευθύνεται στους παίκτες του ήρεμα, δίνει οδηγίες ατομικές και ομαδικές με σοβαρότητα, σαφήνεια και με λίγα λόγια. Όταν καταλάβει ότι τα λάθη έγιναν από αδιαφορία χρησιμοποιεί αυστηρές φράσεις και ύφος. Αν τα λάθη έγιναν από άγχος ή νευρικότητα, προσπαθεί να ηρεμήσει τους παίκτες και να τους ενθαρρύνει. Ο προπονητής ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιεί αρνητικές λέξεις και πρέπει να εξαντλεί όλο το χρόνο του τάιμ άουτ αν το ζήτησε αυτός (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002). Ο προπονητής δεν πρέπει να κριτικάρει εχθρικά έναν παίκτη ή τους παίκτες κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ, αλλά να δίνει οδηγίες με θετικό τρόπο για την τεχνική ή την αλλαγή στην τακτική (Scates, 1993). Ο McGown (1994) προτείνει στους προπονητές κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ να μην κάνουν περιττά σχόλια και να μη προσπαθούν να πουν πάρα πολλά πράγματα, καθώς οι





παίκτες δεν μπορούν να εστιάσουν σε πάρα πολλές πληροφορίες, ιδιαίτερα αν αυτές είναι καινούργιες και οι παίκτες σε κατάσταση κούρασης και στρες.

### ***Η Επικοινωνία***

Η αποτελεσματική επικοινωνία αναφέρεται συχνά σαν ένας καθοριστικός παράγοντας στην αθλητική επιτυχία (Martens, 1987). Οι Fuoss και Troppman (1981) αναφέρουν ότι καμία συμπεριφορά στην προπονητική δεν είναι τόσο σημαντική όσο η επικοινωνία. Οι περισσότεροι προπονητές και οι αθλητές συμφωνούν στη σπουδαιότητα της αποτελεσματικής και αποδοτικής επικοινωνίας (Connolly & Rotella, 1991).

Πολλοί προπονητές κάνουν εξαιρετική δουλειά όσον αφορά την ανάλυση των αντιπάλων, αναλύουν τις λεπτομέρειες, έπειτα όμως ακυρώνουν όλες τις προσπάθειές τους αποτυγχάνοντας να μεταφέρουν αποτελεσματικά αυτές τις πληροφορίες στους παίκτες τους (Norris, 1994). Η σπουδαιότητα της επικοινωνίας, ειδικά στο χώρο του αθλητισμού είναι πολύ σημαντική, εξαιτίας της συνεχούς επαφής του προπονητή με τους αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων και των συναντήσεων. Σε καμιά άλλη επαγγελματική δραστηριότητα ο ρόλος της επικοινωνίας δεν είναι τόσο σημαντικός, όσο σε έναν αγώνα, κατά τη διάρκεια του οποίου ο προπονητής πρέπει να έχει συνεχή και αποτελεσματική επικοινωνία με τους αγωνιζόμενους αθλητές. Η επικοινωνία λεκτική ή μη λεκτική είναι μια σημαντική όψη της καθοδήγησης του προπονητή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, που επηρεάζει την απόδοση των παικτών και της ομάδας. Τα τάμ άουτ μικρής διάρκειας που δικαιούνται οι δύο ομάδες σε πολλά ομαδικά αθλήματα, καθιστούν την επικοινωνία καθοριστικό παράγοντα για την τελική έκβαση του αγώνα (Λάιος, 1999). Κατά τη διάρκεια αυτών των παύσεων του αγώνα, η θετική, εποικοδομητική και συγκεκριμένη επικοινωνία έχει ιδιαίτερη αξία (Hessert, 1999). Γι' αυτό το λόγο η επικοινωνία του προπονητή με τους παίκτες κατά τη διάρκεια των τάμ άουτ αξίζει ιδιαίτερης προσοχής, καθώς ο προπονητής θα πρέπει μέσα σε λίγα μόλις δευτερόλεπτα να καθοδηγήσει αποτελεσματικά τους παίκτες του. Είναι πολύ σημαντικό ο προπονητής να έχει την ικανότητα να επικοινωνεί με τους αθλητές του στην προπόνηση, στον αγώνα,

αλλά και εκτός προπονητικής διαδικασίας (Johnston & Wayda, 1994; Zartman & Zartman, 1997; Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002; Λάιος, 1999). Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να αυξήσει την απόδοση της ομάδας όσο και η συνοχή της ομάδας (Johnston & Wayda, 1994).

Πολλές φορές παρατηρούνται ορισμένα προβλήματα στην επικοινωνία μεταξύ του προπονητή και των αθλητών. Τα πιο σημαντικά προβλήματα επικοινωνίας ανάμεσα σε προπονητές και αθλητές είναι η γλώσσα (παρουσιάζεται δυσκολία όταν σε μια ομάδα υπάρχουν αθλητές ή προπονητές που μιλούν διαφορετική γλώσσα), η νοημοσύνη και η δεκτικότητα των αθλητών (πολλοί αθλητές αντιλαμβάνονται εύκολα τις οδηγίες του προπονητή, ενώ άλλοι δυσκολεύονται), η αρνητική διάθεση (η διάθεση των αθλητών καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται διάφορες καταστάσεις), οι εξωτερικοί παράγοντες (οπαδοί, διαιτητές, αντίπαλοι, θόρυβος) και τέλος ο περιορισμένος χρόνος (πολλές φορές το χρονικό διάστημα που υπάρχει στη διάθεση του προπονητή και των αθλητών είναι πολύ μικρό και περιορισμένο). Ο περιορισμένος χρόνος είναι χαρακτηριστικό κυρίως κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ, όπου ο προπονητής έχει στη διάθεσή του λίγα δευτερόλεπτα. Στο διάστημα αυτό πρέπει όχι μόνο να δώσει τις οδηγίες και να μεταβιβάσει τις σκέψεις του όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και ξεκάθαρα στους αθλητές, αλλά και να βεβαιωθεί ότι αυτά που λέει έχουν γίνει κατανοητά από κουρασμένα άτομα, που δεν είναι σε άριστη νοητική δεκτικότητα (Λάιος, 1999).

### ***Η ανατροφοδότηση***

Το πλήθος των πληροφοριών που λαμβάνουν οι παίκτες από τον προπονητή ονομάζονται ανατροφοδότηση (feedback). Η ανατροφοδότηση θεωρείται πολύ σημαντική μεταβλητή στο χώρο της προπονητικής, γιατί επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά και τη μάθηση γενικότερα (Λάιος, 1999). Οι πληροφορίες που παρέχονται στον ασκούμενο από μια εξωτερική πηγή και περιγράφουν το αποτέλεσμα ή την ποιότητα της εκτέλεσης της κίνησης ονομάζεται επαυξημένη ανατροφοδότηση (Rose, 1998). Η επαυξημένη ανατροφοδότηση που δίνεται από τον προπονητή έχει σαν σκοπό να

συμπληρώσει ή να προστεθεί στις πληροφορίες που είναι ήδη διαθέσιμες στον αθλητή από τις εσωτερικές αισθητήριες πηγές του (εσωτερική ανατροφοδότηση). Η ανατροφοδότηση παρέχει πληροφορίες για τα λάθη σαν βάση για τις διορθώσεις, παρέχει ενθάρρυνση για τις σωστές και τις λανθασμένες κινήσεις, δημιουργεί κίνητρο ή ενεργοποιεί τον αθλητή για να αυξήσει την προσπάθειά του (Schmidt, 1993). Οι προπονητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης δίνουν ανατροφοδότηση στους παίκτες, με σκοπό να επιτύχουν ορισμένους στόχους. Το ίδιο συμβαίνει και κατά τη διάρκεια του αγώνα, στον οποίο δοκιμάζονται οι προσπάθειες των παικτών και του προπονητή.

Οι Markland και Martinek (1988) εξέτασαν το είδος και το ποσοστό ανατροφοδότησης παρείχαν περισσότερο και λιγότερο επιτυχημένοι προπονητές πετοσφαίρισης στους αθλητές τους. Στην έρευνα πήραν μέρος 4 προπονητές πετοσφαίρισης οι οποίοι παρατηρήθηκαν σε 20 προπονήσεις ο καθένας. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το «Cole Descriptive Analysis System». Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι επιτυχημένοι προπονητές διέφεραν από τους λιγότερο επιτυχημένους στον τύπο ανατροφοδότησης που παρείχαν στους παίκτες τους. Επίσης οι προπονητές παρείχαν «ανατροφοδότηση αμέσως μετά την εκτέλεση» σε ποσοστό 95.49% με τον τύπο ανατροφοδότησης να είναι «διορθωτικός» (66.73%).

Ο Hastie (1993) πραγματοποίησε έρευνα με σκοπό να εξετάσει τις προτιμήσεις αθλητών σχετικά με τον προπονητή τους. Στην έρευνα πήραν μέρος 180 αθλήτριες πετοσφαίρισης. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι πιο συχνή προτίμηση από τους αθλητές ήταν ο προπονητής που παρέχει θετική ανατροφοδότηση.

Οι Chen και Rikli (2003) εξέτασαν τη μορφή ανατροφοδότησης που προτιμούν αθλητές γυμνασίου. Στην έρευνα πήραν μέρος εθελοντικά 113 αθλητές (43 κορίτσια και 70 αγόρια). Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι αθλητές προτιμούν να δουλεύουν με προπονητές που είναι θετικοί, γενναιόδωροι, υπομονετικοί και σέβονται τους αθλητές όταν παρέχουν ανατροφοδότηση. Επίσης, οι αθλητές



ανέφεραν ότι προτιμούν η ανατροφοδότηση από τους προπονητές να δίνεται ατομικά, αμέσως μετά την προσπάθεια και συχνά.

### *Η παρακίνηση*

Οι Amorose και Horn (2000) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ εσωτερικής παρακίνησης αθλητών και της προσδοκίας τους για τη συμπεριφορά του προπονητή τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 386 αθλητές και αθλήτριες και η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι αθλητές με υψηλή εσωτερική παρακίνηση αντιλαμβάνονταν ότι οι προπονητές τους παρουσίαζαν στυλ ηγεσίας που έδινε έμφαση στην προπόνηση και τις οδηγίες και είχαν υψηλά ποσοστά δημοκρατικής συμπεριφοράς. Επιπλέον, οι αθλητές με υψηλή παρακίνηση αντιλαμβάνονταν ότι οι προπονητές παρείχαν υψηλά ποσοστά «θετικής» και βασισμένης στην «πληροφόρηση» ανατροφοδότησης και χαμηλά ποσοστά «τιμωρίας» και «αδιαφορίας».

Σκοπός των Amorose και Horn (2001) ήταν να εξετάσουν αν το επίπεδο εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών επηρεάζεται από τη συμπεριφορά του προπονητή. Στην έρευνα πήραν μέρος 72 αθλητές (45 άντρες και 27 γυναίκες). Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τα ερωτηματολόγια «Intrinsic Motivation Inventory» και το «Leadership Scale for Sports». Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το επίπεδο εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών σχετίζονταν με την προπονητική συμπεριφορά. Συγκεκριμένα, υπήρξε θετική σχέση μεταξύ του επιπέδου εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών και προπόνησης-οδηγιών.

