



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Intervention by using goal setting to improve tactical and technical points and team's performance in soccer.

Παρέμβαση χρησιμοποιώντας καθορισμό στόχων για τη βελτίωση τακτικών και τεχνικών χαρακτηριστικών, καθώς και για τη βελτίωση της απόδοσης της ομάδας στο ποδόσφαιρο.

του
Χαράλαμπου Κοκκινίδη

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

- 1^{ος} Επιβλέπων Καθηγητής: Ιωάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής
- 2^{ος} Επιβλέπων Καθηγητής: Αντώνιος Χατζηγεωργιάδης, Καθηγητής
- 3^{ος} Επιβλέπων Καθηγητής: Νικόλαος Κομούτος, Αναπληρωτής Καθηγητής

Τρίκαλα, Ελλάδα 2018

Δήλωση του Συντάκτη / Συγγραφέα

Η προκείμενη εργασία έχει συνταχθεί από την πρωτότυπη δουλειά μου και δεν περιλαμβάνει υλικό δημοσιευμένο προηγουμένως ή γραμμένο από άλλο πρόσωπο εκτός της δέουσας βιβλιογραφικής αναφοράς που έχει γίνει εντός του κειμένου. Έχω εκθέσει σαφώς τη συνεισφορά κοινών συγγραφικών έργων τα οποία έχω συμπεριλάβει στην εργασία μου.

Ακόμη, έχω εκθέσει σαφώς τη συνεισφορά άλλων συνολικά, συμπεριλαμβανομένων της στατιστικής βοήθειας, του σχεδίου έρευνας, της ανάλυσης δεδομένων, τις σημαντικές τεχνικές διαδικασίες, την επαγγελματική συντακτική νοθεσία και οποιαδήποτε άλλη πρωτότυπη ερευνητική εργασία χρησιμοποιήθηκε ή αναφέρθηκε στην εργασία μου. Το περιεχόμενο της εργασίας μου είναι αποτέλεσμα της δουλειάς που έχω αναλάβει από την έναρξη της έρευνάς μου ως υποψήφιος ανώτατου πτυχίου και δεν περιλαμβάνει ουσιαστικό κομμάτι εργασίας που έχει κατατεθεί ώστε να πιστοποιήσει την απονομή κάποιου άλλου πτυχίου ή διπλώματος σε οποιοδήποτε πανεπιστήμιο ή τριτοβάθμιο ίδρυμα. Επίσης, έχω εκθέσει σαφώς, ποια στοιχεία στην εργασία μου, εάν υφίστανται, έχουν κατατεθεί για να ικανοποιήσουν τις απαιτήσεις κάποιου άλλου πτυχίου.

Αναγνωρίζω ότι ηλεκτρονικά και τυπωμένα αντίγραφα πρέπει να υποβληθούν στη Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου.

Αναγνωρίζω ότι τα πνευματικά δικαιώματα όλου του υλικού που περιέχονται στην εργασία μου ανήκουν στον/ους δικαιούχο/ους των πνευματικών δικαιωμάτων αυτού του υλικού.

Ευχαριστίες

Για τη συγγραφή της παρούσας εργασίας μου, θα ήθελα να ευχαριστήσω πρωτίστως και ιδιαίτερα τον καθηγητή μου και επόπτη μου κ. Ιωάννη Θεοδωράκη για τη σημαντική βοήθεια και την αμέριστη συμπαράστασή του καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της διπλωματικής μου διατριβής. Ακόμη, δεν θα μπορούσα να ξεχάσω τους δύο λοιπούς επιβλέποντες καθηγητές μου, τον κ. Αντώνιο Χατζηγεωργιάδη και τον κ. Νικόλαο Κομούτο, οι οποίοι με τα σχόλια, τις παρατηρήσεις και τις διορθώσεις τους, βοήθησαν τα μέγιστα για να φτάσει στην τελική της μορφή η παρούσα διπλωματική διατριβή. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, η οποία από την αρχή με στήριξε και με στηρίζει με κάθε δυνατό τρόπο. Τέλος, θα ήθελα να δώσω τις θερμές μου ευχαριστίες στους προπονητές των ποδοσφαιρικών ομάδων όπου έλαβαν μέρος στην έρευνα, τον κ. Χριστοφοράκη Κωνσταντίνο (προπονητής της K20 της πειραματικής ομάδας της έρευνας) και τον κ. Κοροπούλη Δημήτριο (προπονητής της K20 της ομάδας ελέγχου της έρευνας) και στους φίλους μου Αντώνη (γυμναστής της K20 της πειραματικής ομάδας της έρευνας), Λευτέρη, Χρύσα, Ελένη, Κώστα και Βασίλη που χωρίς την ηθική και ψυχολογική τους υποστήριξη δεν θα έφταναν μέχρι το τέλος αυτό το εγχείρημα.

Περιεχόμενα

Περίληψη	6
Abstract	7
• Εισαγωγή	8
Η τέχνη και η επιστήμη του καθορισμού στόχων στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο.	9
Ερευνητικός σκοπός και επιμέρους στόχος.	10
Σημαντικότητα της έρευνας.	10
Περιορισμός της έρευνας.	10
• Βιβλιογραφική ανασκόπηση	11
Επιτυχείς παρεμβάσεις με καθορισμό στόχων για απόδοση.	11
Αγώνες εντός και εκτός έδρας.	13
Γυναικείο ποδόσφαιρο.	14
Πολλαπλοί στόχοι.	16
Προσωπική παρέμβαση στη διαχείριση στόχων και ατομικό πρόγραμμα καθορισμού στόχων για προπονητές.	17
Ο ρόλος των προπονητών στον καθορισμό στόχων σε νεαρές ηλικίες.	18
Αθλητικές ψυχολογικές δεξιότητες για επιτυχημένες ομάδες.	19
Η παρούσα έρευνα.	20
• Μεθοδολογία	20
Συμμετέχοντες.	20
Διαδικασία.	20
Εξοπλισμός βιντεοσκοπήσεων.	21
Ανάλυση δεδομένων.	21
• Ασκήσεις έρευνας	22
Άσκηση 1 ^η , (ατομικής τεχνικής).	23
Άσκηση 2 ^η , (ατομικής τεχνικής).	24
Άσκηση 3 ^η , (ομαδικού κλίματος).	25
Άσκηση 4 ^η , (ατομικής τεχνικής).	26
Άσκηση 5 ^η , (ατομικής τεχνικής).	27
Άσκηση 6 ^η , (ατομικής τεχνικής, 40m. Long-distance Pass).	28
Άσκηση 7 ^η , (ομαδικού κλίματος).	29
Άσκηση 8 ^η , (ομαδικού κλίματος).	30
• Αποτελέσματα βιντεοσκοπήσεων	30
Προπόνηση.	30
Πίνακας 1: Αποτελέσματα 1 ^{ης} -2 ^{ης} -3 ^{ης} -4 ^{ης} άσκησης (Πρώτη Περίοδος).	31
Πίνακας 2: Αποτελέσματα 5 ^{ης} -6 ^{ης} -7 ^{ης} -8 ^{ης} άσκησης (Πρώτη Περίοδος).	32
Πίνακας 3: Αποτελέσματα 1 ^{ης} -2 ^{ης} -3 ^{ης} -4 ^{ης} άσκησης (Δεύτερη Περίοδος).	33
Πίνακας 4: Αποτελέσματα 5 ^{ης} -6 ^{ης} -7 ^{ης} -8 ^{ης} άσκησης (Δεύτερη Περίοδος).	34
• Αποτελέσματα έρευνας	35

