



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ  
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

**ΘΕΜΑ: ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΕ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΟ**

Του

Λεωνίδα Γ. Ιωάννου

Α.Μ : 0710017

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:** Αστέριος Πατσιαούρας

Ε.Ε.ΔΙ.Π του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

ΤΡΙΚΑΛΑ 2014



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

Αριθ. Εισ.: 12663/1  
Ημερ. Εισ.: 29/08/2014  
Δωρεά: Συγγραφέα  
Ταξιθετικός Κωδικός: CD-ROM  
ΠΤ-ΤΕΦΑΑ  
2014  
ΙΩΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000117283

© 2014

Λεωνίδας Γ. Ιωάννου

ALL RIGHT RESERVED

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

### ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΙΩΑΝΝΟΥ: Διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ προπονητών και αθλητών κλασικού αθλητισμού σε Ελλάδα και Κύπρο

(Υπό την επίβλεψη του κ. Αστέριου Πατσιαούρα)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της ποιότητας της σχέσης προπονητή-αθλητή στον κλασικό αθλητισμό υπολογίζοντας παράγοντες όπως το φύλο, το αγώνισμα, η προπονητική ηλικία, και ηλικία που επηρεάζουν τα επίπεδα της ποιότητας στην σχέση προπονητή-αθλητή. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Coach-Athlete Relationship Questionnaire (GrCart-Q) των Jowett και Ntoumanis (2003) το οποίο εξετάζει τρεις διαστάσεις στη σχέση αθλητή - προπονητή (την εγγύτητα, τη δέσμευση και την αλληλοσυμπλήρωση). Το δείγμα αποτελούνταν από 257 συμμετέχοντες (223 αθλητές και 34 προπονητές) αθλητές και προπονητές στίβου από την Ελλάδα και Κύπρο. Από την στατιστική ανάλυση one-Way ANOVA και t-test για ανεξάρτητες μεταβλητές διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους αθλητές των δύο χωρών και στους τρεις παράγοντες, ενώ ανάμεσα στους προπονητές των δύο χωρών παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε δύο (εγγύτητα, αλληλοσυμπλήρωση) από τους τρεις παράγοντες. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να συμπεριλάβουν παράγοντες και ενδεχομένως χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση, ώστε να έχουμε περισσότερες πληροφορίες για το πώς να δημιουργήσουμε και να διατηρήσουμε μια αποτελεσματική σχέση μεταξύ αθλητή-προπονητή.

Λέξεις κλειδιά: *Gr-Cart-Q*, σχέση προπονητή-αθλητή, κλασικός αθλητισμός

## ABSTRACT

### **LEONIDAS IOANNOU: Comparing the coach-athlete relationship between Greece and Cyprus**

(Under the supervision of Asterios Patsiaouras)

The purpose of this study was to examine possible differences existing between track and field athletes as regards to the relationship they develop with their coaches referring to the three constructs that determine the dynamics and the quality of the relationship, that is closeness, commitment and complementarity. Participants were 257 athletes and coaches (223 athletes and 34 coaches) from Greece and Cyprus who completed the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (GrCart - Q) by Jowett and Ntoumanis (2003) so as to examine the coach-athlete relationship. Results showed statistically significant differences between Greek and Cypriot athletes and coaches, with Greek athletes scoring significantly lower than Greek Cypriot athletes in all questionnaire variables. Similar results were noted for Greek coaches as compared to Cypriot coaches, for two out of the three factors (closeness and complementarity) of the questionnaire. Significantly lower scores point out the need for Greek Athletes and coaches to attend relative seminars to reinforce the dual relationship between athletes and coaches. Future research should take into account the evaluation of factors such as confidence and self-esteem to gather more information on how to maintain an effective athlete – coach relationship.

Key-words: *GrCart-Q, coach-athlete relationship, track and field*

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ABSTRACT.....	4
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	5
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	6
Κεφάλαιο	
I.    ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
II.   ΣΚΟΠΟΣ & ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	9
III.  ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ.....	10
Συμμετέχοντες .....	10
Εργαλεία μέτρησης .....	11
Ερευνητική διαδικασία .....	11
Στατιστική ανάλυση.....	12
IV.  ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	13
V.   ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	15
Σημασία για τον αγωνιστικό αθλητισμό και την ποιότητα ζωής.....	18
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	19

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

- Πίνακας 1.** Συγκρίσεις μέσης τιμής για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ των προπονητών στις δύο Χώρες. 13
- Πίνακας 2.** Ανάλυση διακύμανση ανάμεσα σε Έλληνες και Κύπριους αθλητές. 14

## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από το 1970 , η έρευνα που αποσκοπεί να εξετάσει τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ προπονητών και αθλητών καθοδηγείται κυρίως από τα προπονητικά μοντέλα ηγεσίας (Riemer, 2007; Smith & Smoll, 2007). Τέτοια μοντέλα δίνουν έμφαση στις συμπεριφορές των προπονητών (τι κάνουν οι προπονητές;) και πώς αυτές οι συμπεριφορές επηρεάζουν σημαντικά τα αποτελέσματα, όπως την απόδοση, την ικανοποίηση και την αυτοεκτίμηση .