Οι Pensgaard και Roberts (2002) θέλησαν να εξετάσουν τις προσδοκίες των αθλητών για τη σπουδαιότητα του κλίματος παρακίνησης και το ρόλο του προπονητή στη δημιουργία του. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 9 έμπειροι αθλητές. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσα από συνεντεύξεις και ερωτηματολόγια «Perception of Success Questionnaire και Perception of Motivational Climate». Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι αθλητές πίστευαν ότι ο προπονητής παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία θετικού κλίματος παρακίνησης.

Οι Smith, Fry, Ethington και Li (2005) εξέτασαν αν η αντίληψη των αθλητών για τη συμπεριφορά του προπονητή τους προβλέπει την αντίληψή τους για κλίμα παρακίνησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 143 γυναίκες παίκτριες καλαθοσφαίρισης. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τα ερωτηματολόγια «Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2» και το «Coaching Feedback Questionnaire». Τα αποτελέσματα στήριξαν τη θεωρία «επίτευξης κινήτρων» στην οποία όταν οι προπονητές παρέχουν στους αθλητές θετική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση και δεν αδιαφορούν για τα λάθη στην απόδοση, οι αθλητές νοιώθουν περισσότερο παρακινημένοι. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι η συμπεριφορά του προπονητή επιδρά στην αντίληψη των αθλητών για το κλίμα παρακίνησης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### *Δείγμα*

Στην έρευνα πήραν μέρος οι 12 προπονητές των 12 ομάδων της Α1 Εθνικής κατηγορίας ανδρών Πετοσφαίρισης, οι οδηγίες και τα σχόλια των οποίων βιντεοσκοπήθηκαν και ηχογραφήθηκαν κατά τη διάρκεια 238 τάιμ άουτ (150 απλά και 88 τεχνικά). Το σύνολο των τάιμ άουτ προέκυψε από 12 αγώνες του Πρωταθλήματος της περιόδου 2005-2006. Από τους 12 προπονητές οι 9 ήταν Έλληνες, 1 Αργεντινός, 1 Γιουγκοσλάβος και 1 Σέρβος. Για το σκοπό της έρευνας έγινε διαχωρισμός των ομάδων σε τρεις υποομάδες, με βάση την κατάταξή τους μετά το πέρας της κανονικής περιόδου του πρωταθλήματος. Την πρώτη υποομάδα (N=4) αποτέλεσαν οι ομάδες που κατετάγησαν από την 1<sup>η</sup> έως την 4<sup>η</sup> θέση, τη δεύτερη (N=4) οι ομάδες που κατετάγησαν από την 5<sup>η</sup> έως την 8<sup>η</sup> θέση και την τρίτη (N=4) οι ομάδες που κατετάγησαν από την 9<sup>η</sup> έως την 12<sup>η</sup> θέση.

#### *Περιγραφή των οργάνων*

*Καταγραφή:* Η βιντεοσκόπηση και ηχογράφηση των σχολίων και οδηγιών των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ πραγματοποιήθηκε με βιντεοκάμερα Sony DCR-HC14E.

*Κωδικοποίηση:* Για την κωδικοποίηση των σχολίων των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ χρησιμοποιήθηκε το Εργαλείο Καταγραφής των Σχολίων και Οδηγιών των Προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ (Hastie, 1999) (παράρτημα 1). Ο δείκτης αξιοπιστίας του οργάνου είναι .955. Για την εφαρμογή του εργαλείου του Hastie (1999) στον Ελληνικό πληθυσμό εφαρμόστηκε η διαδικασία της διπλής μετάφρασης.

*Εργαλείο Καταγραφής Σχολίων και Οδηγιών των Προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ (Hastie, 1999).*

Το εργαλείο αποτελείται από τέσσερις κατηγορίες: «τεχνικές αναφορές», τακτικές αναφορές», «ψυχολογικές αναφορές» και «άλλες αναφορές» (Πίνακας 1). Η κατηγορία «τεχνικές αναφορές» αποτελείται από τρεις υποκατηγορίες, τη «διόρθωση τεχνικής» (ο προπονητής δίνει στον παίκτη σωστή/διορθωτική πληροφορία σχετικά με την απόδοση μιας δεξιότητας), τη «θετική τεχνική» (ο προπονητής κάνει μια θετική αναφορά στους παίκτες σχετικά με την απόδοση δεξιοτήτων) και την «αρνητική τεχνική» (ο προπονητής επιπλήττει έναν παίκτη για χαμηλή απόδοση).

Η κατηγορία «τακτικές αναφορές» αποτελείται από τέσσερις υποκατηγορίες, την «τακτική πριν την ενέργεια» (ο προπονητής δίνει κατευθύνσεις σχετικά με μελλοντικές επιλογές στρατηγικής), την «τακτική μετά την ενέργεια» (ο προπονητής κάνει σχόλια -συχνά αρνητικά- σχετικά με κάποιες αποφάσεις που πήραν οι παίκτες), την «αναφορά σε συνέπειες» (τακτικά σχόλια που γίνονται από τον προπονητή και αναφέρονται σε μελλοντικά γεγονότα, βασισμένα πάνω σε αυτά που οι παίκτες αναλαμβάνουν στο παρόν) και «ερωτήσεις» (ο προπονητής κάνει ερωτήσεις στους παίκτες σχετικά με ενέργειες του παιχνιδιού).

Η κατηγορία «ψυχολογικές αναφορές» αποτελείται από τέσσερις υποκατηγορίες, «γενική ενθάρρυνση» (ο προπονητής κάνει θετική αναφορά στους παίκτες με σκοπό την επιβράβευση, την αύξηση της αυτοπεποίθησης ή της αυτοεκτίμησης), «κριτική» (ο προπονητής κάνει αρνητική αναφορά στους παίκτες που μπορεί να μειώσει την αυτοπεποίθησή τους), «εστίαση προσοχής» (ο προπονητής χρησιμοποιεί τεχνικές για να εστιάσει ξανά την προσοχή στα «τωρινά» καθήκοντα, ή για να βοηθήσει στον έλεγχο του επιπέδου άγχους ή συγκέντρωσης) και «αναφορές καθισμασμού» (ο προπονητής κάνει σχόλια για να καθισμάσει ή να ηρεμήσει τους παίκτες).

Η κατηγορία «άλλες αναφορές» αποτελείται από τρεις υποκατηγορίες, «άσχετα σχόλια» (ο προπονητής κάνει ένα σχόλιο/ερώτηση άσχετο με το παιχνίδι), «πασιφανή σχόλια» (σχόλια που γίνονται από τον προπονητή, τα οποία

εκφράζουν το ολοφάνερο) και «σύντομη παρακίνηση» (σύντομα σχόλια που γίνονται από τον προπονητή -συνήθως στο τέλος του τάιμ άουτ- για να φέρουν την ομάδα κοντά ή για να επαπροσανατολίσουν την προσοχή).

Επειδή κατά την κωδικοποίηση βιντεοσκοπημένων τάιμ άουτ από φιλικά παιχνίδια, παρατηρήθηκαν σχόλια που δεν συμπεριλαμβάνονταν στις κατηγορίες του εργαλείου, προστέθηκε μια επιπλέον υποκατηγορία στην κατηγορία τακτικές αναφορές, η «τακτική αντιπάλου» (ο προπονητής δίνει πληροφορία σχετική με την τακτική που ακολουθεί ο αντίπαλος).

**Πίνακας 1:** Οι 4 κατηγορίες του Εργαλείου Καταγραφής Σχολίων και Οδηγιών των Προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ (Hastie, 1999)

<b>ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ</b>	
<i>Διόρθωση τεχνικής</i>	Ο προπονητής παρέχει διορθωτική πληροφορία για την απόδοσή του παίκτη σε μια δεξιότητα.
<i>Τεχνική με θετικό τρόπο</i>	Ο προπονητής κάνει θετική αναφορά στον παίκτη σχετικά με την απόδοσή του σε μια δεξιότητα.
<i>Τεχνική με αρνητικό τρόπο</i>	Ο προπονητής επικρίνει τον παίκτη για ανεπαρκή απόδοση των δεξιοτήτων.
<b>ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ</b>	
<i>Τακτική πριν την ενέργεια</i>	Ο προπονητής δίνει κατευθύνσεις σχετικά με τη μελλοντική στρατηγική
<i>Τακτική μετά την ενέργεια</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια (συχνά αρνητικά) σχετικά με κάποιες αποφάσεις που μόλις πήρε ο παίκτης.
<i>Αναφορές επιπτώσεων</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια τακτικής που έχουν σχέση με μελλοντικά γεγονότα, βασισμένα σε σημεία που πρέπει να προσέξουν οι παίκτες στο παρόν.

<i>Ερωτήσεις</i>	Ο προπονητής κάνει ερωτήσεις στους παίκτες σχετικές με τις ενέργειες του αγώνα.
------------------	---

### **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ**

<i>Γενική ενθάρρυνση</i>	Ο προπονητής κάνει θετικές αναφορές στους παίκτες με σκοπό την επιβράβευση και την αύξηση της αυτοπεποίθησης ή της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους.
<i>Κριτική</i>	Ο προπονητής κάνει αρνητικές αναφορές στους παίκτες, πράγμα που μπορεί να μειώσει την αυτοπεποίθηση των παικτών.
<i>Συγκέντρωση προσοχής</i>	Ο προπονητής χρησιμοποιεί τεχνικές για να εστιάσουν οι παίκτες ξανά στο συγκεκριμένο σημείο, ή να βοηθήσει να ελέγξουν τα επίπεδα ανησυχίας ή συγκέντρωσης.
<i>Καθησυχασμός</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια για να καθησυχάσει, ή να ηρεμήσει τους παίκτες.

### **ΑΛΛΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ**

<i>Πασιφανή σχόλια</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια τα οποία είναι πασιφανή, ολοφάνερα.
<i>Άσχετα</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια, ερωτήσεις άσχετα με τον αγώνα.
<i>Παράινέσεις</i>	Ο προπονητής κάνει σύντομα σχόλια (λέξεις ή εκφράσεις), συνήθως στο τέλος του τάιμ άουτ, για να φέρει την ομάδα πιο κοντά, ή για να επαναπροσδιορίσει το στόχο.