Αγώνας.	35
<i>Διάγραμμα 1.</i>	35
Προπόνηση.	35
<i>Πίνακας 1.</i>	36
<ul style="list-style-type: none">• Συζήτηση• Συμπεράσματα και Προτάσεις	37
Βιβλιογραφία / References	39
Παράρτημα	44

Περίληψη

Ο καθορισμός στόχων δεν είναι και η πιο απλή παρακινήτική τεχνική, όταν αυτή ειδικά χρησιμοποιείται για να καταλάβουμε τη σημασία της σε σχέση με την επιτυχία και την καλύτερη αγωνιστική απόδοση των αθλητών σε ανταγωνιστικά αθλήματα, όπως είναι το ποδόσφαιρο. Σκοπός αυτής της έρευνας είναι: Να εξετάσει τη σχετικότητα μεταξύ της βελτίωσης της ατομικής πάσας του κάθε ποδοσφαιριστή και της βελτίωσης της κυκλοφορίας της μπάλας. Να εξετάσει και να μετρήσει την επίδραση της παρέμβασης με καθορισμό στόχων στην απόδοση των αθλητών/ποδοσφαιριστών και της ομάδας γενικότερα. Στην έρευνα συμμετείχαν δύο ποδοσφαιρικές ομάδες, μία πειραματική και μία ελέγχου. Η πειραματική ομάδα δοκιμάστηκε σε οχτώ ασκήσεις πάσας. Οι πέντε από αυτές τις ασκήσεις ήταν ατομικής τεχνικής και οι υπόλοιπες τρεις ήταν ομαδικού κλίματος. Οι ασκήσεις εκτελούνταν σε δύο περιόδους. Κατά την πρώτη περίοδο έγινε η παρουσίαση και εκτέλεση των ασκήσεων μέσω των οποίων συλλέχθηκαν τα στατιστικά δεδομένα της αρχικής επίδοσης των ποδοσφαιριστών. Κατά την δεύτερη περίοδο εφαρμόστηκε το πρόγραμμα καθορισμού στόχων με σκοπό την ενίσχυση της θετικής ψυχολογίας και αυτοπεποίθησης. Κατόπιν, επανεκτελέστηκαν οι ασκήσεις προκειμένου, αφενός να βελτιωθεί η ατομική τεχνική του κάθε ποδοσφαιριστή και αφετέρου η κυκλοφορία της μπάλας (passing game) της ομάδας. Τέλος, αξιολογήθηκαν οι επιδόσεις των ποδοσφαιριστών. Η συλλογή όλων των αποτελεσμάτων έγινε με βιντεοσκόπηση. Πριν την έναρξη της συγκεκριμένης έρευνας και μετά το πέρας αυτής καταγράφηκαν επίσης, με βιντεοσκόπηση, αγώνες Πρωταθλήματος και των δύο ομάδων. Οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας, παρουσίασαν σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, σημαντική βελτίωση και στις ασκήσεις ατομικής τεχνικής και στις ασκήσεις ομαδικού κλίματος. Επίσης, θετικά αποτελέσματα παρουσιάστηκαν και μετά την ανάλυση των αγώνων του Πρωταθλήματος και σε σύγκριση των δύο ομάδων, πειραματικής και ελέγχου, βλέπουμε ότι η πειραματική ομάδα, βελτίωσε σημαντικά το ποσοστό επιτυχημένης πάσας της κατά τη διάρκεια αγώνα, ενώ η ομάδα ελέγχου παρέμεινε σταθερή.

Abstract

Goal setting is not the simplest incentive psychological skill when it is specifically used to understand its importance in relation to the success and best performance of athletes in competitive sports, such as soccer. Research subject is: Examine the relevance of improving each player's individual pass and improving the passing game of the research team. Examine and measure the impact of the goal setting intervention of the athletes/soccer players and team's performance. In this research took part two soccer teams, control and experimental. The experimental team tested in eight exercises of pass. Five of these exercises are for individual technique and the other three are for teamwork. Exercises are performed in two periods. During the first period we present and perform the exercises from which we collect the statistical data of the soccer players' initial performance. In the second period we intervene through goal setting program to enhance positive psychology and self-confidence. Then we re-perform the exercises in order to improve the individual technique of each soccer player and the team's passing game. Finally, we evaluate the performance of the soccer players. Video recording collects all the results. Prior to the start of this research, and afterwards, we have also videotaped soccer matches from the Championship of both teams. Soccer players of the experimental group according to the results of the research were marked by improvement both in individual technique and teamwork exercises. Also, positive results were presented after analyzing the Championship soccer matches and comparing the two teams, control and experimental, we saw that the experimental team significantly improving the percentage of its successful passes (passing game) during a soccer match, while the control group remains stable.

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τη θεωρία στόχων όπως αυτή προτάθηκε από τους Locke και Latham (1990), πολλές πτυχές των συμπεριφορών των ατόμων καθορίζονται από την ποιότητα των στόχων που αυτά θέτουν. Οι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν επηρεάζουν άμεσα την απόδοση των ατόμων σε πλήθος συμπεριφορών. Έτσι, ο οργανωμένος καθορισμός στόχων θεωρείται μια αποτελεσματική στρατηγική στην κινητοποίηση των ατόμων, στην ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας για την έκβαση θετικών αποτελεσμάτων, στην απόδοση, και την τελική επιτυχία (BarEli, Tenenbaum, Pie, Betsh, & Almog, 1997).

Ο καθορισμός στόχων στο αθλητικό πλαίσιο είναι ένα ιδιαίτερο πεδίο ενδιαφέροντος τις τελευταίες δεκαετίες. Τα παρεμβατικά προγράμματα που περιλαμβάνουν συστηματική εφαρμογή καθορισμού στόχων έχει βρεθεί ότι είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τις αθλητικές επιδόσεις. Παρόλα αυτά, στα διάφορα αθλήματα δεν παρατηρούμε συστηματική χρήση της θεωρίας των στόχων. Για παράδειγμα, ομάδες ποδοσφαίρου, προπονητές και αθλητές δεν συνεργάζονται με ειδικούς όπως οι αθλητικοί ψυχολόγοι που ξέρουν πώς να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν επιτυχώς μια παρέμβαση καθορισμού στόχων για βελτίωση της απόδοσης. Έτσι, μέχρι και σήμερα πολλές ομάδες δεν είχαν την ευκαιρία να αποκομίσουν τα οφέλη της συνεργασίας με ειδικούς που γνωρίζουν τη θεωρία και την πρακτική της συγκεκριμένης τεχνικής.

Το ζήτημα του καθορισμού στόχων και η σχέση του με τις επιδόσεις των ποδοσφαιριστών δεν έχει μελετηθεί με συστηματικό τρόπο. Μελέτες από διάφορα μέρη του κόσμου με διαφορετική μεθοδολογία και υποθέσεις δεν καταγράφουν μια σαφή εικόνα των επιστημονικών δεδομένων που είναι διαθέσιμα μέχρι τώρα. Ωστόσο, αυτά τα στοιχεία μπορούν να βοηθήσουν στο σχεδιασμό επιτυχημένων παρεμβάσεων και στην προώθηση της επιτυχούς δημιουργίας καθορισμού στόχων στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας.