Πράγματι, η έρευνα της αθλητικής ψυχολογίας αποκαλύπτει ότι η ικανοποίηση σχετίζεται με την αντίληψη της συμπεριφοράς προπονητή-αθλητή (Chelladurai, 1993), τη συμβατότητα προπονητή - αθλητή (Horne & Carron, 1985), και την επικοινωνία μεταξύ τους (Berardinis, Barwind, Flaningam, & Jenkins, 1983). Σύμφωνα με τους Jowett & Ntoumanis (2003) φαίνεται ότι τα συναισθήματα των προπονητών και των αθλητών, καθώς επίσης οι σκέψεις και οι συμπεριφορές τους σχετίζονται με την ικανοποίηση που προκύπτει από τη σχέση μεταξύ αθλητή – προπονητή. Για παράδειγμα, ένας αθλητής θα είναι πιο ικανοποιημένος αν η σχέση με τον προπονητή του πλησιάζει το δικό του ιδανικό, και λιγότερο ικανοποιημένος εάν υπάρχουν μεγάλες αποκλίσεις από την αντιλαμβανόμενη ιδανική σχέση μεταξύ του εαυτού του και του προπονητή του.

Από τη μελέτη της βιβλιογραφίας διαπιστώνεται ότι σχετικά πρόσφατα οι ερευνητές έχουν εστιάσει την προσοχή τους στη σχέση προπονητή-αθλητή και για αυτό το λόγο υπάρχουν λίγες έρευνες που οφείλονται κυρίως στην έλλειψη θεωρητικών πλαισίων και των εργαλείων μέτρησης, στο συγκεκριμένο θέμα. (Jowett & Wylleman, 2006). Μεγάλο ποσοστό της έρευνας σε αυτόν τον τομέα έχει προσελκύσει το μοντέλο που πρότειναν οι Jowett and Ntoumanis (2003) (3C's) για τη διερεύνηση της σχέσης αθλητή/τριας με τον προπονητή/τρια του αξιολογώντας τους παράγοντες εγγύτητα, δέσμευση και αλληλοσυμπλήρωση. Η εγγύτητα (Closeness) περιγράφει το βαθμό που οι αθλητές και προπονητές είναι συναισθηματικά συνδεδεμένοι μεταξύ τους. Η δέσμευση (Commitment) αναφέρεται στην πρόθεση των αθλητών και προπονητών να διατηρήσουν και να εμβαθύνουν τη μεταξύ τους σχέση όπως επίσης και την προσήλωση και την πρόθεση των μελών αυτής της σχέσης για μια μακροπρόθεσμη συνεργασία (Jowett, 2010). Η αλληλοσυμπλήρωση





(Complementarity) αναφέρεται στις συνεργατικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ αθλητών και προπονητών καθώς επίσης αναφέρεται στην ικανότητα των μελών να προάγουν, τη συνεργασία, την ανταπόκριση και την σύνδεση μεταξύ τους (Jowett, 2010).

Επίσης μια σειρά ποιοτικών ερευνών διεξήχθησαν τα τελευταία χρόνια από τη Jowett και τους συνεργάτες της με σκοπό να διερευνηθούν σε βάθος τη σχέση αθλητή - προπονητή. Σε γενικές γραμμές, τα αποτελέσματα αποκάλυψαν την σπουδαιότητα των τριών παραμέτρων (3 C's) που προαναφέρθηκαν (Jowett, 2003, Jowett & Cockerill, 2003). Το παραπάνω μοντέλο με την βοήθεια του ερωτηματολογίου GrCART-Q το οποίο προσπαθεί να αναλύσει την σχέση προπονητή-αθλητή (Jowett & Ntoumanis, 2003; 2004).