## *Διαδικασία Μέτρησης*

Προκειμένου να διασφαλιστεί η ομαλή διεξαγωγή της έρευνας αρχικά πραγματοποιήθηκε ενημέρωση των προπονητών σχετικά με τους σκοπούς και τον τρόπο διεξαγωγής της έρευνας και τους ζητήθηκε να συμμετάσχουν εθελοντικά στην έρευνα. Οι προπονητές διαβεβαιώθηκαν ότι όσα θα καταγράφονταν κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ θα ήταν απόρρητα και θα χρησιμοποιούνταν μόνο για τους σκοπούς της έρευνας. Η επικοινωνία με τους Έλληνες προπονητές έγινε απ' ευθείας με αυτούς, ενώ με τους ξένους προπονητές η επικοινωνία έγινε μέσω των μάνατζέρ τους ή των μάνατζερ της ομάδας ή τους βοηθούς προπονητή. Όλοι οι προπονητές δέχτηκαν να συμμετάσχουν εθελοντικά στην έρευνα. Στη συνέχεια ζητήθηκε άδεια από την Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης και από τη Λίγκα της Πετοσφαίρισης, προκειμένου να επιτραπεί η παρουσία βιντεοκάμερας στον αγωνιστικό χώρο κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ.

Πριν από τον αγώνα πραγματοποιούνταν συνάντηση με τον προπονητή που θα καταγράφονταν, με σκοπό μια δεύτερη ενημέρωση, καθώς και ενημέρωση του γυμνασάρχου, ο οποίος με τη σειρά του ενημέρωνε τους διαιτητές του αγώνα.

Κατά τη διάρκεια του αγώνα, με το σφύριγμα του διαιτητή για τάιμ άουτ, η βιντεοκάμερα πλησίαζε τον προπονητή περίπου σε 1 μέτρο απόσταση, ώστε να βιντεοσκοπήσει τα σχόλια και τις οδηγίες του. Καταγράφονταν επίσης το σκορ, το είδος του τάιμ άουτ και ποια ομάδα το ζήτησε.

Συνολικά βιντεοσκοπήθηκαν τα τάιμ άουτ 12 αγώνων (ένας προπονητής σε κάθε αγώνα). Αφού ολοκληρώθηκε η βιντεοσκόπηση, ακολούθησε ανάλυση και καταγραφή του είδους των τάιμ-άουτ και του σκορ της ομάδας που τα ζήτησε και κωδικοποίηση των σχολίων και των οδηγιών των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ-άουτ (Hastie, 1999). Σε συγκεκριμένο πρωτόκολλο καταγραφής (παράρτημα 2) σημειώνονταν ξεχωριστά για το κάθε τάιμ άουτ ο αριθμός των σχολίων που γίνονταν από τον κάθε προπονητή για την κάθε κατηγορία. Η κωδικοποίηση έγινε από τον ίδιο ερευνητή για όλους τους αγώνες. Ο ερευνητής εκπαιδεύτηκε στην εκμάθηση και το διαχωρισμό των κατηγοριών



και στην αξιολόγηση βιντεοσκοπημένων τάιμ άουτ (αφού έγινε πιλοτική εφαρμογή σε φιλικά παιχνίδια που πραγματοποιήθηκαν πριν την έναρξη του πρωταθλήματος) και εξετάσθηκε η εσωτερική του αξιοπιστία (intra reliability) αφού αξιολόγησε τα τάιμ άουτ 2 αγώνων και μετά μια ημέρα αξιολόγησε ξανά τα τάιμ άουτ των ίδιων αγώνων. Ο συντελεστής συσχέτισης (Pearson) ήταν αρκετά υψηλός ( $r=.81$ ).

### ***Στατιστική Ανάλυση***

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS 11. Για την περιγραφική στατιστική εφαρμόστηκε η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies). Επίσης, για τον έλεγχο της κύριας επίδρασης του παράγοντα κατάταξη και τελικό αποτέλεσμα αγώνα (νίκη, ήττα) στα σχόλια και στις οδηγίες των προπονητών χρησιμοποιήθηκε η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανση (MANOVA, 3X4 και 2X4 αντίστοιχα).



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV**

### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Το κεφάλαιο που ακολουθεί χωρίζεται στα εξής μέρη:

- α) διαχείριση των τάιμ άουτ
- β) περιεχόμενο των τάιμ άουτ
- γ) διαφορές μεταξύ των ομάδων

### Διαχείριση των Τάιμ άουτ

Τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των τάιμ-άουτ παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες.

**Πίνακας 2:** Απλά τάιμ-άουτ σε σχέση με το αποτέλεσμα των αγώνων, το ποσοστό τους, αυτά που δικαιούνται και αυτά που πήραν.

Αγώνες	Αποτέλεσμα αγώνα	Συχνότητα τάιμ-άουτ	Ποσοστό τάιμ-άουτ	Τάιμ-άουτ ανά παιχνίδι...	
				-που δικαιούνται	-που πήραν
4	3-0	32	21,3%	12	8
2	3-1	25	16,7%	16	12
6	3-2	93	62%	20	15,5
Σύνολο	12	150	100%	48	35,5

Όπως φαίνεται από τον πίνακα 2, οι προπονητές χρησιμοποίησαν μόνο 35,5 απλών τάιμ άουτ από τα 48 που δικαιούνται, δηλαδή το 74,8% των συνολικών τάιμ άουτ. Πιο αναλυτικά, σε 4 αγώνες, των οποίων το τελικό αποτέλεσμα ήταν 3-0, τα τάιμ άουτ που δικαιούνται οι δύο ομάδες ήταν 12 σε κάθε αγώνα, οι προπονητές όμως χρησιμοποίησαν μόνο τα 8. Σε δύο αγώνες των οποίων το τελικό αποτέλεσμα ήταν 3-1, τα τάιμ άουτ που δικαιούνται οι ομάδες σε κάθε αγώνα ήταν 16, οι προπονητές όμως χρησιμοποίησαν μόνο τα 12 απ' αυτά. Τέλος, σε 6 αγώνες, των οποίων το τελικό αποτέλεσμα ήταν 3-2, τα τάιμ άουτ που δικαιούνται και οι δύο ομάδες σε κάθε αγώνα ήταν 20, οι προπονητές όμως χρησιμοποίησαν μόνο 15,5 απ' αυτά.

Οι προπονητές χρησιμοποιούσαν τα τάιμ άουτ κυρίως όταν η ομάδα τους ήταν πίσω στο σκορ, έπειτα όταν νικούσαν και τέλος όταν ήταν ισοπαλία στο σκορ με την αντίπαλη ομάδα. Όπως φαίνεται και από τον πίνακα 3, από τα 150 απλά τάιμ άουτ που χρησιμοποίησαν οι προπονητές, τα 94 τα πήραν όταν η ομάδα τους έχανε τη συγκεκριμένη στιγμή στο σκορ (62.25%), τα 46 όταν η ομάδα τους κέρδιζε στο σκορ τη στιγμή που τα ζήτησαν (31.12%) και τα 10 όταν η ομάδα τους ήταν ισόπαλη με τον αντίπαλο (6.63%).

**Πίνακας 3:** Συχνότητα εμφάνισης και ποσοστό των απλών τάιμ-άουτ σε σχέση με το αν η ομάδα που τα ζήτησε νικούσε, έχανε ή ήταν ισοπαλία τη συγκεκριμένη στιγμή του αγώνα

<i>Σκορ</i>	<i>Συχνότητα απλών τάιμ-άουτ</i>	<i>Ποσοστό απλών τάιμ-άουτ</i>
Νίκη	46	31,12%
Ήττα	94	62,25%
Ισοπαλία	10	6,63%
<b>Σύνολο</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Από τα 150 απλά τάιμ άουτ που καταγράφηκαν τα 59 ζητήθηκαν από τους προπονητές μεταξύ 17-21 πόντων σε ποσοστό 39.3%. Από τους 9-16 πόντους ζητήθηκαν τα 54 τάιμ άουτ (36%), από 1-8 πόντους ζητήθηκαν τα 28 τάιμ άουτ (18.7%) και πάνω από τους 21 πόντους ζητήθηκαν μόνο 9 τάιμ άουτ (6%) (Πίνακας 4).

**Πίνακας 4:** Συχνότητα εμφάνισης και ποσοστό των απλών τάιμ-άουτ σε σχέση με το σκορ που είχε η ομάδα που τα ζήτησε.

<i>Πόντοι</i>	<i>Συχνότητα απλών τάιμ-άουτ</i>	<i>Ποσοστό απλών τάιμ-άουτ</i>
1-8	28	18,7%
9-16	54	36%
17-21	59	39,3%
21-25	9	6%
<b>Σύνολο</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

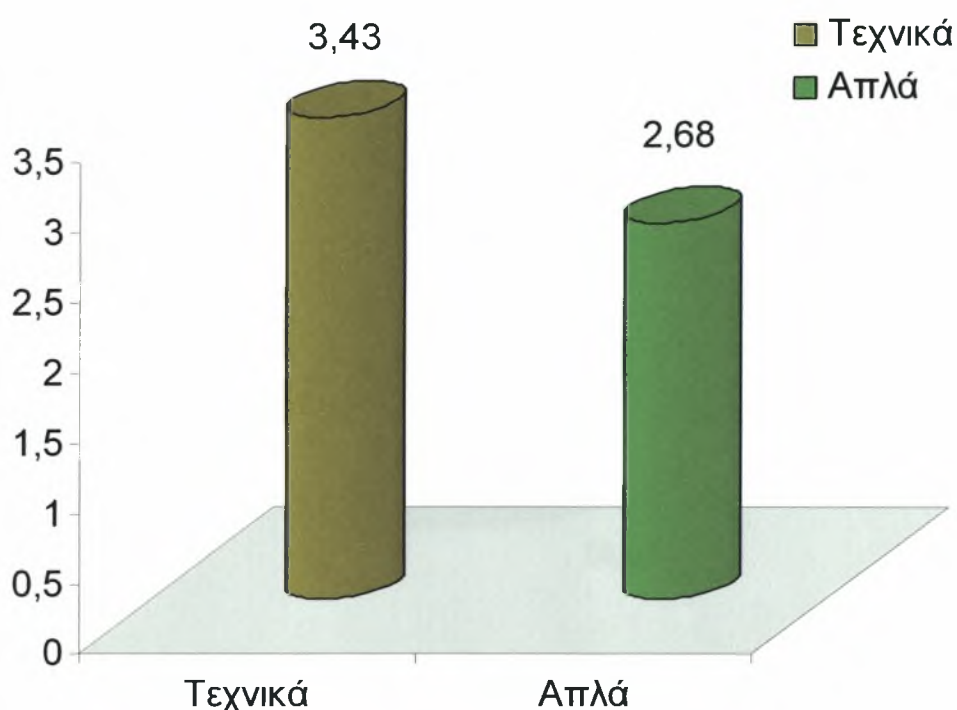
**Πίνακας 5:** Συχνότητα και ποσοστό εμφάνισης των απλών τάιμ-άουτ σε σχέση με τη διαφορά των πόντων όταν ζητήθηκαν.