Αυτό που είναι σημαντικό για τους προπονητές είναι να είναι σε θέση να αξιολογήσουν την απόδοση των παικτών τους και των παικτών τους για να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες. Μέχρι στιγμής έχουν γίνει προσπάθειες για δοκιμές δεξιοτήτων και στατιστικές μέθοδοι για αντικειμενική αξιολόγηση των επιδόσεων. Δυστυχώς, όπως δήλωσαν οι Carling, Reilly και Williams (2009), οι δοκιμασίες δεξιοτήτων μπορούν να αποδειχθούν χρήσιμες μόνο σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, επειδή η αξία πρόβλεψής τους μειώνεται όταν αυξάνεται το επίπεδο της απόδοσης των παιχτών. Όπως αναφέρουν οι Holt, Kinchin και Clarke (2012), η Team Sport Assessment Procedure (TSAP) (Grehaigne, Godbout, & Bouthier 1997) είναι έγκυρη και αξιόπιστη για την προκαταρκτική και διαμορφωτική ατομική αξιολόγηση που διεξάγεται από τους προπονητές, ενώ οι επιδόσεις μπορεί να επηρεάζονται από άλλες μεταβλητές, αλλά δεν είναι σε θέση να ξεχωρίσει τις σχετικές επιπτώσεις λόγω ηλικίας. Επιπλέον, αυτές οι βαθμολογίες δεν αποτυπώνουν την εκμάθηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων, επομένως η παρακολούθηση των δεξιοτήτων μάθησης με τον ελάχιστο φυσικό ανταγωνισμό στο παιχνίδι μπορεί να δυσκολέψει στην αξιολόγηση των δεξιοτήτων με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Έτσι η αθλητική ψυχολογία είναι μια από τις επιστήμες που καλείται να δώσει απαντήσεις στα παραπάνω προβλήματα. Οι Johnson, Andersson και Fallby (2011) διερεύνησαν το ρόλο, τα προβλήματα και την αξία ενός αθλητικού ψυχολόγου σε μια ομάδα ποδοσφαίρου. Ήθελαν να δουν ποια είναι η τρέχουσα κατάσταση της γνώσης και της εμπειρίας των προπονητών σχετικά με τη συμβολή της αθλητικής ψυχολογίας

στη Σουηδία. Η έρευνα έδειξε ότι σχεδόν το 50% των ομάδων είχε ήδη έρθει σε επαφή με έναν σύμβουλο αθλητικής ψυχολογίας. Οι προπονητές ενδιαφέρθηκαν ιδιαίτερα για την οικοδόμηση ενός πνεύματος ομαδικής συνοχής της ομάδας όπως και τον καθορισμό στόχων. Για τους προπονητές, η χρήση ενός συμβούλου αθλητικής ψυχολογίας έχει κάποιες δυσκολίες, καθώς μέχρι σήμερα υπάρχει σκεπτικισμός στον τομέα του αθλητισμού σχετικά με τη δουλειά τους, οι προπονητές δεν γνωρίζουν ακριβώς τι μπορεί να προσφέρει ένας αθλητικός ψυχολόγος και πώς θα τα ενσωματώσει ομαλά στην ομάδα. Στην κορυφή όλων αυτών, οι παίκτες τείνουν να αντιλαμβάνονται τον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας με αρνητικό τρόπο. Ο Bjørkly (2006) διαπίστωσε ότι οι περισσότεροι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές δεν είχαν λάβει εκπαίδευση πάνω στην αθλητική ψυχολογία και ότι μόνο ένας μικρός αριθμός είχε κατάρτιση για περισσότερο από 10 ώρες.

Σε μια άλλη μελέτη με προπονητές, αποδείχθηκε ότι οι προπονητές καταλαβαίνουν πιο εύκολα θέματα επίδοσεων παρά θέματα μη επίδοσης. Για αυτούς, η συνοχή της ομάδα, ο καθορισμός στόχων και τα κίνητρα είναι τα περισσότερο κατανοητά ζητήματα (Pain & Harwood, 2004).

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν κάποιες περιορισμένες θετικές ιδέες σχετικά με το όφελος της ύπαρξης συμβούλου αθλητικής ψυχολογίας που μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της απόδοσης. Οι περισσότεροι προπονητές ζήτησαν βοήθεια για συμβουλές ενός προς έναν, αλλά δεν εξετάστηκαν θέματα όπως παιχνίδια εκτός έδρας (Johnson, Andersson & Fallby, 2011).

Θέματα όπως δραστηριότητες ανάπτυξης κλίματος ομαδικής συνοχής ή η ένταξη νέων μελών στην ομάδα, εξετάστηκαν σε σουηδικές αθλητικές ομάδες, αλλά συχνά χωρίς τη συνεργασία με σύμβουλο αθλητικής ψυχολογίας. Εάν οι ομάδες επιθυμούν να προσλάβουν έναν σύμβουλο, θα έχουν καλύτερα αποτελέσματα, υψηλότερα επίπεδα συνοχής (Etzal & Lantz, 2003) και θα βελτιώσουν την εμπιστοσύνη τους (Holt & Dunn, 2006). Είναι προφανές για μια ακόμη φορά ότι οι προπονητές χρειάζονται έναν ειδικό για να συνεργαστούν στην αξιολόγηση και βελτίωση των επιδόσεων, δεδομένου ότι οι γνώσεις τους και τα υπάρχοντα εργαλεία δεν είναι πάντα επαρκή.

Η τέχνη και η επιστήμη του καθορισμού στόχων στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο

Όπως πιστεύουν οι Larsen και Engell (2013), υπάρχει η επιστήμη του καθορισμού στόχων, αλλά υπάρχει και η τέχνη του καθορισμού στόχων. Η τέχνη του καθορισμού στόχων είναι η πραγματική ικανότητα ενός αθλητικού ψυχολόγου να ασκεί και να επεξεργάζεται τους στόχους που έχουν καθοριστεί. Σε σχετική μελέτη τους στη Δανία εξετάστηκαν 4 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια, απάντησαν σε ερωτήσεις, συνεντεύξεις και παρατηρήθηκαν για ένα χρόνο. Τα ευρήματα της εργασίας αυτής παρουσιάζουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με την "τέχνη" του καθορισμού στόχων. Η τέχνη του καθορισμού στόχων είναι δυναμική, πολύπλοκη, αλλά και ευέλικτη. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι θα πρέπει να μπορούν να αναζητούν νέες πληροφορίες και ενδείξεις κατά τη διαδικασία καθορισμού στόχων. Η επιτυχία του καθορισμού στόχων και το περιεχόμενο των σχετικών συνεδριών απαιτούν ένα κλίμα καλής συνεργασίας μεταξύ του παίκτη και του αθλητικού ψυχολόγου.