Η σχέση προπονητή-αθλητή αποτελεί παράγοντα κεντρικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα της προπόνησης διότι ο αθλητής και ο προπονητής που συνεργάζονται αρμονικά μεταξύ τους έχουν περισσότερες και καλύτερες πιθανότητες επιτυχίας (Lyle, 2002). Το τρανταχτό παράδειγμα των Clyde Hart και ο Michael Johnson (Ολυμπιονίκης και κάτοχος του ρεκόρ κόσμου σε 400 m), είναι μόνο ένα παράδειγμα που καταδεικνύει τις επιπτώσεις και τα οφέλη μιας καλής σχέσης μεταξύ προπονητή και αθλητή, όπως επίσης και τα θετικά αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει. Παρά το γεγονός ότι η σχέση προπονητή - αθλητή δεν είναι απαλλαγμένη από τις συγκρούσεις, γενικά χαρακτηρίζεται ως οικεία, όπως επίσης από αφοσίωση, αλληλοεκτίμηση και συνεργασία. Μια αποτελεσματική σχέση με τον προπονητή, είναι σημαντική για τους αθλητές επειδή μπορεί να τους δώσει μια αίσθηση ασφάλειας κατά τη διάρκεια δυσχερών συνθηκών (π.χ τραυματισμός, ύφεση επίδοσης), καθοδήγηση κατά τη διάρκεια της μετάβασης (π.χ. τον τερματισμό της αθλητικής τους σταδιοδρομίας), και υποστήριξη κατά τη διάρκεια μίας πιθανής αποτυχίας σε μεγάλες διοργανώσεις. Ο Kalinowski (1985), εξετάζοντας τις σχέσεις αθλητών και προπονητών, πραγματοποίησε συνεντεύξεις σε 21 πετυχημένους αθλητές, και υποστηρίζει τη σπουδαιότητα της σχέσης μεταξύ τους καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι «κανείς δε μπορεί να πετύχει σαν αθλητής χωρίς τη βοήθεια και την καθοδήγηση πολλών ανθρώπων».

## II. ΣΚΟΠΟΣ & ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει την αντίληψη που έχουν οι αθλητές κλασικού αθλητισμού για την διαπροσωπική σχέση τους με τον προπονητή τους και οι προπονητές για τους αθλητές τους. Οι ερευνητικές υποθέσεις ήταν η εξέταση διαφορών που παρουσιάζονται στις σχέσεις προπονητή και αθλητή ανάμεσα στην Ελλάδα και την Κύπρο και η εξέταση των διαφορών μεταξύ του φύλου των συμμετεχόντων (ανδρών - γυναικών).

Η επιλογή των χωρών αυτών, έγινε γιατί ανάμεσα σε αυτές τις χώρες παρουσιάζονται πολλά κοινά στοιχεία, όπως η κοινή γλώσσα, τα ίδια ήθη και έθιμα, η κοινή ιστορία, η ίδια κουλτούρα και το ίδιο έθνος. Τέλος οι αθλητές και των δύο χωρών έχουν τους ίδιους αγώνες στόχους, πέρα από μερικές εξαιρέσεις (ΑΜΚΕ και κοινοπολιτειακούς, συμμετέχει μόνο η Κύπρος). Με την πρόσφατη ένταξη της Κύπρου στον θεσμό των Βαλκανικών αγώνων, έχουν αυξηθεί τα κοινά αγωνιστικά δρώμενα των δύο χωρών.

Μια μεγάλη διαφορά που παρουσιάζεται ανάμεσα στην Ελλάδα και την Κύπρο είναι ότι οι Κύπριοι αθλητές είναι υποχρεωμένοι μετά το πέρας του 18<sup>ου</sup> έτους τους, να καταταγούν στις τάξεις της Εθνικής Φρουράς για να υπηρετήσουν με 24μηνη θητεία, εξαιρούνται οι αθλητές που έχουν καταλάβει θέση στην πρώτη τριάδα του Παγκυπρίου πρωταθλήματος, καθώς εκτίουν την θητεία τους στην Εθνική Ενόπλων, μια ειδικά διαμορφωμένη μονάδα που τους επιτρέπει να ακολουθούν τις προπονήσεις τους καθώς και την ξεκούραση που επιθυμούν. Λόγο αυτής της διαφοράς έχει υποτεθεί ότι οι Κύπριοι αθλητές στην προσπάθειά τους να κερδίσουν μια θέση στην Εθνική Ενόπλων συνδέονται περισσότερο με τους προπονητές τους, αφού κατανοούν ότι σε περίπτωση που δεν τα καταφέρουν θα έχουν πρόωρο τέλος στην αθλητική τους καριέρα.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να βοηθήσουν μελλοντικά και στον σχεδιασμό επιμορφωτικών προγραμμάτων για προπονητές και αθλητές. Σχετικές έρευνες (Martens, 1997) έχουν αποδείξει πως οι προπονητές, οι οποίοι έλαβαν περαιτέρω επιμόρφωση (είτε ψυχολογική είτε κοινωνική), βελτίωσαν τη συμπεριφορά τους προς τους αθλητές τους, μείωσαν το άγχος, όπως επίσης

βελτίωσαν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση των αθλητών τους με έμμεσο αποτέλεσμα να βελτιωθεί και η σχέση μεταξύ τους.