<i>Διαφορά πόντων</i>	<i>Συχνότητα τάιμ-άουτ</i>	<i>Ποσοστό % τάιμ-άουτ</i>
0	10	6,7%
1	24	16,5%
2	33	22%
3	28	18,7%
4	27	18%
5	13	8,7%
>6	15	10%
<b>Σύνολο</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Όπως φαίνεται από τον πίνακα 5, οι προπονητές προτιμούσαν να χρησιμοποιήσουν τα τάιμ άουτ που δικαιούνταν, όταν η ομάδα τους είχε διαφορά 2 πόντων με την αντίπαλη ομάδα σε ποσοστό 22%, 3 πόντων (18.7%), 4 πόντων (18%) και 1 πόντου (16.5%). Χρησιμοποίησαν τάιμ άουτ και όταν η διαφορά πόντων ήταν 5 πόντοι, πάνω από 6 πόντοι ή ισοπαλία με την άλλη ομάδα (8.7%, 10%, 6.7% αντίστοιχα).

### Περιεχόμενο των τάιμ άουτ

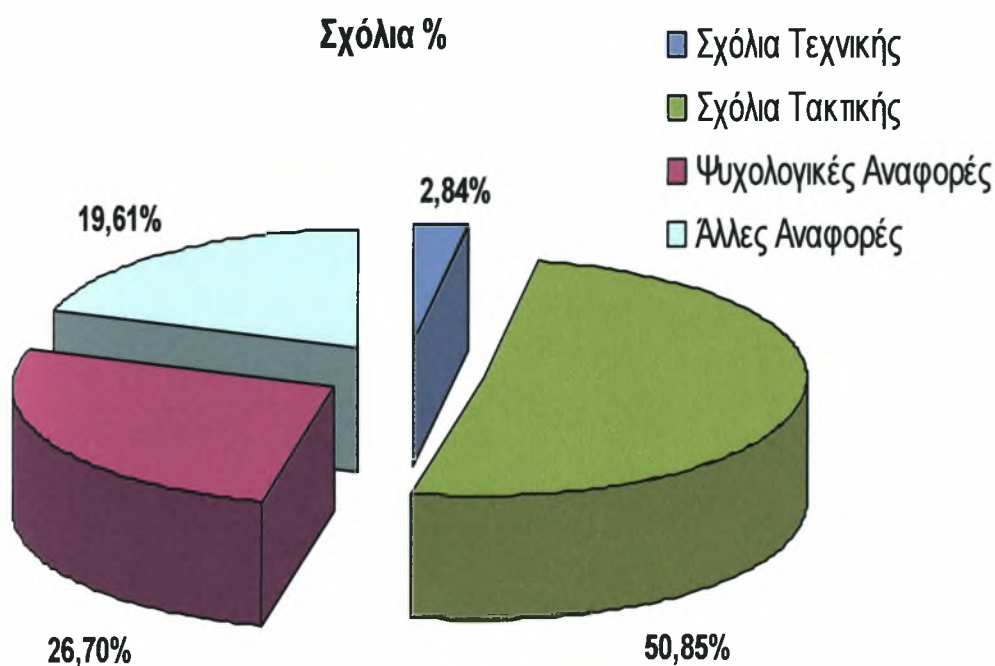
Οι προπονητές κατά τη διάρκεια των απλών τάιμ άουτ έκαναν κατά μέσο όρο 2,68 (TA=1,23) αριθμό σχολίων ενώ κατά τη διάρκεια των τεχνικών τάιμ άουτ 3,43 (TA=1,02) αριθμό σχολίων (σχήμα 1). Συνολικά τα σχόλια που ειπώθηκαν ήταν 497 που αντιστοιχούν 2,08 σχόλια σε κάθε τάιμ άουτ κατά μέσο όρο. Τα περισσότερα σχόλια που δόθηκαν σε τάιμ άουτ έφτασαν τα 4 και ήταν σχόλια τακτικής, ενώ μέχρι 3 σχόλια δόθηκαν και ως παρακίνηση-επιβράβευση.



Σχήμα 1: Μέσος όρος των σχολίων από τους προπονητές στα απλά και τεχνικά τάιμ άουτ.

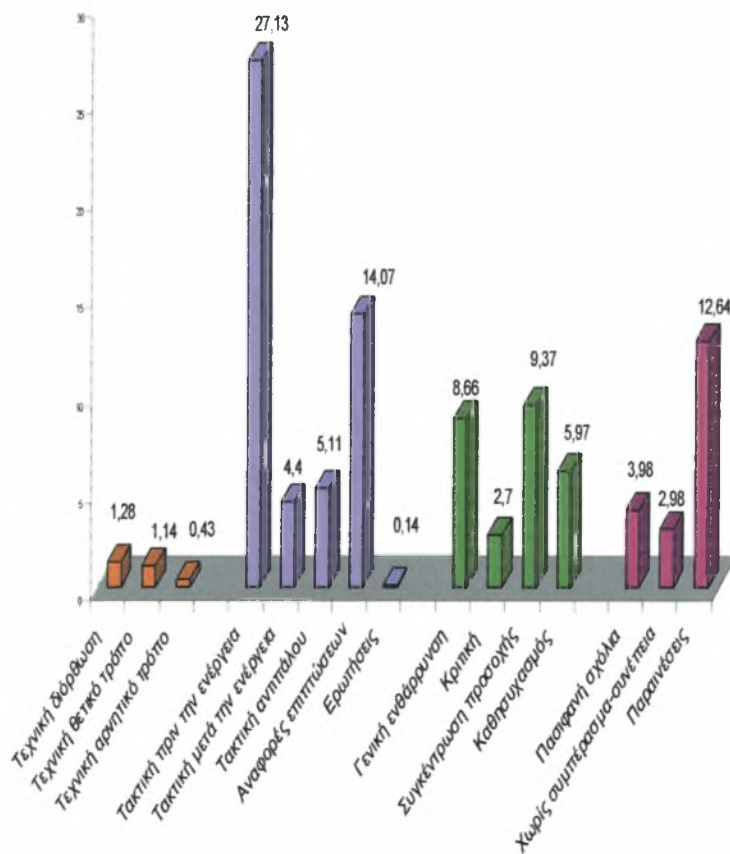
Το είδος των σχολίων των προπονητών, όπως φαίνεται στο σχήμα 2, κατανεμήθηκε ως εξής: 50,85% σε σχόλια τακτικής, 26,7% σε ψυχολογικές

αναφορές, 19,61% σε άλλες αναφορές και μόνο 2,84% αναφερόταν σε σχόλια που αφορούσαν την τεχνική.



Σχήμα 2: Εκατοστιαία αναλογία των σχολίων σε κάθε παράγοντα (σχόλια τεχνικής, τακτικής ψυχολογικές και άλλες αναφορές), για όλους τους προπονητές

Όσον αναφορά αναλυτικά την κατανομή των σχολίων σε κάθε μεταβλητή του κάθε παράγοντα, φαίνεται από το σχήμα 3 ότι από τον παράγοντα «σχόλια τακτικής», η μεταβλητή «τακτική πριν την ενέργεια» είχε το μεγαλύτερο ποσοστό (27,13%) με δεύτερη σε σειρά τη μεταβλητή «αναφορά επιπτώσεων» (14,07%). Η μεταβλητή «παραινέσεις» εμφανίζεται τρίτη στη σειρά με ποσοστό 12,64%. Ακολουθούν η συγκέντρωση προσοχής (9,37%), η γενική ενθάρρυνση (8,66%), ο καθησυχασμός (5,97%), η τακτική αντιπάλου (5,11%), η τακτική μετά την ενέργεια (4,4%), τα πασιφανή σχόλια (3,98%), τα σχόλια χωρίς συμπέρασμα (2,98%), η κριτική (2,7%), η τεχνική διόρθωση (1,28%), η τεχνική με θετικό τρόπο (1,14%), η τεχνική με αρνητικό τρόπο (0,43%) και οι ερωτήσεις 0,14%.



Σχήμα 3: Εκατοστιαία αναλογία των σχολίων, αναλυτικά σε κάθε μεταβλητή.

### *Διαφορές μεταξύ των ομάδων*

Η πολυμεταβλητή ανάλυση της διακύμανσης (MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να διερευνήσει τις πιθανές διαφορές μεταξύ των ομάδων που στην τελική κατάταξη κατετάγησαν από 1-4, 5-8 και 9-12, στο είδος των σχολίων που χρησιμοποίησαν οι προπονητές στα τάϊμ άουτ. Τέσσερις εξαρτημένες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν: σχόλια τεχνικής, σχόλια τακτικής, ψυχολογικά σχόλια και άλλα άσχετα σχόλια. Η ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν «το επίπεδο των ομάδων» (1-4, 5-8 και 9-12). Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων που κατετάγησαν από 1-4 με τις ομάδες 5-8 και 9-12, ( $F_{(8,464)}=,736$ ,  $p=,660$ , Wilks' Lambda=,98 και το τετράγωνο του  $\eta=,20$ ).

Σε ανάλυση μεταξύ νικητριών και ηττημένων ομάδων πάλι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με το είδος σχολίων ( $F_{(4,233)}=1,243$ ,  $p=,292$ , Wilks' Lambda=,98 και το τετράγωνο του  $\eta=,21$ ).

Ούτε στην ανάλυση στο είδος των σχολίων μεταξύ απλών και τεχνικών τάϊμ άουτ δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Στατιστικά σημαντικές διαφορές υπήρξαν μεταξύ των μέσων όρων του αριθμού σχολίων στα απλά και τεχνικά τάϊμ άουτ όπου στα τεχνικά τάϊμ άουτ ο μέσος όρος αριθμού σχολίων ήταν μεγαλύτερος ( $F_{(1,347)}=25,59$ ,  $p<,001$ ),  $MO=3,43$ , ( $sd=1,23$ ) για τα τεχνικά και  $MO=2,68$ , ( $sd=1,02$ ) για τα απλά τάϊμ άουτ.

Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση μεταξύ θετικών σχολίων και τελικής κατάταξης ομάδας  $F_{(2,235)} = 1,032$ ,  $p>0,05$ .

Στατιστικά σημαντική επίδραση διαπιστώθηκε μεταξύ των παραγόντων κατάταξη ομάδας και αρνητικών σχολίων. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων που κατετάγησαν στις θέσεις 1-4 και των ομάδων που κατετάγησαν 9-12. Οι προπονητές των ομάδων που κατετάγησαν από την 9<sup>η</sup> έως την 12<sup>η</sup> θέση φάνηκε ότι χρησιμοποίησαν στατιστικά σημαντικά περισσότερα αρνητικά σχόλια από τους προπονητές των οποίων οι ομάδες κατετάγησαν από την 1<sup>η</sup> έως την 4<sup>η</sup> θέση



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί η διαχείριση των τάιμ άουτ από τους προπονητές, σε σχέση με το σκορ, να καταγραφούν και να αξιολογηθούν οι αναφορές και οι οδηγίες των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ, καθώς και να συγκριθούν οι αναφορές και οι οδηγίες των προπονητών των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4 με εκείνες που κατέλαβαν τις θέσεις 5-8 και εκείνες που κατέλαβαν τις θέσεις 9-12. Επίσης να διαπιστωθεί αν υπάρχει διαφορά είδη σχολίων μεταξύ των νικητριών και ηττημένων ομάδων, καθώς και αν υπάρχει διαφορά στα θετικά / αρνητικά σχόλια των προπονητών των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4 με εκείνες που κατέλαβαν τις θέσεις 5-8 και εκείνες που κατέλαβαν τις θέσεις 9-12 ή των νικητών και ηττημένων ομάδων.