Είναι προφανές ότι, όπως οι προπονητές φυσικής κατάστασης αποτελούν ζωτικό μέρος μιας ομάδας, έτσι και ο αθλητικός ψυχολόγος είναι ένα άλλο ζωτικό μέρος, αλλά αντί να εστιάζει στη φυσική διάσταση της προπόνησης, επικεντρώνεται

στον ψυχολογικό τομέα (Dosić, 2006). Λόγω της αφηρημένης φύσης αυτού του επαγγέλματος, οι αθλητικοί ψυχολόγοι δεν καλούνται πάντα να συμμετέχουν σε μια ομάδα. Ένας λόγος πίσω από αυτό, σύμφωνα με τους επιστήμονες, είναι ότι το ποδόσφαιρο είναι τόσο δημοφιλές και πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι μπορούν να παρατηρήσουν και να αναλύσουν αυτά τα θέματα σε μια ομάδα. Πράγματι, τα δεδομένα έδειξαν ότι οι ψυχολογικές στρατηγικές είναι ελάχιστα ενσωματωμένες στην πρακτική ποδοσφαίρου (Johnson et al., 2011; Larsen et al., 2012).

Και πάλι σε μια μελέτη του Larsen και των συνεργατών (Larsen, Alfermann, Henriksen & Christensen, 2013) διαπιστώθηκε ότι οι παίκτες δεν μπορούσαν να πετύχουν στον προσωπικό καθορισμό στόχων λόγω της απουσίας οργάνωσης, γνώσης και επάρκειας στον τομέα. Αυτό είναι πολύ λυπηρό εάν θεωρούμε ότι το 90% περίπου των μελετών που περιλάμβαναν καθορισμό στόχων ήταν αποτελεσματικές μακροπρόθεσμα (Carron & Hausenblas, 2005; Weinberg, Butt & Knight, 2001; Weinberg & Gould, 2007). Ο καθορισμός στόχων βοηθά τους παίκτες να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένες, σημαντικές λεπτομέρειες των δεξιοτήτων που χρειάζονται να βελτιώσουν, όπως τα κόρνερ, τα χτυπήματα πέναλτι, οι 50/50 κερδισμένες μπαλιές ή η κίνηση χωρίς τη μπάλα. Αποτελέσματα όπως αυτά καθιστούν την ενσωμάτωση της παρέμβασης με καθορισμό στόχων στο ποδόσφαιρο απαραίτητη για βελτιωμένες επιδόσεις.

Θα πρέπει επίσης να αναφερθεί ότι οι περισσότερες μελέτες συχνά αποτυγχάνουν διότι δεν συμπεριλαμβάνουν τους εξωτερικούς σε αυτές παράγοντες, οι οποίοι και επηρεάζουν τα αποτελέσματα τους. Τέτοιοι είναι οι καιρικές συνθήκες, η δυναμικότητα του αντιπάλου κ.ο.κ. Η επίδραση αυτών των εξωτερικών παραγόντων στο περιβάλλον του ποδοσφαίρου, όπως και σε όλα τα ανταγωνιστικά αθλήματα, είναι αναπόφευκτη. Συνεπώς στον καθορισμό στόχων οφείλουμε να συνυπολογίσουμε κάθε φορά αυτούς τους εξωτερικούς παράγοντες.

Ερευνητικός σκοπός και επιμέρους στόχος

Ο ερευνητικός σκοπός της προτεινόμενης μελέτης είναι να εξεταστεί η σχετικότητα μεταξύ της βελτίωσης της ατομικής πάσας του κάθε ποδοσφαιριστή και της βελτίωσης της κυκλοφορίας της μπάλας της εξεταζόμενης ομάδας.

Ο επιμέρους στόχος είναι να εξεταστεί και να μετρηθεί η επίδραση της παρέμβασης με καθορισμό στόχων στην απόδοση των αθλητών/ποδοσφαιριστών και της ομάδας γενικότερα.

Σημαντικότητα της έρευνας

Η σημαντικότητα της έρευνας είναι η ενδυνάμωση της χρήσης των ψυχολογικών τεχνικών, στην προκειμένη περίπτωση ο καθορισμός στόχων, στην εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων αγωνιστικού επιπέδου και πως μπορεί αυτή η ψυχολογική τεχνική να ενισχύσει και να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση των ποδοσφαιριστών.

Περιορισμός της έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα περιορίστηκε στην ηλικιακή ομάδα έφηβων ποδοσφαιριστών 17-20 ετών κι αυτό λόγω έκτασης της μελέτης. Επίσης, η εργασία μελέτησε μόνο τις αποδόσεις των αθλητών/ποδοσφαιριστών. Τέλος, στην έρευνα οι ποδοσφαιριστές που έλαβαν μέρος ήταν από δύο ποδοσφαιρικές ομάδες, μια

πειραματική και μια ελέγχου, και αυτό περιορίζει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Επιτυχείς παρεμβάσεις με καθορισμό στόχων για απόδοση

Σε αυτό το κεφάλαιο αναφέρονται τα ευρήματα διαφόρων μελετών για το θέμα των στόχων. Οι επιστήμονες έχουν σχεδιάσει πλήθος παρεμβάσεων και τα αποτελέσματά τους αποδεικνύουν ότι υπάρχουν διαφορετικοί τύποι στόχων, συνδυασμοί στόχων και σχέδια παρέμβασης. Ωστόσο, οι περισσότερες παρεμβάσεις που έχουν σχεδιασθεί σε γενικές γραμμές είναι επιτυχείς.

Οι Widmeyer και Ducharme (1997) θεωρούν ότι ο καθορισμός στόχων της ομάδας προάγει τη συνοχή και την απόδοσή της. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι αθλητικοί ψυχολόγοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις επιτυχημένες παρεμβάσεις του καθορισμού στόχων μίας ομάδας. Οι μακροχρόνιοι στόχοι θα πρέπει να οριστούν πρώτα και οι ψυχολόγοι μαζί με την ομάδα θα πρέπει να ορίσουν τα απαραίτητα βήματα για την επίτευξη αυτών των μακροπρόθεσμων στόχων, να εμπλέξουν όλα τα μέλη στον καθορισμό στόχων, να παρακολουθήσουν όλη τη διαδικασία και να ανταμείψουν την πρόοδο.

Οι Burton, Weinberg, Yukelson και Weigand (1993) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι σχεδόν όλοι οι αθλητές που είχαν χρησιμοποιηθεί στη μελέτη τους είχαν θέσει στόχους, αλλά οι στόχοι ήταν ως επί το πλείστον ατομικοί και εστίασαν στην απόδοση. Οι Brawley, Carron και Widmeyer (1992) είχαν μελετήσει τους στόχους μίας ομάδας από 187 ελίτ αθλητές. Διαπίστωσαν ότι είχαν διαφορετικούς στόχους για την προπόνηση και τα παιχνίδια, το ένα τέταρτο των στόχων ήταν καλά καθορισμένο, οι περισσότεροι στόχοι πρακτικής αφορούσαν τη διαδικασία, οι στόχοι του αγώνα ήταν τόσο στόχοι διαδικασίας όσο και αποτελέσματος και οι στρατηγικοί στόχοι ήταν περισσότεροι από τους στόχους προσπάθειας ή τους στόχους φυσικής κατάστασης.