### III. ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Για τις ανάγκες της έρευνας δόθηκαν δύο διαφορετικές εκδόσεις του ερωτηματολογίου (GrCart-Q), ένα για αθλητές και ένα για προπονητές με ερωτήσεις οι οποίες αναλύουν την ποιότητα της σχέσης Προπονητής - Αθλητής. Για τους προπονητές επιλέχθηκε η έκδοση του ερωτηματολογίου η οποία περιέχει 23 ερωτήσεις, ενώ για τους αθλητές επιλέχθηκε η έκδοση του ερωτηματολογίου η οποία περιέχει 11 ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις (εγγύτητα, δέσμευση, και αλληλοσυμπλήρωση) σε ένα μοντέλο που ως σκοπό έχει να αξιολογήσει την ποιότητα της σχέσης προπονητή-αθλητή. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από αθλητές και προπονητές από την Ελλάδα και την Κύπρο.

#### Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτελούνταν από 257 συμμετέχοντες (104 αθλητές Μ ηλικίας=18.71, SD=5.88, 119 αθλήτριες Μ ηλικίας=15.90, SD=2.65, και 34 προπονητές/τριες 29 άνδρες Μ ηλικίας=46.45, SD=11.38, και 5 γυναίκες Μ ηλικίας=39, SD=6.36) που ανήκουν σε περισσότερους από 20 γυμναστικούς συλλόγους σε Ελλάδα και Κύπρο. Απαραίτητο κριτήριο για να συμμετάσχουν στην έρευνα ήταν να είχαν συμμετοχή σε παγκόσμια, πανευρωπαϊκά, μεσογειακά, βαλκανικά και εθνικά πρωταθλήματα κατά την διάρκεια των δύο προηγούμενων χρόνων. Το δείγμα των προπονητών αποτελούνταν από αναγνωρισμένους προπονητές στίβου από τις κύριες αρμόδιες επιτροπές των δύο χωρών, που έχουν στο δυναμικό τους τουλάχιστον 4 εν ενεργεία αθλητές. Ο διαχωρισμός μεταξύ τους ανάμεσα σε Ελλαδίτες και Κύπριους προπονητές έγινε διότι μια υπόθεση της έρευνας ήταν να διερευνήσει τυχόν διαφορές μεταξύ τους παρότι δεν υπάρχουν διαπολιτισμικές διαφοροποιήσεις.

## **Εργαλεία Μέτρησης**

Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Coach-Athlete Relationship Questionnaire (GrCart-Q) το οποίο εξετάζει τρεις διαστάσεις στη σχέση αθλητή – προπονητή. Οι απαντήσεις δίνονται σε κλίμακα τύπου Likert που ξεκινά από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) μέχρι το 7 (συμφωνώ απόλυτα), π.χ. παράγοντας εγγύτητα (Ερωτ. Εμπιστεύεσαι τον προπονητή/αθλητή σου;), παράγοντας δέσμευση (Ερωτ. Υπάρχει κατανόηση μεταξύ εσένα και του προπονητή/αθλητή σου;), παράγοντας αλληλοσυμπλήρωση (Ερωτ. Όταν προπονούμαι με τον προπονητή/αθλητή μου είμαι έτοιμος να κάνω το καλύτερο δυνατό;).

Το GrCart-Q έχει χρησιμοποιηθεί σε προηγούμενες έρευνες (Jowett & Ntoumanis 2003; Jowett & Cockerill, 2003). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου GrCart-Q υποστηρίζεται τόσο από την έρευνα των Jowett and Ntoumanis 2003, όσο και από την έρευνα των Yang and Jowett (2010).

Οι Jowett and Ntoumanis, (2003) έλεγξαν την ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου ως προς την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του περιεχομένου των ερωτήσεων του. Τόσο η αξιοπιστία (η τιμή του Cronbach's ήταν από  $\alpha=.75$  για τους αθλητές και  $\alpha=.80$  για τους προπονητές στον παράγοντα εγγύτητα έως  $\alpha=.83$  για τους αθλητές και  $\alpha=.91$  για τους προπονητές στον παράγοντα αλληλοσυμπλήρωση), όσο και η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου βρέθηκαν να είναι σε ικανοποιητικά επίπεδα. Από τη στιγμή που το ερωτηματολόγιο είναι σύγχρονο και έχει αποδειχθεί ότι είναι έγκυρο και αξιόπιστο δεν υπήρξε η ανάγκη για την εκ νέου παραγοντική διερεύνηση του.