#### *Διαχείριση των τάιμ άουτ*

Από την ανάλυση της διαχείρισης των τάιμ άουτ φάνηκε ότι οι προπονητές χρησιμοποίησαν λιγότερα τάιμ άουτ απ' όσα δικαιούνταν και πιο συγκεκριμένα περίπου τα  $\frac{3}{4}$  των τάιμ άουτ που δικαιούνταν. Προφανώς οι προπονητές προτιμούν να παίρνουν τάιμ άουτ όταν υπάρχει κάποιος ειδικός σκοπός (Miller, 2005) και δεν τα χρησιμοποιούν όταν η ομάδα τους είναι μπροστά στο σκορ για να μην διακόψουν τη ροή του παιχνιδιού της δικής τους ομάδας ή γιατί επειδή η ομάδα τους προηγείται στο σκορ δεν υπάρχει λόγος αλλαγής της τακτικής.

Από την ανάλυση της διαχείρισης των τάιμ άουτ βρέθηκε επίσης ότι οι προπονητές χρησιμοποίησαν πάνω από τα μισά τάιμ άουτ που δικαιούνταν, όταν η ομάδα τους ήταν πίσω στο σκορ. Σύμφωνα με τους Ζέτου και Χαριτωνίδα (2002) και Μπεργελέ (1993) το τάιμ άουτ χρησιμοποιείται από τον προπονητή για να απορυθμιστεί ο αντίπαλος που προηγείται στο σκορ ή για να ενθαρρυνθεί η

ομάδα. Οι προπονητές όμως έκαναν χρήση των τάιμ άουτ και όταν η ομάδα τους ήταν μπροστά στο σκορ, προφανώς για να επισημανθεί αλλαγή στην τακτική της δικής τους ομάδας ή της αντίπαλης ομάδας ή κάποιου παίκτη ή για εξομάλυνση των ενδοπροσωπικών σχέσεων των παικτών.

Βρέθηκε ακόμη, ότι οι προπονητές χρησιμοποιούσαν τα τάιμ άουτ όταν η διαφορά πόντων με την αντίπαλη ομάδα ήταν κυρίως 2, 3 ή 4 πόντους και λιγότερο όταν η διαφορά πόντων ήταν 1, 5 και πάνω από 6 πόντους. Ίσως οι προπονητές να προτιμούν να χρησιμοποιήσουν τα τάιμ άουτ που δικαιούται η ομάδα τους, όταν η διαφορά πόντων είναι μικρή ακόμα (2 ή 3 πόντους), όσο δηλαδή πιστεύουν ότι είναι πιθανό να αντιστραφεί το σκορ. Δε χρησιμοποιούν τάιμ άουτ όταν η διαφορά πόντων είναι πολύ μικρή ακόμα (1 πόντος) γιατί πιστεύουν ότι είναι μια διαφορά που εύκολα μπορεί να αντιστραφεί. Ιδίως μετά την κατάργηση του παλαιού συστήματος της αλλαγής και τη θεσμοθέτηση του συστήματος της συνεχούς καταμέτρησης και της σημείωσης βαθμού στο τέλος κάθε αγωνιστικού επεισοδίου, όταν η διαφορά πόντων είναι μικρή- πόσο μάλλον όταν είναι μόλις 1 πόντος - εύκολα μπορεί να αντιστραφεί.

Επειδή ο αριθμός των τάιμ άουτ που δικαιούται κάθε ομάδα είναι μικρός (μόνο δύο τάιμ άουτ των 30 δευτερολέπτων σε κάθε σετ), θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνον όταν υπάρχει κάποιος ειδικός σκοπός (Miller, 2005). Σε παγκόσμιες και επίσημες διοργανώσεις της FIVB, καθώς και στο Ελληνικό πρωτάθλημα της Α1 ανδρών, στα σετ 1-4, εκτός από τα απλά, υπάρχουν και δυο τεχνικά τάιμ άουτ διάρκειας 60 δευτερολέπτων το καθένα, που δίνονται αυτόματα (από το διαιτητή), όταν η ομάδα που προηγείται στο σκορ φτάσει στους 8 και στους 16 πόντους. Οι προπονητές προτιμούσαν να χρησιμοποιήσουν τα απλά τάιμ άουτ που δικαιούνταν μετά το πρώτο τεχνικό και κυρίως μετά το δεύτερο τεχνικό τάιμ άουτ, πιθανά γιατί γνωρίζοντας ότι στους 8 και στους 16 πόντους θα τους δοθεί έτσι κι αλλιώς η ευκαιρία να βρεθούν κοντά στους παίκτες τους και να τους καθοδηγήσουν. Ένας άλλος λόγος είναι ότι μετά την εφαρμογή των νέων κανονισμών (FIVB, 1999), όπου ο προπονητής επιτρέπεται να σηκώνεται όρθιος και να μιλά στους παίκτες του, του δίνεται η ευκαιρία να δώσει κάποιες οδηγίες από μακριά. Οι προπονητές δε προτιμούσαν να παίρνουν τάιμ άουτ μετά από τους 21 πόντους (πήραν μόλις 9 από τα 150), πιθανά γιατί τα είχαν εξαντλήσει όλα



στις προηγούμενες φάσεις του σετ ή γιατί αν η διαφορά είναι πάνω από 5 πόντους, πιστεύουν ότι στους 21 πόντους το αποτέλεσμα του σετ έχει ήδη κριθεί

### ***Περιεχόμενο των τάιμ άουτ***

Όσον αφορά το περιεχόμενο των τάιμ άουτ, βρέθηκε ότι οι προπονητές κάνουν κατά μέσο όρο 2, 08 σχόλια σε κάθε τάιμ άουτ. Τα ευρήματα όσον αφορά τον αριθμό των σχολίων συμφωνούν με την αναφορά του McGown (1994), που προτείνει στους προπονητές να μην κάνουν περιττά σχόλια κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ και να μη προσπαθούν να πουν πάρα πολλά πράγματα, καθώς οι παίκτες δεν μπορούν να εστιάσουν σε πάρα πολλές πληροφορίες. Ο αριθμός των σχολίων κατά τη διάρκεια των τεχνικών τάιμ άουτ ήταν μεγαλύτερος από αυτόν των απλών, ευνόητο αφού ο χρόνος διάρκειας των τεχνικών είναι διπλάσιος από των απλών τάιμ άουτ (30 δευτερόλεπτα τα απλά, 60 δευτερόλεπτα τα τεχνικά). Ο περιορισμένος χρόνος που είναι το κύριο χαρακτηριστικό των τάιμ άουτ στην πετοσφαίριση, δίνει στη διάθεση του προπονητή μόλις λίγα δευτερόλεπτα για να δώσει οδηγίες και να μεταβιβάσει τις σκέψεις του στους παίκτες του. Αυτό πρέπει να γίνει γρήγορα και ξεκάθαρα, αλλά ταυτόχρονα θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι όσα είπε έγιναν κατανοητά από κουρασμένους και πιθανά πιεσμένους ή συγχυσμένους αθλητές (Λάιος, 1999). Ο αριθμός των σχολίων όμως παρότι ήταν μεγαλύτερος δεν ήταν διπλάσιος, ανάλογος δηλαδή του χρόνου διάρκειας, πιθανά γιατί οι προπονητές αφήνουν στους παίκτες κατά τη διάρκεια των τεχνικών τάιμ άουτ περισσότερο χρόνο για ανάπαυση, μιας και το τεχνικό τάιμ άουτ δίνεται σε προκαθορισμένη χρονική στιγμή και το σημείο του σετ μπορεί και να μην είναι το ίδιο κρίσιμο για την κάθε ομάδα.

Τα περισσότερα σχόλια των προπονητών περιείχαν οδηγίες προς τους παίκτες, αφού συνολικά το 53,56% των σχολίων περιείχαν κάποιας μορφής οδηγία. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με εκείνα των Tharp και Gallimore (1976) (Bloom et al., 1999, Claxton, 1988, Darst et al., 1981, Horton et al., 2005, Jones et al., 1997, Lacy & Golston, 1990, Millard, 1996, Potrac et al., 2002, Segrave & Ciancio, 1990, Solomon & Kosmitzki, 1996, Zeng, 2006). Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα όλων των παραπάνω ερευνών η περισσότερη συχνή παρατηρούμενη συμπεριφορά ήταν η παροχή κάποιας μορφής οδηγίας.

Πάνω από τα μισά σχόλια που έγιναν κατά τη διάρκεια των τάμι άουτ αφορούσαν στην τακτική του παιχνιδιού, κάτι που ήταν αναμενόμενο, μιας και καταγράφονταν ομάδες υψηλού επιπέδου. Η τακτική είναι ίσως ο καθοριστικότερος παράγοντας σε αγώνες μεταξύ ομάδων υψηλού επιπέδου, γι' αυτό άλλωστε τα τελευταία χρόνια κάθε προπονητής είναι πλαισιωμένος από βοηθούς, οι οποίοι συνήθως παρατηρούν και καταγράφουν την τακτική του αντιπάλου, ώστε κατά τη διάρκεια του τάμι άουτ να μπορεί να επισημανθεί στους παίκτες κάθε αλλαγή στην τακτική του αντίπαλου, αλλά και ο τρόπος αντιμετώπισής της. Άλλωστε η κατασκοπεία και η στατιστική ανάλυση του αντιπάλου που προηγείται του αγώνα, αλλά και κατά τη διάρκειά του, δίνει τη δυνατότητα στον προπονητή να γνωρίζει πολύ καλά την τακτική που ακολουθεί ο αντίπαλος. Η σημασία της τακτικής οδηγίας κατά τη διάρκεια των τάμι άουτ έχει τονιστεί από πολλούς (Λάιος, 1994, Μπεργελές, 1993, Nicholls, 1986, Scates, 1993, Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002).

Σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι και τα αποτελέσματα του Bloom και των συνεργατών του (1999). Οι τακτικές οδηγίες φάνηκε να είναι η συχνότερη προπονητική συμπεριφορά του Jerry Tarkanian, επιτυχημένου προπονητή καλαθοσφαίρισης κολεγιακού επιπέδου. Καθώς η τακτική είναι καθοριστικός παράγοντας σε ομάδες με έμπειρους αθλητές, ο Jerry Tarkanian αφιέρωνε το 1/3 του χρόνου στην αμυντική και επιθετική τακτική της ομάδας του. Σύμφωνα με τον Bloom και των συνεργατών του (1999) η συμπεριφορά ενός προπονητή έμπειρων αθλητών, διαφέρει από εκείνη των προπονητών αρχαρίων ομάδων, οι οποίοι συχνά εστιάζουν στη διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι και τα αποτελέσματα του Horton και των συνεργατών του (2005). Οι ερευνητές, παρατηρώντας τη συμπεριφορά προπονητών εθνικών ομάδων, βρήκαν ότι η τακτικές οδηγίες ήταν το συχνότερο είδος ανατροφοδότησης.