Οι Williams και Widmeyer (1990) υπογράμμισαν εδώ και πολύ καιρό ότι μόνο ένας στόχος της ομάδας δεν μπορεί να ενισχύσει την απόδοση της ομάδας στο γκολφ, αλλά η συμμετοχή στον καθορισμό στόχων ήταν δείκτης επιτυχίας. Άλλοι επιστήμονες έχουν δείξει ότι οι ομαδικοί και οι μεμονωμένοι στόχοι μπορούν να έχουν τον ίδιο αντίκτυπο στην απόδοση και ότι οι στόχοι της ομάδας μαζί με τους μεμονωμένους στόχους είναι απαραίτητοι για μια αλλαγή συμπεριφοράς (Locke & Latham, 1990). Ακόμα νωρίτερα, ο Zander (1971) και οι Johnson και Johnson (1987) ανέφεραν ότι πρώτα οι ομαδικοί στόχοι πρέπει να τεθούν και στη συνέχεια οι ατομικοί, αν και στη συνέχεια η παρούσα μελέτη δείχνει ότι οι επιστήμονες έχουν εφαρμόσει παρεμβάσεις που ξεκίνησαν με τον καθορισμό των προσωπικών στόχων. Οι στόχοι των ομάδων πρέπει να γίνονται δεκτοί από όλους και να είναι σε συμφωνία με τους ατομικούς στόχους. Όλα τα μέλη πρέπει να γνωρίζουν τους στόχους τους και να τους δημοσιοποιούν στους άλλους, διαφορετικά οι κρυμμένοι μεμονωμένοι στόχοι μπορεί να είναι επιζήμιοι για την αποτελεσματικότητα και τη συνοχή της ομάδας. Το θέμα της δημοσιοποίησης των στόχων αναφέρεται επίσης στο σχετικό κεφάλαιο.

Οι Widmeyer και Ducharme (1997) παρουσίασαν τις αρχές τους για την παρέμβαση στον ομαδικό καθορισμό στόχων σε ομάδες:

1: καθορισμός μακροπρόθεσμων στόχων

- 2: καθιέρωση σαφών οδών για την επίτευξη των μακροπρόθεσμων στόχων
- 3: ο καθορισμός των στόχων της ομάδας είναι μια ομαδική δραστηριότητα και όλοι πρέπει να συμπεριληφθούν
- 4: η διαδικασία επίτευξης στόχου θα πρέπει να παρακολουθείται
- 5: η πρόοδος της ομάδας θα πρέπει να επιβραβεύεται
- 6: η ενίσχυση της συλλογικής αποτελεσματικότητας αφορά την επίτευξη των στόχων της ομάδας

Η έρευνα έχει δείξει ότι τα καθήκοντα με σαφώς καθορισμένους στόχους, επανάληψη και ανατροφοδότηση οδηγούν ομοιόμορφα στη βέλτιστη βελτίωση της απόδοσης. Στη μελέτη τους, οι Holt, Kichin και Clarke (2012) προσπάθησαν να μετρήσουν τα αποτελέσματα μιας προπονητικής παρέμβασης στην απόδοση και τη μάθηση κατά τη διάρκεια της πρακτικής και να μετρήσουν την αξιοπιστία της αξιολόγησης από συμπαίχτες, όπου είναι ένα μέσο αντικειμενικής ανατροφοδότησης. Μετά, ο προπονητής και οι παίκτες εξήγησαν τις λεπτομέρειες και τον τρόπο εκτέλεσης των δεξιοτήτων, οι παίκτες διδάσκονταν να αξιολογούν και να τηρούν αρχείο της απόδοσης των συμπαικτών τους. Οι παίκτες καθόρισαν τους μεμονωμένους στόχους τους και χρησιμοποίησαν μια γραμμή στόχου στο διάγραμμά τους για να αξιολογήσουν την απόδοσή τους μέσω αντικειμενικών ανατροφοδοτήσεων των συμπαικτών τους.

Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι η παρέμβαση ήταν επιτυχής στη βελτίωση της απόδοσης σε όλους τους παίκτες και η βελτίωση διατηρήθηκε και μετά την παρέμβαση αυτή. Οι παίκτες μάθαιναν πώς να παρατηρούν, να αξιολογούν τις επιδόσεις των συμπαικτών τους, να συλλέγουν δεδομένα και να καθορίζουν μεμονωμένους στόχους (Holt, Kichin & Clarke, 2012). Αυτό που θέλουν να βελτιώσουν οι ερευνητές στο μέλλον είναι η ύπαρξη επαναλαμβανόμενου προγράμματος μέτρησης που καταγράφει την απόδοση και τη μάθηση κατά τη διάρκεια της άσκησης, έτσι ώστε οι προπονητές να μπορούν να ανιχνεύσουν με επιτυχία τους κορυφαίους παίκτες. Σε αυτήν την έρευνα, η παρέμβαση περιλάμβανε προπονητές και παίκτες και όλοι τους ενημερώθηκαν, έθεσαν τους στόχους για τον εαυτό τους και έμαθαν πώς να παρατηρούν την απόδοση των άλλων. Όλα αυτά τα στοιχεία συνέβαλαν στην επιτυχία, αλλά όπως αναφέρουν άλλοι ερευνητές αργότερα, συμπεριλαμβάνονται περισσότεροι παράγοντες στην περίπλοκη διαδικασία του καθορισμού στόχων για απόδοση.

Όπως είδαμε οι στόχοι ποικίλλουν πολύ. Παρ' όλα αυτά, όλοι έχουν σημασία. Οι Graham, Kowalski και Crocker (2002) προσπάθησαν να διερευνήσουν το ρόλο των χαρακτηριστικών των στόχων, δηλαδή τη σπουδαιότητα και τη διαφορά, καθώς και την αιτιώδη απόδοση στην πρόβλεψη διακριτών συναισθηματικών καταστάσεων σε 132 νεαρούς ποδοσφαιριστές με ισορροπία στο φύλο. Για το λόγο αυτό, η αιτιώδης απόδοση και τα χαρακτηριστικά των στόχων δοκιμάστηκαν κατά τη διάρκεια του τεστ απόδοσης και κατά τη διάρκεια ενός πραγματικού ανταγωνιστικού πλαισίου. Σύμφωνα με τα ευρήματα, οι αιτιώδεις εξουσίες και η σημασία και η διαφορά των στόχων επηρεάζουν άμεσα την πρόβλεψη των συναισθημάτων, αλλά δεν υπήρχε σχέση μεταξύ συγκεκριμένης αιτιώδους απόδοσης και συγκεκριμένων συναισθημάτων. Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ των χαρακτηριστικών του στόχου και των αιτιατών διαστάσεων, τα ευρήματα προσφέρουν περιορισμένη υποστήριξη.