## **Ερευνητική Διαδικασία**

Στην αρχή της έρευνας υπήρξε ενημέρωση των αθλητών και των προπονητών για το είδος και τον σκοπό της έρευνας, διευκρινίστηκε στους συμμετέχοντες, πριν πάρουν τα ερωτηματολόγια, ότι μπορούσαν να μην συμμετάσχουν στην έρευνα καθώς δεν ήταν υποχρεωτική ή ότι μπορούσαν να αποσυρθούν από την έρευνα ακόμη



και όταν είχαν αρχίσει να συμπληρώνουν τα ερωτηματολόγια, χωρίς να πρέπει να επιστρέψουν το ερωτηματολόγιο που τους δόθηκε. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά. Η συνάντηση έγινε χωριστά με τους αθλητές, απουσία των προπονητών τους, στο χώρο προπόνησης, προκειμένου να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο χωρίς πιθανή ψυχολογική φόρτιση. Αντίστοιχα, η συνάντηση με τους προπονητές έγινε σε διαφορετικό χώρο και χρόνο.

Μετά την συναίνεση των συμμετεχόντων στην έρευνα δόθηκαν τα ερωτηματολόγια για συμπλήρωση, παρουσία του πρώτου ερευνητή. Η διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων κυμάνθηκε μεταξύ 15-20 λεπτών. Η έρευνα εγκρίθηκε από την επιτροπή δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας /ΣΕΦΑΑ. Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας έγινε με τη χρήση του Στατιστικού Πακέτου Κοινωνικών Επιστημών (SPSS 17).

### **Στατιστική Ανάλυση**

Η στατιστική ανάλυση με τη χρήση του Στατιστικού Πακέτου Κοινωνικών Επιστημών (SPSS 17) περιλάμβανε το μη συσχετισμένο έλεγχο t (independent samples t-test) για την εξέταση τυχόν διαφορών στις μεταβλητές του ερωτηματολογίου με βάση την χώρα των προπονητών, όπως επίσης και ανάλυση διακύμανσης (one-Way ANOVA) για την εξέταση της επίδρασης στους παράγοντες του ερωτηματολογίου ανάλογα με την χώρα των αθλητών.

#### IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για να ελεγχθεί η υπόθεση ότι η χώρα των προπονητών παίζει ρόλο στις διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσουν με τους αθλητές τους χρησιμοποιήθηκε το t-test ανεξάρτητων δειγμάτων. Το τεστ απέδειξε διαφορές και η ερευνητική υπόθεση επιβεβαιώθηκε. Οι Κύπριοι προπονητές συμπλήρωσαν υψηλότερο ποσοστό στους παράγοντες εγγύτητα (Mean=40.00, SD=2.89,  $t=-3.53$ ,  $p=.031$ ) και αλληλοσυμπλήρωση (Mean=40.00, SD=2.89,  $t=-3.53$ ,  $p=.031$ ) από αυτό των Ελλήνων προπονητών (εγγύτητα  $M=$ ,  $M=53.40$ ) (αλληλοσυμπλήρωση ( $M = 40.00$ ,  $M=59.29$ )).(Πίνακας 1).

**Πίνακας 1.** Συγκρίσεις μέσης τιμής για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ των προπονητών στις δύο Χώρες

Παράγοντες	Χώρες	N	Mean	SD	t	df	p
Εγγύτητα	Ελλάδα	27	34.67	6.01	-2.26	32	.031
	Κύπρος	7	40.00	2.89	-3.53	20.96	.003
Δέσμευση	Ελλάδα	27	45.96	7.01	-.97	32	.339
	Κύπρος	7	48.71	4.96	-1.19	13.03	.255
Αλληλοσυμπλήρωση	Ελλάδα	27	53.40	6.82	-2.20	32	.035
	Κύπρος	7	59.29	3.04	-3.37	22.88	.003

Για να ελεγχθεί η υπόθεση ότι η χώρα των αθλητών παίζει ρόλο στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων που αναπτύσσουν με τους προπονητές τους χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης. Από τα αποτελέσματα του τεστ επιβεβαιώθηκε η ερευνητική υπόθεση. Οι Κύπριοι αθλητές συμπλήρωσαν υψηλότερο σκορ και στους τρεις παράγοντες (Πίνακας 2).