Πάνω από τα μισά σχόλια (27,13%) των τακτικών αναφορών εμφανίστηκαν στην κατηγορία «τακτική πριν την ενέργεια». Τα αποτελέσματα αυτά δε συμφωνούν με εκείνα των Smith και Cushion (2006), οι οποίοι παρατήρησαν ότι οι προπονητές ποδοσφαίρου αφιέρωσαν μόνο το 8,54% του χρόνου στο να δώσουν οδηγίες που αφορούσαν την τακτική πριν. Ακολούθησε η

κατηγορία «αναφορές επιπτώσεων», η «τακτική αντιπάλου», η «τακτική μετά την ενέργεια» και οι «ερωτήσεις». Η τακτική μετά την ενέργεια κατέλαβε μικρό ποσοστό και στην παρούσα έρευνα, αλλά και στην έρευνα των Smith και Cushion (2006). Καθώς το να σχολιάσει κάποιος προπονητής την τακτική που έχει προηγηθεί, δεν προσφέρει κάποιας μορφής βοήθεια στους παίκτες, τα χαμηλά ποσοστά που παρουσίασαν οι προπονητές σε αυτή την κατηγορία είναι προς όφελος της απόδοσης των ομάδων. Μιας και ο χρόνος του τάιμ άουτ είναι περιορισμένος, οι προπονητές θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο τα σχόλια που αφορούν την τακτική που προηγήθηκε και να εστιάζουν σε αυτά που θα ακολουθήσουν. Όσον αφορά τις ερωτήσεις, ο Claxton (1988) αναφέρει ότι οι επιτυχημένοι προπονητές χρησιμοποιούν μεγάλο αριθμό ερωτήσεων. Τα αποτελέσματα όμως της παρούσας έρευνας δε συμφωνούν με τα παραπάνω, μιας και οι ερωτήσεις χρησιμοποιήθηκαν ελάχιστα από τους προπονητές κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ. Πιθανά αυτό συνέβη, λόγω του επιπέδου των αθλητών στους οποίους απευθύνονταν οι προπονητές ή στον περιορισμένο χρόνο που έχουν διαθέσιμο κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ, χρόνο που δεν ήθελαν να ξοδέψουν σε ερωτήσεις. Οι «ερωτήσεις» είναι πολύ καλή μέθοδος εκμάθησης και πρέπει να χρησιμοποιείται στην εξάσκηση, αλλά δεν υπάρχει περιθώριο χρόνου να γίνεται κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Οι Feltz, Chase, Moritz και Sullivan (1999) βρήκαν ότι οι προπονητές με υψηλά ποσοστά επιτυχίας χρησιμοποιούν περισσότερο τον έπαινο και την ενθάρρυνση, από τους προπονητές με χαμηλά ποσοστά επιτυχίας. Στην παρούσα έρευνα οι προπονητές φάνηκε ότι αφιέρωσαν ένα αρκετά μεγάλο αριθμό σχολίων σε ψυχολογικές αναφορές, με σημαντικότερες εκείνες της συγκέντρωσης της προσοχής, της γενικής ενθάρρυνσης και του καθησυχασμού, παρέχοντας έτσι ψυχολογική υποστήριξη στους αθλητές τους (Ζέρβας, 1993). Υψηλά ποσοστά επαίνου και ενθάρρυνσης, βρέθηκαν και σε έρευνες που παρατήρησαν τη συμπεριφορά προπονητών ποδοσφαίρου (Millard, 1996, Potrac et al., 2002, Segrave & Ciancio, 1990, Smith & Cushion, 2006), καλαθοσφαίρισης (Bloom et al., 1997, Jones et al., 1997, Lacy & Golston, 1990), πετοσφαίρισης (Lacy & Martin, 1994) και χόκεϊ επί πάγου (Trudel et al., 1996).



Ένα αρκετά υψηλό ποσοστό σχολίων οι προπονητές αφιέρωσαν σε παραινέσεις, καθώς όλη η ομάδα στο τέλος του τάιμ άουτ συγκεντρώνεται, ώστε να έρθει πιο κοντά και να εμπυχώσει ο ένας τον άλλον. Οι Lacy και Martin (1994) παρατηρώντας προπονητές πετοσφαίρισης κολεγιακού επιπέδου γυναικών, βρήκαν ότι οι παραινέσεις συγκέντρωσαν χαμηλά ποσοστά, σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε συμφωνία με εκείνα άλλων ερευνών (Bloom et al., 1999, Claxton, 1988, Darst et al., 1981, Lacy & Golston, 1990, Massey et al., 2002, Potrac et al., 2002, Trudel et al., 1996, Smith & Cushion, 2006).

Τα ποσοστά των σχολίων που δεν παρέχουν κάποιου είδους βοήθεια στους παίκτες (πασιφανή σχόλια, σχόλια άσχετα και σχόλια κριτικής) ήταν σχετικά χαμηλά, αφού πρόκειται για υψηλού επιπέδου ομάδες, άρα και υψηλού επιπέδου προπονητές. Άλλωστε οι Potrac και οι συνεργάτες του (2002) παρατηρώντας ένα προπονητή με πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο βρήκαν ότι ο προπονητής έκανε σχεδόν μηδαμινές επιπλήξεις. Και στην έρευνα των Lacy και Martin (1994) που αφορούσε προπονητές πετοσφαίρισης και των Smith και Cushion (2006) που αφορούσε προπονητές ποδοσφαίρου, οι επιπλήξεις κατέλαβαν μικρό ποσοστό, συμφωνώντας με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Οι προπονητές που παρατηρήθηκαν στην παρούσα έρευνα έκαναν πολύ μικρό αριθμό σχολίων που αφορούσε την τεχνική. Αυτό πιθανά συνέβη γιατί το επίπεδο των αθλητών που απευθύνονταν ήταν υψηλό και η τεχνική των παικτών αυτοματοποιημένη. Επιπλέον, σε υψηλό επίπεδο το ζητούμενο σε έναν αγώνα είναι η νίκη, η οποία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την τακτική που θα ακολουθήσει η ομάδα. Γι' αυτό και οι προπονητές προτιμούν κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ να ασχοληθούν με αυτήν και όχι με ένα πιθανό λάθος τεχνικής που θα εντοπίσουν στους παίκτες τους. Τα αποτελέσματα που αφορούν τη μικρή χρήση των «τεχνικών οδηγιών», έρχονται σε αντίθεση με εκείνα των Jones και των συνεργατών του (1997), του Solomon και Kosmitzki (1996) και του Millard (1996), οι οποίοι βρήκαν ότι οι «τεχνικές οδηγίες» ήταν η συχνότερη κατηγορία οδηγιών που παρείχαν οι προπονητές. Αυτό πιθανά συνέβη γιατί οι προπονητές

αυτοί απευθύνονταν σε αθλητές χαμηλότερου επιπέδου και μικρότερης ηλικίας, όπου οι «τεχνικές οδηγίες» έχουν μεγαλύτερη σημασία.

### *Διαφορές μεταξύ των ομάδων*

Από τη σύγκριση μεταξύ των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4, 5-8 και 9-12 δεν βρέθηκαν διαφορές ως προς το είδος και το περιεχόμενο των σχολίων και των οδηγιών, πιθανά γιατί οι προπονητές απευθύνονταν σε αθλητές ίδιου επιπέδου. Πιθανά αν γινόταν σύγκριση του είδους των σχολίων μεταξύ ομάδων διαφορετικού επιπέδου ή ηλικίας να υπήρχαν διαφορετικά αποτελέσματα.

Καμία διαφοροποίηση δε βρέθηκε και μεταξύ νικητών και ηττημένων ως προς το είδος και το περιεχόμενο των σχολίων και οδηγιών των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ. Φαίνεται ότι οι προπονητές δίνουν «σχόλια τακτικής» ή «ψυχολογίας» ανεξάρτητα από το αν η ομάδα τους είναι πίσω ή μπροστά στο σκορ. Εστιάζουν στην τακτική της ομάδας τους ή την τακτική του αντιπάλου είτε είναι πίσω στο σκορ, είτε προηγούνται. Το ίδιο φαίνεται να συμβαίνει και ως προς τα σχόλια που δίνουν και αφορούν την «ψυχολογία». Οι προπονητές προσπαθούν να ενθαρρύνουν τους παίκτες τους είτε νικούν είτε χάνουν.

Σημαντικές διαφορές δε βρέθηκαν μεταξύ των ομάδων και ως προς το είδος των σχολίων μεταξύ τεχνικών και απλών τάιμ άουτ. Οι προπονητές φαίνεται ότι χρησιμοποιούν το τεχνικό τάιμ άουτ, όπως θα χρησιμοποιούσαν και το απλό. Η διαφορά που βρέθηκε μεταξύ απλών και τεχνικών τάιμ άουτ ήταν μόνο ως προς το μέσο όρο του αριθμού των σχολίων που έκαναν οι προπονητές κατά τη διάρκεια τους. Οι προπονητές έκαναν παραπάνω σχόλια κατά τη διάρκεια των τεχνικών τάιμ άουτ.

Από τη σύγκριση μεταξύ των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4, 5-8 και 9-12, δε βρέθηκαν διαφορές όσον αφορά τα θετικά σχόλια των προπονητών. Διαφορές όμως βρέθηκαν όσον αφορά τα αρνητικά σχόλια των προπονητών των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 9-12 με εκείνα των προπονητών που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4. Οι προπονητές των τελευταίων τεσσάρων ομάδων έκαναν περισσότερα αρνητικά σχόλια, συγκριτικά με τους προπονητές των τεσσάρων



πρώτων ομάδων. Φαίνεται η δημιουργία θετικού κλίματος δεν ήταν προτεραιότητα των προπονητών που η ομάδα τους κατατάχθηκε στις τελευταίες θέσεις. Αντίθετα οι προπονητές των τεσσάρων πρώτων ομάδων δε χρησιμοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό αρνητικά σχόλια, γεγονός που βοηθάει στη δημιουργία θετικού κλίματος.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φάνηκε ότι οι προπονητές πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου προτιμούν να κάνουν χρήση των τάιμ άουτ, που δικαιούνται κατά τη διάρκεια του αγώνα, κυρίως μετά το δεύτερο τεχνικό τάιμ άουτ. Επίσης χρησιμοποιούν κυρίως τα τάιμ άουτ που έχουν στη διάθεσή τους όταν η διαφορά των πόντων με την άλλη ομάδα είναι 2, 3 ή 4 πόντους και όταν η ομάδα τους είναι πίσω στο σκορ. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με αναφορές που θέλουν τον προπονητή να χρησιμοποιεί τα τάιμ άουτ για να διακόψει μια σειρά πόντων των αντιπάλων, να απορυθμιστεί ο αντίπαλος που προηγήθηκε στο σκορ στις κρίσιμες φάσεις του σετ, για εξομάλυνση των ενδοπροσωπικών σχέσεων των παικτών, για να επισημανθεί μια αλλαγή τακτικής των αντιπάλων, για να μεταβάλλει την τακτική της ομάδας ή κάποιου παίκτη, για να ενθαρρυνθεί η ομάδα, για να ανακοπεί σειρά επιτυχημένων σερβίς αντίπαλου παίκτη, ή μετά από μια σειρά χαμένων 3 ή 4 πόντων (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002, Μπεργελές, 1993).