Οι Jackson, Ashford και Norworthy (2006) σχεδίασαν μια πειραματική κατάσταση στην οποία οι πεπειραμένοι ποδοσφαιριστές πραγματοποίησαν μία ντρίμπλα με γνώμονα την διαδικασία προσοχής σε συνθήκες απλής εργασίας

εστιασμένες στην δεξιότητα και στο στόχο, υπό χαμηλή και υψηλή πίεση. Τα αποτελέσματα επανέλαβαν πρόσφατα ευρήματα σχετικά με την επιζήμια επίδραση της εστιασμένης στην επιδεξιότητα προσοχής και του ευνοϊκού αποτελέσματος των συνθηκών διπλής εργασίας σε εξειδικευμένες επιδόσεις. Μεταξύ των άλλων ευρημάτων, αποδείχθηκε ότι η εστίαση στην διαδικασία των στόχων σχετικά με την κίνηση έχει αρνητικά αποτελέσματα στην απόδοση. Όταν οι Baumeister και Showers (1986) μιλούσαν για «πνιγμό υπό πίεση» ήθελαν να περιγράψουν την κατάσταση στην οποία παρόλο που οι παίκτες προσπαθούν σκληρά για ανώτερη απόδοση τελικά αποδίδουν χειρότερα. Αυτό συμβαίνει επειδή όταν στρεσάρονται, οι παίκτες προσπαθούν να ελέγξουν συνειδητά τις δεξιότητές τους έτσι ώστε να τις έχουν υπό έλεγχο και όλες οι σκέψεις τους εστιάζονται σε αυτό, αλλά η συνείδηση δεν περιέχει τη γνώση αυτών των δεξιοτήτων με αποτέλεσμα να μειώνεται η αξιοπιστία και η επιτυχία στην απόδοση (Baumeister, 1984). Βλέπουμε ότι ο καθορισμός στόχων δεν πρέπει μόνο να υπάρχει, αλλά να είναι και πολύ εξειδικευμένος.

Οι ερευνητές δεν μπορούν να καταλήξουν σε συμφωνία σχετικά με τον τύπο των στόχων ή τη σειρά ή τον συνδυασμό των σωστών στόχων, αυτό είναι ένας δείκτης ότι τουλάχιστον ο καθορισμός στόχων λειτουργεί καλύτερα από το να μην υπάρχει καθόλου.

Αγώνες εντός και εκτός έδρας

Ένας από τους παράγοντες που είχαν συνδεθεί με την ενισχυμένη απόδοση είναι η έδρα του παιχνιδιού. Δεδομένου ότι ο τόπος και οι συνθήκες του παιχνιδιού είναι διαφορετικές, η θέση των παιχνιδιών εντός και εκτός έδρας μπορεί να είναι ένας εξωτερικός παράγοντας που επηρεάζει τον καθορισμό στόχων και την απόδοση.

Οι Thelwell, Greenless και Weston (2009) μελέτησαν τις ψυχολογικές δεξιότητες που χρησιμοποιούν οι ποδοσφαιριστές και την εμπειρία τους στα παιχνίδια εντός και εκτός έδρας. Είκοσι πέντε ποδοσφαιριστές χρησιμοποίησαν το Test of Performance Strategies (TOPS, Thomas, Murphy & Hardy, 1999) για να περιγράψουν το επίπεδο χαλάρωσης, νοερής απεικόνισης, ενεργοποίησης, αυτό-ομιλίας, καθορισμού στόχων, συναισθηματικού ελέγχου, αυτόματης λειτουργίας και αρνητικών σκέψεων μετά τα παιχνίδια. Από την ανάλυση προέκυψαν ότι η νοερή απεικόνιση, η χαλάρωση, η αυτό-ομιλία και ο καθορισμός στόχων χρησιμοποιούνται συνήθως για τα παιχνίδια εντός έδρας. Εκτός από τον συναισθηματικό έλεγχο που ήταν προφανές τόσο στα εντός όσο και στα εκτός έδρας παιχνίδια, όλες οι άλλες δεξιότητες μειώνονται στα εκτός έδρας παιχνίδια.

Συγκρίνοντας τους έμπειρους και λιγότερο πεπειραμένους παίκτες, οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι οι έμπειροι χρησιμοποίησαν περισσότερο τις δεξιότητες, εκτός από τον συναισθηματικό έλεγχο, τόσο στα εντός όσο και στα εκτός έδρας παιχνίδια, ενώ η χαλάρωση και η αυτοματοποίηση ήταν ελαφρώς υψηλότερες. Παρόμοια αποτελέσματα είχαν και οι Neil et al (2006), όταν διαπίστωσαν ότι οι ελίτ παίκτες του ράγκμπι δείχνουν μεγαλύτερη χρήση στην νοερή απεικόνιση, στην αυτό-ομιλία και στην χαλάρωση.

Οι επιστήμονες υποθέτουν ότι η γνώση του χώρου και το μέγεθος και η συμπεριφορά του πλήθους μπορεί να επηρεάσει την έκταση της χρήσης δεξιοτήτων όπως η απεικόνιση. Όσον αφορά το πλήθος, θα μπορούσε να υποτεθεί ότι με ένα εχθρικό πλήθος, οι παίκτες θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν αυτό-ομιλία, χαλάρωση και καθορισμό στόχων σε υψηλότερο βαθμό για να αντιμετωπίσουν την πίεση, αν και αυτή η ιδέα δεν υποστηρίχθηκε από τα ευρήματα. Ίσως αυτό συνέβη λόγω του περιορισμού του μεγέθους του δείγματος, δεδομένου ότι μόνο 25 συμμετέχοντες

χρησιμοποιήθηκαν (Thelwell, Greenless & Weston, 2009). Σε κάθε περίπτωση, τουλάχιστον υπάρχουν ενδείξεις ότι όχι μόνο η τοποθεσία είναι σημαντική, αλλά και το επίπεδο εμπειρίας του κάθε παίκτη. Η εμπειρία μπορεί να βοηθήσει τους παίκτες να διαχειριστούν καλύτερα τις δεξιότητες και τα συναισθήματά τους. Η έρευνα αναφέρει επίσης ότι ο καθορισμός στόχων δεν μπορεί πάντοτε να υλοποιηθεί όταν απαιτείται, κυρίως όπως συμβαίνει με την κατάσταση σε ένα εχθρικό πλήθος. Πιθανόν οι στόχοι δεν μπορούν εύκολα να τεθούν υπό άγχος και αυτό πρέπει να ληφθεί υπόψη στις μελλοντικές παρεμβάσεις.

Οι Staufenbiel, Lobinger και Strauss (2015) μελέτησαν την προσδοκία των προπονητών, τον καθορισμό στόχων και την τακτική απόφαση ανάλογα με την έδρα του παιχνιδιού. Το δείγμα τους περιλάμβανε 297 προπονητές διαφορετικού επιπέδου που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, τις ομάδες «εντός» και «εκτός» έδρας. Η διαδικασία περιλάμβανε την παροχή στους προπονητές ειδικών πληροφοριών σχετικά με το παιχνίδι και τη λήψη αποφάσεων σε διάφορα σημεία. Οι πληροφορίες που έλαβαν οι δύο ομάδες ήταν ίδιες, εκτός από την έδρα. Ήθελαν να δουν πώς οι προπονητές θα λάβουν τις τακτικές αποφάσεις τους και να μελετήσουν τις προσδοκίες των προπονητών και τον καθορισμό στόχων με βάση τη τοποθεσία του παιχνιδιού. Ο καθορισμός στόχων μετρήθηκε κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου και στο τέλος. Αφού οι προπονητές είδαν το σκορ, τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν το επίπεδο ικανοποίησής τους. Οι προπονητές που είχαν θέσει υψηλότερους στόχους ήταν εκείνοι που δεν ήταν τόσο ικανοποιημένοι.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι προπονητές της ομάδας «εντός έδρας» είχαν υψηλότερες προσδοκίες να κερδίσουν, να θέσουν πιο προκλητικούς στόχους και ήθελαν η ομάδα τους να χρησιμοποιήσει πιο επιθετική τακτική. Αυτά τα αποτελέσματα ήταν τα ίδια για όλους τους προπονητές στην ομάδα «εντός έδρας», για τους πιο έμπειρους και τους λιγότερο έμπειρους. Από την άλλη πλευρά, οι προπονητές της ομάδας «εκτός έδρας» αποφάσισαν για επιθετικές και κυρίαρχες τακτικές αλλά σε πολύ μικρότερο βαθμό. Η ομάδα «εντός» ήθελε συνήθως πιο επιθετική τακτική στους αμυντικούς μπακ και μια αλλαγή στο 70^ο λεπτό του παιχνιδιού με έναν πιο επιθετικό παίκτη. Ήταν επίσης λιγότερο ικανοποιημένοι με το σκορ 0:0 τόσο στο ημίχρονο όσο και στο τέλος και ήθελαν να επιτύχουν έναν πιο απαιτητικό στόχο. Το σύστημα παιχνιδιού δεν ήταν διαφορετικό μεταξύ των ομάδων «εντός έδρας» και «εκτός έδρας» και δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των πιο έμπειρων με τους λιγότερο έμπειρους προπονητές όσον αφορά την προσέγγισή τους τόσο στα εντός όσο και στα εκτός έδρας παιχνίδια.