**Πίνακας 2.** Ανάλυση διακύμανση ανάμεσα σε Έλληνες και Κύπριους αθλητές

		SS	MS	F	df	p
Εγγύτητα	Μεταξύ των ομάδων	158.12	158.19	5.11	1	.031
	Ανάμεσα στις ομάδες	990.00	30.94		32	
	Σύνολο	1148.19			33	
Δέσμευση	Μεταξύ των ομάδων	42.08	42.08	.94	1	.34
	Ανάμεσα στις ομάδες	1426.39	44.58		32	
	Σύνολο	1468.47			33	
αλληλοσυμπλήρωση	Μεταξύ των ομάδων	192.08	192.08	4.87	1	.035
	Ανάμεσα στις ομάδες	1263.95	39.50		32	
	Σύνολο	1456.03			33	

Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αθλητών και αθλητριών σε κανέναν από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου. Φαίνεται ότι οι αθλητές και αθλήτριες αντιλαμβάνονται με τον ίδιο τρόπο την εγγύτητα, τη δέσμευση και την αλληλοσυμπλήρωση με τον προπονητή/τρια τους. Επίσης δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του φύλου των προπονητών, δηλαδή φαίνεται ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες προπονητές στίβου αντιλαμβάνονται με τον ίδιο τρόπο την εγγύτητα, τη δέσμευση και την αλληλοσυμπλήρωση



## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να διερευνήσει την ποιότητα της σχέσης προπονητή-αθλητή σε αθλητές και προπονητές από όλα τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Η ανάλυση της σχέσης μεταξύ προπονητών και αθλητών καθοδηγήθηκε από τους τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου. Η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι η σχέση αυτή συνδέεται με θετικά συναισθήματα τα οποία εκρέουν και από τις δύο πλευρές.. Επιπλέον ποτέ στο παρελθόν δεν συγκρίθηκαν αθλητές και προπονητές από δύο κράτη τα οποία να παρουσιάζουν τόσες πολλές ομοιότητες όπως η Ελλάδα και η Κύπρος. Τα αποτελέσματα τη συγκεκριμένης έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν ή να θεωρηθεί ότι είναι ταυτόσημα με άλλα αγωνίσματα, ο λόγος είναι ότι οι συμμετέχοντες στη συγκεκριμένη έρευνα, προέρχονται όλοι μόνο από τον χώρο του κλασικού αθλητισμού, παρά ταύτα μπορούν να παρέχουν σημαντικές πληροφορίες γύρω από τις σχέσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα στους αθλητές και στους προπονητές τους.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι, από το υψηλό σκορ που σημείωσαν αθλητές και προπονητές στο ερωτηματολόγιο μας, φαίνεται να υπάρχουν εξαιρετικά βαθιά και οικεία συναισθήματα, μεταξύ του προπονητή και του αθλητή ανεξαρτήτως φύλου, παρά την απουσία συγγενικών σχέσεων. Ένας λόγος για αυτό είναι ότι οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα αυτή, εξέφρασαν τέτοια συναισθήματα για τον λόγο ότι προπονούνται για πολλά χρόνια με τον ίδιο προπονητή, πολλοί από αυτούς έχουν μεγαλώσει με την παρουσία του προπονητή στην καθημερινότητα τους.

Περαιτέρω γνωρίζουμε από έρευνες των (Scanlan & Lewthwaite, 1986; Weinberg et al., 2000) ότι αν η ευχαρίστηση που εισπράττουν οι αθλητές μέσα από την ενασχόληση με το άθλημα τους δεν τους ικανοποιεί τότε είναι πολύ πιθανό κάποια στιγμή να εγκαταλείψουν τον αθλητισμό, οπότε αν επιπρόσθετος στόχος στην προπονητική σταδιοδρομία ενός προπονητή είναι να μεταλαμπάδευση τα οφέλη και τις αξίες της «Δια βίου άθλησης», πρέπει να φροντίσει να κτίσει μια καλή σχέση με τον αθλητή του.

Επιπλέον εάν σε κάποιο σημείο της συνεργασίας αθλητή-προπονητή η εμπιστοσύνη του αθλητή, προς τον προπονητή κλονιστεί, τότε η καλύτερη λύση είναι να διακοπεί η συνεργασία και ο αθλητής να επιδιώξει την δημιουργία μιας άλλης



σχέσης με άλλον προπονητή, καλό θα ήταν να το πετύχει αυτό με την συμβολή του προηγούμενου προπονητή (Sellars ,1996).