Τα περισσότερα σχόλια των προπονητών περιείχαν οδηγίες προς τους παίκτες. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με εκείνα των Tharp και Gallimore (1976), των Bloom και των συνεργατών του (1999), του Claxton (1988), του Darst και των συνεργατών του (1981), του Horton και των συνεργατών του (2005), του Jones και των συνεργατών του (1997), του Lacy και Golston (1990), του Millard (1996), του Potrac και των συνεργατών του (2002), του Segrave και Ciancio (1990), του Solomon και Kosmitzki (1996) και του Zeng (2006).

Όσον αφορά το είδος των σχολίων και οδηγιών που δίνονταν από τους προπονητές κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ, βρέθηκε ότι οι περισσότερες οδηγίες των προπονητών αφορούσαν την τακτική του παιχνιδιού. Σε συμφωνία με τα

αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι και τα αποτελέσματα του Bloom και των συνεργατών του (1999) και του Horton και των συνεργατών του (2005).

Στην παρούσα έρευνα οι προπονητές φάνηκε ότι αφιέρωσαν ένα αρκετά μεγάλο αριθμό σχολίων σε ψυχολογικές αναφορές, με σημαντικότερες εκείνες της συγκέντρωσης της προσοχής, της γενικής ενθάρρυνσης και του καθησυχασμού, παρέχοντας έτσι ψυχολογική υποστήριξη στους αθλητές τους (Ζέρβας, 1993). Ένα αρκετά υψηλό ποσοστό σχολίων οι προπονητές αφιέρωσαν σε παραινέσεις, καθώς όλη ομάδα στο τέλος του τάιμ άουτ συγκεντρώνεται, ώστε να έρθει πιο κοντά και να εμψυχώσει ο ένας τον άλλον. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε συμφωνία με εκείνα άλλων ερευνών (Bloom et al., 1999, Claxton, 1988, Darst et al., 1981, Lacy & Golston, 1990, Massey et al., 2002, Potrac et al., 2002, Trudel et al., 1996, Smith & Cushion, 2006).

Από τη σύγκριση μεταξύ των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4, 5-8 και 9-12 δεν βρέθηκαν διαφορές ως προς το είδος και το περιεχόμενο των σχολίων και οδηγιών. Καμία διαφοροποίηση δε βρέθηκε και μεταξύ νικητών και ηττημένων ως προς το είδος και το περιεχόμενο των σχολίων και οδηγιών των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ. Σημαντικές διαφορές δε βρέθηκαν μεταξύ των ομάδων και ως προς το είδος των σχολίων μεταξύ τεχνικών και απλών τάιμ άουτ. Η διαφορά που βρέθηκε μεταξύ απλών και τεχνικών τάιμ άουτ ήταν μόνο ως προς το μέσο όρο του αριθμού των σχολίων που έκαναν οι προπονητές κατά τη διάρκεια τους. Οι προπονητές έκαναν παραπάνω σχόλια κατά τη διάρκεια των τεχνικών τάιμ άουτ.

Από τη σύγκριση μεταξύ των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4, 5-8 και 9-12, δε βρέθηκαν διαφορές όσον αφορά τα θετικά σχόλια των προπονητών. Διαφορές όμως βρέθηκαν όσον αφορά τα αρνητικά σχόλια των προπονητών των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 9-12 με εκείνα των προπονητών που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4. Οι προπονητές των τελευταίων τεσσάρων ομάδων έκαναν περισσότερα αρνητικά σχόλια, συγκριτικά με τους προπονητές των τεσσάρων πρώτων ομάδων.

Παρόλο που η διαχείριση των τάιμ άουτ από τους προπονητές παίζει σημαντικό ρόλο στην έκβαση των αγώνων, η βιβλιογραφία που αφορά αυτό το

θέμα είναι μηδαμινή. Μελλοντικές έρευνες πάνω στη διαχείριση των τάιμ άουτ θα μπορούσαν να γίνουν σε διαφορετικά αθλήματα που εμπεριέχουν τάιμ άουτ και σε διαφορετικά πρωταθλήματα, διαφορετικού επιπέδου, ηλικιών και φύλων. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν επίσης να επικεντρωθούν στην ανάλυση των σχολίων και οδηγιών των προπονητών καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων, μιας και μετά την αλλαγή των κανονισμών, οι προπονητές μπορούν να είναι όρθιοι και να δίνουν οδηγίες σε όλο το παιχνίδι.

Επίσης θα μπορούσαν να συσχετισθούν τα είδη των σχολίων με την αμέσως μετά απόδοση των παικτών της ομάδας, για παράδειγμα, αν γινόταν σχόλιο/παρατήρηση σε ένα παίκτη, να παρατηρηθεί μετά η απόδοσή του, αν το σχόλιο είχε αποτέλεσμα. Το ίδιο αν το σχόλιο/πληροφορία απευθυνόταν σε όλη την ομάδα να παρατηρηθεί αν η ομάδα κατανόησε και εφάρμοσε την πληροφορία που πήρε από τον προπονητή. Δηλαδή να συσχετισθεί η αποτελεσματικότητα του σχολίου του προπονητή με την απόδοση του παίκτη ή της ομάδος.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 63-84.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2001). Pre- to Post-Season Changes in the Intrinsic Motivation of First Year College Athletes: Relationship with Coaching Behavior and Scholarship Status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 355-373.
- Amy Ha Sau-ching (1999). Relationship between Teacher Behaviors and Student Academic Learning Time in Junior Secondary Physical Education. *Educational Research Journal*, 14(1), 73-84.
- Bloom, G. A., Crumpton, R., & Anderson, J. E. (1999). A systematic observation study of the teaching behaviors of an expert basketball coach. *Sport Psychologist*, 13(2), 157-170.
- Botelho, S., Mesquita, I., & Moreno, M. P. (2006). A intervecao verbal do treinador de Voleibol na competicao. Estudo comparativo entre equipas masculinas e femininas dos escaloes de formacao. *Rev Port Cien Desp*, 2(2), 174-183.
- Chen, D. D., & Rikli, R. E. (2003). Survey of preferances for feedback style in high school athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 770-776.
- Claxton, D., B. (1988). A Systematic Observation of More and Less Successful High School Tennis Coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 7, 302-310.
- Connelly, D., & Rotella, R. J. (1991). The Social Psychology of Assertive Communication: Issues in Teaching Assertiveness Skills to Athletes. *The Sport Psychologist*, 5, 73-87.
- Darst, P. W., Richardson, D. K. & Krahenbuhl, G. S. (1981). Analysis Coaching Behavior and Practice Time. *Motor Skills: Theory into Practice*, 5(1), 13-22.
- Douge, B., & Hastie, P. (1993). Coach effectiveness. *Sports Science Reviews*, 2, 14-29.
- Duke, A., & Corlett, J. (1992). Factors affecting university women's basketball coaches timeout desicions. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 333-337.

- FIVB. (1999). Official Volleyball Rules, 1999-2000, FIVB New Edition.
- Fuoss, D., & Troppman, R. (1981). *Effective coaching: A psychological approach*. New York: Wiley & Sons.
- Gallimore, R., & Tharpe, R. (2004). What a coach can teach a teacher, 1975-2004; Reflections and analysis of John wooden's teaching practices. *The Sport Psychologist*, 18, 119-137.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches from More and Less Successful Teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- Hastie, P, E. (1999). An Instrument for Recording Coaches' Comments and Instructions During Time-Outs. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 467-478.
- Hastie, P, E. (1993). Coaching Preferences of High School Girl Volleyball Players. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 1309-1310.
- Hebert, M. (1991). *Insights and Strategies for Winning Volleyball*. Human Kinetics:USA.
- Hessert, K. (1999). Coach's communication playbook. *Sportscoach*, Autumn, 26-27.
- Hippolyte, R., Totterdell, B., & Winn, P. (1993). *Strategies of Team Management through Volleyball*. Epidote: United Kingdom.
- Horton, S., Baker, J., & Deakin, J. (2005). Experts in action: A systematic observation of 5 national team coaches. *International Journal of Sport Psychology*, 36(4).
- Jerry, P. C., & Howe, B. L. (1984). Coaching Preferences of Athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9(4), 188-193.
- Jones, D. F., Housner, L. D., & Kornspan, A. S. (1997). Interactive Decision Making and Behavior of Experienced and Inexperienced Basketball Coaches During Practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 454-468.
- Kahan, D. (1999). Coaching Behavior: A review of the systematic observation research literature. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 14, 17-58.
- Κασαμπαλής, Α. (2000). *Πετοσφαίριση II*. Ξάνθη.

- Κιουμουρτζόγλου, Ε. (1987). *Ομαδική άμυνα στο μπάσκετ*. Σάλτο: Θεσσαλονίκη.
- Lacy, A. C., & Goldston (1990). Behavior analysis of male and female coaches in high school girls' basketball. *Journal of Sport Behavior*, 13, 29-39.
- Lacy, A. C., & Martin, D. L. (1994). Analysis of Starter/nonstarter Motor-Skill Engagement and Coaching Behaviors in Collegiate Women's Volleyball. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 95-107.
- Λάιος Ι. (1994). *Στόχοι και Προοπτικές του Σύγχρονου Βόλεϊ*. Αθλότυπο: Αθήνα.
- Λάιος, Α. (1999). *Η Εφαρμογή των Βασικών Αρχών του Μάνατζμεντ στην Προπονητική*. University Studio Press: Θεσσαλονίκη.
- Markland, R. & Martinek, T. J. (1988). Descriptive Analysis of Coach Augmented Feedback Given to High School Varsity Female Volleyball Players. *Journal of Teaching in Physical Education*, 7, 289-301.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Research Press.
- Martens, R. (1993). *Προπονητής και Αθλητική Ψυχολογία*. Σάλτο: Θεσσαλονίκη.
- Massey, C. D., Maneval, M. W., Phillips, J., Vincent, G., White, G., Zoeller, B. (2002). An analysis of teaching and coaching behaviors of elite strength and conditioning coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(3), 456-460.
- McGown, C. (1994). *Science of Coaching Volleyball*. Human Kinetics. USA.
- Millard, L. (1996). Differences in Coaching Behaviors of Male and Female High School Soccer Coaches. *Journal of Sport Behavior*, 19(1), 19-31.
- Miller, B. (2005). *The Volleyball Handbook. Winning essentials for players and coaches*. Human Kinetics: USA.
- Μπεργελές, Ν. (1993). *Προπονητική Πετοσφαίρισης*. Αθήνα.
- Potrac, P., Jones, R., & Armour, K. (2002). 'It 's All About Getting Respect ': The Coaching Behaviors of an Expert English Soccer Coach. *Sport, Education and Society*, 7(2), 183-202.
- Ριζόπουλος, Κ. (1995). *Βόλεϊμπολ*. Λιθογραφική: Σέρρες.
- Salminen, S., & Liukkonen, J. (1996). Coach-athlete Relationship and Coaching Behavior in Training Sessions. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 59-67.