Οι προπονητές θεωρούνται αναπόσπαστος καθοριστικός παράγοντας της απόδοσης των παικτών, αλλά εξακολουθούν, ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζουν την έδρα του παιχνιδιού και οι αποφάσεις που γίνονται με βάση αυτό, να μην είναι γνωστά. Οι προπονητές και οι προσδοκίες τους μπορούν να επηρεάσουν τις προσδοκίες των παικτών (Vargas-Tonsing, Myers & Feltz, 2004) ώστε να συμπεριληφθούν σε παρεμβάσεις για βελτιωμένες επιδόσεις και να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο σε αυτό.

Η μελέτη έδειξε ότι οι προπονητές, γνωρίζοντας μια συγκεκριμένη έδρα μόνο, είχαν διαφορετικές προσδοκίες, στόχους και τακτική για την ομάδα τους. Αυτό επηρεάζει σίγουρα την απόδοση της ομάδας και τις παρεμβάσεις που βοηθούν τους προπονητές να γνωρίζουν τη διαφορετική συμπεριφορά τους και να τους κάνουν να συνειδητοποιούν και να αξιολογούν τη διαδικασία καθορισμού των στόχων τους.

Γυναικείο ποδόσφαιρο

Οι Chalabaev, Sarrazin, Stone και Cury (2008) χρησιμοποίησαν δείγμα 51 γυναικών παικτριών ποδοσφαίρου για να ελέγξουν αν τα στερεότυπα χαμηλής αθλητικής ικανότητας και κακής τεχνικής ικανότητας στο ποδόσφαιρο επηρεάζουν την απόδοσή τους. Οι παίκτριες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που μετρά τους στόχους επίτευξής τους και στη συνέχεια πραγματοποίησαν μία άσκηση ντρίπλας. Οι οδηγίες δόθηκαν με τέτοιο τρόπο ώστε να ενεργοποιηθεί η απειλή στερεότυπου του φύλου. Πράγματι, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες στην πειραματική ομάδα είχαν χαμηλότερες επιδόσεις στην αθλητική ικανότητα και στην τεχνική ποδοσφαιρική ικανότητα λόγω του ενεργού στερεότυπου. Ένα δεύτερο συμπέρασμα ήταν ότι οι γυναίκες αυτής της ομάδας υποστήριζαν έναν στόχο αποφυγής επιδόσεων.

Όταν οι αθλητές/αθλήτριες αντιλαμβάνονται τον όρο "ικανότητα" ως καλύτεροι/ες από τους/τις άλλους/ες, μπορούν να έχουν στόχο επιδόσεων, λόγω της θέλησής τους να υπεραποδίδουν σε σχέση με άλλους/ες ή να έχουν στόχο αποφυγής επιδόσεων, που σημαίνει ότι απλώς επιθυμούν να αποφύγουν να είναι χειρότεροι/ες από άλλους/ες (Elliot & Church, 1997). Ο πρώτος τύπος στόχου συνδέεται με τη θετική επίδραση στην απόδοση, ενώ ο δεύτερος συνδέεται με αρνητικές εμπειρίες, όπως η απώλεια κινήτρων, η κακή απόδοση και το άγχος και έχει οριστεί ως παράγοντας μεσολαβητικός για την απειλή των στερεοτύπων (Cury, Elliot, Sarrazin, Da Fonseca & Rufo, 2002, Stone & McWhinnie, 2008).

Αυτό το σημαντικό εύρημα δείχνει ότι ακόμη και οι παραμικρές λεπτομέρειες μπορούν να έχουν επιζήμια αποτελέσματα στην απόδοση χωρίς να παρατηρούνται καν. Οι προπονητές, οι σύμβουλοι και όλοι οι άνθρωποι που εμπλέκονται σε μια ομάδα πρέπει να είναι πολύ ευαίσθητοι σε αυτό το είδος στερεοτύπου και να επιλέγουν προσεκτικά τα λόγια τους. Φαίνεται επίσης ότι η αλληλεπίδραση με άλλους μπορεί να έχει μια "κρυφή" επίδραση στις επιδόσεις και τις δεξιότητες που οδηγούν στην επιτυχία. Φυσικά η αλληλεπίδραση είναι αναπόφευκτη αλλά αν μια απειλητική αλληλεπίδραση μπορεί να προκαλέσει αρνητικά αποτελέσματα, μια θετική επικοινωνία χωρίς στερεότυπο μπορεί να ενισχύσει την απόδοση. Μια άλλη πρόταση είναι ότι οι παρεμβάσεις θα μπορούσαν να επικεντρωθούν στον τρόπο με τον οποίο οι παίκτες μπορούν να μειώσουν τον αντίκτυπο αυτών των στερεοτύπων απειλών, μαθαίνοντας να δίνουν προσοχή σε θετικές και αισιόδοξες ενδείξεις.

Οι Brobst και Ward (2002) σχεδίασαν επίσης μια παρέμβαση με γυναικείες ομάδες. Ήθελαν να μελετήσουν τον αντίκτυπο της δημόσιας απόσπασης, τον καθορισμό στόχων και την προφορική ανατροφοδότηση σχετικά με τις δεξιότητες των γυναικών παικτριών ποδοσφαίρου. Στην έρευνα συμμετείχαν 3 γυναίκες παίκτριες ποδοσφαίρου γυμνασίου και η παρατήρηση έγινε κατά τη διάρκεια άσκησης και παιχνιδιών. Οι συμπεριφορές στις οποίες δοκιμάστηκαν ήταν η κατοχή της μπάλας και η διατήρησή της, η μετακίνηση στον κενό χώρο κατά την επανεκκίνηση του παιχνιδιού και η μετακίνηση στον κενό χώρο μετά την πάσα. Η μελέτη αποσκοπούσε στην αξιολόγηση:

α) Της αποτελεσματικότητας μιας παρέμβασης στην δεξιότητα χειρισμού της μπάλας

β) Του εάν η απόδοση των καλύτερων πρακτικών μπορεί να γενικευτεί στο παιχνίδι και

γ) Της αποδοχής της παρέμβασης από τους παίκτες και τους προπονητές.