Η στατιστική διερεύνηση των παραγόντων του ερωτηματολογίου διαπίστωσε την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών ανάμεσα στην ποιότητα της διαπροσωπικής σχέσης των αθλητών και των προπονητών σε Ελλάδα και Κύπρο. Παρά τα πολλά κοινά στοιχεία που παρουσιάζονται ανάμεσα στην Ελλάδα και την Κύπρο όπως (η κοινή γλώσσα, γραφή, έθνος, ήθη και έθιμα) παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα τους όσον αφορά την ποιότητα της σχέσης μεταξύ προπονητή-αθλητή. Όσον αφορά τους αθλητές, οι Κύπριοι είχαν πετύχει υψηλότερο σκορ στο ερωτηματολόγιο (πίνακας 2) και στους τρεις παράγοντες (εγγύτητα, δέσμευση, αλληλοσυμπλήρωση) που αφορούν το ερωτηματολόγιο (GrCart-Q). Επιπλέον όσον αφορά τους προπονητές, οι Κύπριοι προπονητές παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (πίνακας 1) σε δύο από τους παράγοντες (εγγύτητα, αλληλοσυμπλήρωση).

Από μια προηγούμενη έρευνα της (Λεφούση, 2007) που είχε πραγματοποιηθεί στο σύνολο της με αθλητές χιονοδρομίας καταβάσεων, τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλές συσχετίσεις ανάμεσα στην σχέση προπονητών-αθλητών και στους τρεις παράγοντες που αξιολογεί το ερωτηματολόγιο (εγγύτητα, δέσμευση και αλληλοσυμπλήρωση). Επίσης υπήρξε υψηλή συσχέτιση και ανάμεσα στις τρεις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου (εγγύτητα, δέσμευση και αλληλοσυμπλήρωση). Όσο λοιπόν αυξανόταν ο βαθμός που αυτοί ένοιωθαν οικεία ο ένας προς τον άλλο, αυξανόταν και ο βαθμός που ένοιωθαν να δεσμεύονται και να αλληλοσυμπληρώνονται μεταξύ τους.

Τα αποτελέσματα της προαναφερθείσας έρευνας φαίνεται να στηρίζονται και από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, αυτό μπορούμε να το διακρίνουμε ξεκάθαρα μέσα από την σύγκριση που γίνεται στις δύο χώρες. Οι Κύπριοι αθλητές είχαν πετύχει υψηλότερο σκορ σε όλους τους παράγοντες, εφόσον το σκορ της εγγύτητας στο ερωτηματολόγιο βρισκόταν ψηλά, αυτομάτως ανέβαινε και το σκορ στους υπόλοιπους παράγοντες, το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για τους Ελλαδίτες αθλητές, ο παράγοντας εγγύτητα σημείωσε χαμηλότερο σκορ από αυτό των Κυπρίων, έτσι και οι υπόλοιποι παράγοντες κυμάνθηκαν σε χαμηλότερο σκορ από αυτό των Κυπρίων αθλητών. Επιπλέον οι Κύπριοι προπονητές στην ίδια λογική εφόσον είχαν σημειώσει καλό σκορ στον παράγοντα της εγγύτητας, αυτόματα είχαν επίσης καλό

σκορ στους παράγοντες της δέσμευσης και της αλληλοσυμπλήρωσης. Όσον αφορά τους Ελλαδίτες προπονητές παρατηρήθηκε ότι παρόλο που οι παράγοντες (εγγύτητα και αλληλοσυμπλήρωση) έτσι όπως τους αντιλαμβάνονται οι αθλητές/τριες του βρίσκονταν σε χαμηλότερο επίπεδο από αυτό των Κυπρίων αθλητών, στον παράγοντα δέσμευση δεν παρουσιάστηκαν διαφορές. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι παρόλο που οι άλλοι παράγοντες (εγγύτητα, αλληλοσυμπλήρωση) σημείωσαν χαμηλότερο σκορ, οι Ελλαδίτες προπονητές συνεχίζουν να είναι προσηλωμένοι στην ανάπτυξη μιας μακροπρόθεσμης συνεργασίας