- Scates, A. (1993). *Winning Volleyball*. Wm. C. Brown Communications, Inc. USA.
- Segrave, J. O., & Ciancio, C. A. (1990). An observational study of a successful Pop Warner football coach. *Journal of Teaching in Physical Education*, 9, 294-306.
- Short, S. E., & Short, M. W. (2004). Coaches' assessment of their coaching efficacy compared to athletes' perceptions. *Perceptual and Motor Skills*, 99(2), 729-736.
- Smith, M. & Cushion, C. J. (2006). An investigation of the in-game behaviors of professional, top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Sciences*, 24(4), 355-366.
- Smith, S. L., Fry, M. O., Ethington, C. A., & Li, Y. (2005). The Effect of Female Athletes' Perceptions of Their Coaches' Behavior on Their Perceptions of the Motivational Climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 170-177.
- Stewart M. J. & Bengier D. J. (2001). An Analysis of Volleyball Coaches' Coaching Behavior in a Summer Volleyball Team Camp. *The Physical Educator*, 58(2), 86-102.
- Tharp, R., & Gallimore, R. (1976). What a coach can teach a teacher. *Psychology Today*, 75-78.
- Trudel, P., Cote, J., & Bernard, D. (1996). Systematic Observation of Youth Ice Hockey Coaches During Games. *Journal of Sport Behavior*, 19, 50-65.
- Vargas-Tonsing, T. M., Warners, A. L., & Feltz, D. L. (2003). The Predictability of Coaching Efficacy on Team Efficacy and Player Efficacy in Volleyball. *Journal of Sport Behavior*, 26(4), 396-407.
- Williams, J. M., Jerome, G. J., Kenow, L. G., Rogers, T., Sartain, T. A., & Darland, G. (2003). Factor Structure of the Coaching Behavior Questionnaire and Its Relationship to Athlete Variables. *The Sport Psychologist*, 17, 16-34.
- Woodman, L. (1993). Coaching: A science, a art, an emerging profession. *Sport Science Review*, 2, 1-13.
- Zeng, H., Z. (2006). Coaching Behavior Differences between Individual and Team Sports at College Level.  
[userhome.brooklyn.cuny.edu/hzeng/Team%20&%20Indiv%20for%20Exhibit.doc](http://userhome.brooklyn.cuny.edu/hzeng/Team%20&%20Indiv%20for%20Exhibit.doc)

Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2002). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης. Τόμος II*.  
University Studio Press. Θεσσαλονίκη.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

*Εργαλείο Καταγραφής των Σχολίων και Οδηγιών των Προπονητών κατά τη διάρκεια των τάϊμ άουτ (Hastie, 1999)*

**Καθορισμός κατηγοριών και παραδείγματα για τις “τεχνικές” αναφορές**

### *Διόρθωση Τεχνικής*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής δίνει στον παίκτη σωστή/διορθωτική πληροφορία σχετικά με την απόδοση μιας δεξιότητας.

#### Παραδείγματα:

«Πρέπει να λυγίσεις περισσότερο να γονατά σου στην άμυνα»,  
«Προσπάθησε να πετάς τη μπάλα πιο ψηλά στο σερβίς»

#### Κανόνες:

Η αναφορά πρέπει να περιέχει πληροφορία σχετικά με τη διόρθωση ή τη βελτίωση δεξιότητας και εκφράζεται με τρόπο όχι απειλητικό.

### *Τεχνική Θετική*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής κάνει μια θετική αναφορά στους παίκτες σχετικά με την απόδοση δεξιοτήτων

#### Παραδείγματα:

«Σπουδαία άμυνα»,  
«Σπουδαίο μπλοκ, δεν μπόρεσαν να σε περάσουν»

#### Κανόνες:

Η αναφορά είναι θετική, αλλά δεν περιέχει τρόπο/μέσο διόρθωσης.

### *Τεχνική Αρνητική*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής επιπλήττει έναν παίκτη για χαμηλή απόδοση

#### Παραδείγματα:

«Κόλλησες στη θέση σου. Μετακινήσου προς τη μπάλα»

«Αυτό το μπλοκ ήταν πολύ αδύναμο!»

#### Κανόνες:

Η αναφορά πρέπει να περιέχει πληροφορία για συγκεκριμένη απόδοση δεξιοτήτων. Αλλιώς κωδικοποιείται σαν κριτική.

### **Καθορισμός κατηγοριών και παραδείγματα για τις “τακτικές” αναφορές**

#### *Τακτική πριν την ενέργεια*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής δίνει κατευθύνσεις σχετικά με μελλοντικές επιλογές στρατηγικής

#### Παραδείγματα:

«Θα κάνουμε σερβίς στους παίκτες της μπροστά ζώνης»

«Θα παίξουμε την πράσινη άμυνα»

#### Κανόνες:

Οι αναφορές γίνονται σχετικά με τακτική ή στρατηγική, αντί για την εκτέλεση δεξιοτήτων

#### *Τακτική μετά την ενέργεια*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής κάνει σχόλια (συχνά αρνητικά) σχετικά με κάποιες αποφάσεις που πήραν οι παίκτες.

#### Παραδείγματα:

«Σου είπα να μην πηδάς μπλοκ, μείνε κάτω»

«Δε πρέπει να περνάμε απλά τη μπάλα απέναντι, πρέπει να οργανώνουμε επίθεση»

### Κανόνες:

Τα σχόλια αναφέρονται σε ενέργειες που έχουν ολοκληρωθεί. Πρέπει να αναφέρεται σε αποφάσεις παικτών. Αλλιώς κωδικοποιείται σαν κριτική.

### *Αναφορά για τις Συνέπειες*

#### Ορισμός:

Τακτικά σχόλια που γίνονται από τον προπονητή και αναφέρονται σε μελλοντικά γεγονότα, βασισμένα πάνω σε αυτά που οι παίκτες αναλαμβάνουν στο παρόν.

#### Παραδείγματα:

«Αν παίξουμε καλή άμυνα στις επόμενες περιστροφές, πιθανόν θα αρχίσουν να κάνουν λάθη»

«Είναι σημαντικό να μη χάσουμε κανένα σερβίς στις επόμενες περιστροφές»

#### Κανόνες:

Δίνει αξία σε προκαθορισμένες ενέργειες. Σχεδόν πάντα αναφορές «Αν-μετά».

### *Ερωτήσεις*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής κάνει ερωτήσεις στους παίκτες σχετικά με ενέργειες του παιχνιδιού

#### Παραδείγματα:

«Πού θα κάνουμε σερβίς?»

«Τι είδος άμυνας ακολουθούμε?»

#### Κανόνες:

Οι ερωτήσεις αναφέρονται στην έκβαση του παιχνιδιού όπως την τακτική ή την απόδοση δεξιοτήτων.

## Καθορισμός κατηγοριών και παραδείγματα για “ψυχολογικές” αναφορές

### *Γενική ενθάρρυνση*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής κάνει θετική αναφορά στους παίκτες με σκοπό την επιβράβευση, την αύξηση της αυτοπεποίθησης ή της αυτοεκτίμησης.

#### Παραδείγματα:

«Καλή δουλειά, συνέχισε»

«Αυτό είναι κορίτσια...πολύ καλή ενέργεια»

#### Κανόνες:

Τα σχόλια είναι γενικά στη φύση τους. Δεν αναφέρονται στην εκτέλεση δεξιοτήτων.

### *Κριτική*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής κάνει αρνητική αναφορά στους παίκτες που μπορεί να μειώσει την αυτοπεποίθησή τους.

#### Παραδείγματα:

«Αυτό ήταν ανοησία»

«Τι νομίζεις ότι κάνεις? Πως παίζεις έτσι?»

#### Κανόνες:

Οι αναφορές είναι γενικές και δεν περιέχουν συγκεκριμένα σχόλια σε συγκεκριμένες απόδοση δεξιοτήτων ή τακτικές αποφάσεις.

### *Αναφορές σε Εστίαση της Προσοχής*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής χρησιμοποιεί τεχνικές για να εστιάσει ξανά την προσοχή στα «τωρινά» καθήκοντα, ή για να βοηθήσει στον έλεγχο του επιπέδου άγχους ή συγκέντρωσης.

#### Παραδείγματα:

«Ας εστιάσουμε στην επόμενη φάση. Απλά παίζουμε μια φάση κάθε φορά»  
«Πάρε μερικές βαθιές ανάσες και συγκεντρώσου στη δουλειά που έχεις να κάνεις»

Κανόνες:

Αναφέρεται σε συγκεκριμένους παράγοντες που οι παίκτες μπορούν να ελέγξουν.

*Αναφορές Καθησυχασμού*

Ορισμός:

Ο προπονητής κάνει σχόλια για να καθησυχάσει ή να ηρεμήσει τους παίκτες

Παραδείγματα:

«Πάμε ήρεμα και προσεκτικά, θα επανέλθουμε!»

«Πάμε καλά, τα πάντα δουλεύουν τώρα»

Κανόνες:

Αυτές οι αναφορές είναι περισσότερο γενικές από τις «αναφορές σε εστίαση της προσοχής». Δεν παρέχουν οδηγίες στους παίκτες.

**Καθορισμός κατηγοριών και παραδείγματα για “άλλες” αναφορές**

*Πασιφανή Σχόλια*

Ορισμός:

Σχόλια που γίνονται από τον προπονητή, τα οποία εκφράζουν το ολοφάνερο.

Παραδείγματα:

«Χάσαμε τα τελευταία τέσσερα σερίβις»

«Αυτοκτονούμε, πρέπει να πάρουμε φόρα»

Κανόνες:

Αυτά τα σχόλια θα μπορούσαν να παρατηρηθούν από τον καθένα και δεν παρέχουν διορθωτική βοήθεια.



### *Άσχετα με το παιχνίδι*

#### Ορισμός:

Ο προπονητής κάνει ένα σχόλιο/ερώτηση άσχετο με το παιχνίδι

#### Παράδειγμα:

«Είστε όλοι ΟΚ?»

«Πως είναι ο αστράγαλός σου?»

#### Κανόνες:

Περιλαμβάνει ερωτήσεις άσχετες με την απόδοση δεξιοτήτων ή την τακτική.

### *Σύντομη Παρακίνηση*

#### Ορισμός:

Σύντομα σχόλια που γίνονται από τον προπονητή (συνήθως στο τέλος του τάιμ άουτ) για να φέρουν την ομάδα κοντά ή για να επαπροσανατολίσουν την προσοχή.

#### Παραδείγματα:

«Πάμε»

«Πάμε γερά»

#### Κανόνες:

Είναι πιο γενικά από τις «αναφορές στην εστίαση της προσοχής», σ' αυτά δεν περιέχονται συγκεκριμένες ενέργειες.