Ο λόγος που διαπιστώνονται αυτές οι διαφορές ανάμεσα στους προπονητές και τους αθλητές σε Ελλάδα και Κύπρο είναι πολυδιάστατος. Το γεγονός ότι στην Κύπρο υπάρχουν μόνο έξι εγγεγραμμένοι Γυμναστικοί Σύλλογοι - Μέλη της ΚΟΕΑΣ, δίνει την δυνατότητα στην ομοσπονδία να μοιράζει τις κρατικές χρηματοδοτήσεις σε μικρό αριθμό συλλόγων με επακόλουθο να αναβαθμίζει τους Συλλόγους τόσο υλικοτεχνικά όσο και με εξειδικευμένο προσωπικό (Φυσικοθεραπευτές, Γυμναστές). Ένας άλλος λόγος που παρουσιάζονται αυτές οι διαφορές ανάμεσα σε Κύπριους και Ελλαδίτες, προπονητές και αθλητές, είναι η διαφορετικότητα στο κλίμα, οι υψηλές θερμοκρασίες που υπάρχουν στην Κύπρο καθ' όλη την διάρκεια του έτους, επιφέρουν και τα επιθυμητά αποτελέσματα όσον αφορά την βελτίωση των επιδόσεων του αθλητή. Με έμμεσο αποτέλεσμα να αναπτύσσεται μια βαθύτερη σχέση ανάμεσα στον προπονητή και τον αθλητή. Όσον αφορά την Ελλάδα, αποτρεπτική κατάσταση για την ανάπτυξη ή την βελτίωση της ποιότητας της σχέσης ανάμεσα σε προπονητές και αθλητές είναι οι όλο χαμηλότερες κρατικές χορηγίες στον Κλασικό αθλητισμό, η έλλειψη κινήτρων για τους αθλητές στον κλασικό αθλητισμό, τους φέρνει πολλές φορές αντιμέτωπους με τους προπονητές τους (Ποιος ο λόγος που κάνω προπόνηση; Δεν έχω να κερδίσω κάτι).



## Σημασία για τον αγωνιστικό αθλητισμό και την ποιότητα ζωής

Η παρούσα εργασία βοηθά στην κατανόηση των σχέσεων μεταξύ προπονητή και αθλητή και εστιάζει στους παράγοντες που επηρεάζουν αυτή τη σχέση. Με αυτό τον τρόπο τα αποτελέσματα της μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους ενδιαφερόμενους αθλητές και προπονητές/τριες ώστε να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής κατά τη διάρκεια των προπονήσεων τους. Η καλή σχέση ανάμεσα στον προπονητή και τον αθλητή του είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν επίσης την επίδοση του αθλητή και τη βελτίωση αυτής προς το καλύτερο. Η καλή σχέση προπονητή -αθλητή μπορεί να αποτελέσει ένα πλεονέκτημα του αθλητή απέναντι στους αντιπάλους του κατά την διάρκεια του αγώνα διότι ακούει και αποδέχεται ευκολότερα τις συμβουλές του προπονητή /τρια του. Ένα επιπλέον πλεονέκτημα του αθλητή είναι η άμεση επαναφορά του στην αγωνιστική δράση χωρίς να επηρεαστεί πολύ η ψυχολογική του κατάσταση ιδίως μετά από μια κακή εμφάνιση ή ένα τραυματισμό.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Berardinis, J.D., Barwind, J., Flaningam, R.R. and Jenkins, V. (1983). Enhanced interpersonal relations as predictor of athletic performance. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 243-251.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 647-671). New York: Macmillan.
- Horne, T., & Carron, A. V. (1985) Compatibility in coach-athlete relationships. *Journal of Sport Psychology*, 7, 137-149.
- Jowett, S, & Cockerill, I, M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete – coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313 – 331. DOI: 10.1016/S1469 - 0292(02)00011 – 0
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2003). The Greek Coach-Athlete Relationship Questionnaire (GrCart-Q): Scale development and validation. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 101 -124.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245-257.
- Jowett, S., O'Broin, A., & Palmer, S. (2010) on understanding the role and significance of a key two-person relationship in sport and executive coaching. *Sport & Exercise Psychology Review*, 6(2), 19-30.
- Jowett, S., & Wylleman, P. (2006). Interpersonal relationships in sport and exercise settings: crossing the chasm. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 119–123.
- Kalinowski, A.G. (1985). The development of Olympic swimmers. In B. S. Bloom (ed.), *Developing talent in young people* (pp.139-192). New York: Balantine Books.
- Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. Oxon: Routledge.

- Martens, R. (1997). *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Riener, H. A. (2007). Multidimensional model of coach leadership. In S. Jowett, D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 57-73). Champaign. IL: Human Kinetics
- Scanlan, T.K., & Lewthwaite, R. (1986) Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV: Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Sellars C. (1996). *Mental Skills: an Introduction for Sports Coaches*. Coachwise Ltd.
- Smith, R.E & Smoll F.L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviors. In S. Jowett, D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport*, (pp. 75–89). Human Kinetics, Champaign, IL (2007),
- Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D., & Weigand, D. (2000). Perceived goal-setting practices of Olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 14, 280-296.
- Yang, X., & Jowett, S. (2010). An examination of the psychometric properties of the Chinese coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q). *International Journal of Coaching Science*, 4, 73–89.
- Λεφούση Ι. (2007). *Διαπροσωπικές σχέσεις αθλητών και αθλητριών με προπονητές στη χιονοδρομία καταβάσεων*. Μεταπτυχιακή διατριβή Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. <http://invenio.lib.auth.gr/record/73436/files/gri-2007-437.pdf>.