Οι παίκτριες και οι προπονητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με την αποδοχή των στόχων, της διαδικασίας και των αποτελεσμάτων της παρέμβασης. Η παρέμβαση περιλάμβανε τον καθορισμό στόχων, τη δημοσιοποίησή

τους και την προφορική ανατροφοδότηση. Ο προπονητής και ένας σύμβουλος έθεσαν το στόχο σύμφωνα με τις ικανότητες των παικτριών. Στη συνέχεια εξήγησαν τον στόχο της συμπεριφοράς στις 3 γυναίκες, πώς θα μετρηθούν, τον λόγο πίσω από τον καθορισμό αυτών των στόχων και ότι τα αποτελέσματα θα δημοσιεύονται σε ένα γράφημα κάθε μέρα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, η παρέμβαση κατάφερε να βελτιώσει την απόδοση των παικτριών κατά τη διάρκεια της πρακτικής αλλά ήταν ελαφρώς γενικευμένη στα παιχνίδια. Τα ευρήματα κατέδειξαν ότι αυτή η παρέμβαση θα μπορούσε να ενισχύσει την πρακτική απόδοση και για τις τρεις συμπεριφορές. Επιπλέον, η κίνηση με την μπάλα διατηρήθηκε στο επίπεδο του στόχου ακόμα και μετά την παρέμβαση. Η παρέμβαση κατάφερε επίσης να γενικεύσει τα οφέλη της στο παιχνίδι για την κίνηση με την μπάλα, αλλά όχι για τις άλλες δύο συμπεριφορές.

Πολλαπλοί στόχοι

Οι Gillham και Weiler (2013) επιθυμούσαν να μελετήσουν το είδος των στόχων που μπορεί να είναι πιο επιτυχημένο στο ποδόσφαιρο. Όπως αναφέρουν, οι περισσότεροι προπονητές χρησιμοποιούν μόνο στόχους ευρείας ή μεγάλης εμβέλειας, αλλά δεν χρησιμοποιούν μικρότερους στόχους για να επιτύχουν τους μεγαλύτερους. Έτσι, σχεδίασαν ένα πρόγραμμα καθορισμού στόχων για γυναίκες παίκτριες ποδοσφαίρου. Το πρόγραμμα ήταν για μια χρονιά και περιλάμβανε τους ακόλουθους στόχους:

- Ατομικοί στόχοι
- Στόχοι θέσης της ομάδας
- Στόχοι της ομάδας

Ένας σύμβουλος ψυχολογίας ελάμβανε επίσης μέρος στην παρέμβαση και όλοι οι στόχοι εξηγήθηκαν και περιεγράφηκαν στις αθλήτριες, τον σύμβουλο και τους προπονητές. Η παρέμβασή τους περιλάμβανε εκπαίδευση με παρουσιάσεις και διαβουλεύσεις one-on-one με τους συμβούλους ψυχολογίας σχετικά με την απόδοση και τον καθορισμό στόχων μεταξύ άλλων θεμάτων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, και οι τρεις τύποι στόχων είχαν θετικά και αρνητικά αποτελέσματα. Το κύριο θετικό αποτέλεσμα για την παρέμβαση καθορισμού στόχων εμφανίστηκε κατά τη διάρκεια της αρχής και όλη αυτή η θετική αλλαγή οδήγησε σε αυξημένο αριθμό νικών στην σεζόν. Επίσης, θεωρήθηκε ότι οι προπονητές μπόρεσαν να βελτιώσουν τη λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια των αγώνων, επειδή είχαν λιγότερη ευθύνη στο να δώσουν ανατροφοδότηση στις παίκτριες και είχαν περισσότερο χρόνο να επικεντρωθούν καλύτερα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Η συμπερίληψη του στόχου θέσης βοήθησε τις παίκτριες να επικεντρωθούν αποκλειστικά στο παιχνίδι. Επιπλέον, η ανατροφοδότηση και η αξιολόγηση των επιμέρους στόχων μπορεί να έχει ενισχυτική επίδραση στην ατομική απόδοση.

Η μελέτη έδωσε πολύτιμες πληροφορίες για τη φύση των στόχων που πρέπει να τεθούν. Οι πολλαπλοί στόχοι βοήθησαν τις παίκτριες και τους προπονητές, ο καθορισμός μικρών ατομικών στόχων βοήθησε στην επίτευξη του μεγαλύτερου στόχου. Επιπλέον, για να είναι επιτυχημένη η παρέμβαση απαιτείται να περιλαμβάνει κάποια εκπαίδευση, διαβούλευση και πλήρεις εξηγήσεις για τις αθλήτριες και τους προπονητές. Η απόδοση ενισχύθηκε επίσης επειδή ο προπονητής είχε περισσότερο χρόνο να σκεφτεί κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών.

Μια άλλη μελέτη που εξέτασε πολλαπλούς στόχους είναι αυτή που διεξήγαγαν οι Filby, Maynard και Graydon (1999). Πολύ καιρό πριν οι ερευνητές

βρήκαν ότι ο καθορισμός συγκεκριμένων στόχων έχει καλύτερα αποτελέσματα από τις οδηγίες όπως “κάνε το καλύτερό σου”, αλλά η ακριβής διαφορά στην απόδοση δεν είναι ευδιάκριτη ακόμα (Hall, Weinberg, & Jackson, 1987, Weinberg, Bruya, Jackson, & Garland, 1987). Οι επιστήμονες έχουν υποθέσει ότι υπάρχουν ορισμένοι λόγοι πίσω από αυτό. Πρώτον, τα αποτελέσματα του καθορισμού στόχων, δηλαδή ο προσανατολισμός επίτευξης, η ανταγωνιστικότητα, η αυτοδιαχείριση, βρίσκονται κυρίως στον αθλητισμό και όχι σε άλλα περιβάλλοντα (Beggs, 1990). Δεύτερον, οι ερευνητές συνήθως απομονώνουν τις πτυχές των στόχων για απόδοση. Ένας τρίτος λόγος είναι ότι δεν υπάρχουν πλήρεις και μακροπρόθεσμες παρεμβάσεις για τον έλεγχο των αποτελεσμάτων του καθορισμού στόχων (Kingston & Hardy, 1997).

Οι Filby, Maynard και Graydon (1999) εξέτασαν αν πρέπει να προωθηθεί η στρατηγική των πολλαπλών στόχων. Εξέτασαν 40 αθλητές χωρισμένους σε πέντε ομάδες σύμφωνα με τους διαφορετικούς συνδυασμούς στόχων εκ των οποίων η μία από αυτές τις ομάδες ήταν η ομάδα ελέγχου. Μέτρησαν την απόδοση κατά τη διάρκεια 5 εβδομάδων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εφαρμογή μίας στρατηγικής πολλαπλών στόχων οδηγεί σε υψηλότερες επιδόσεις από ότι ο καθορισμός ενός στόχου ή ο καθορισμός καθόλου στόχων και απέδειξε ότι η εύρεση της σωστής ισορροπίας μεταξύ του αποτελέσματος, της απόδοσης και της διαδικασίας του στόχου είναι μια επιτυχημένη τεχνική. Οι στόχοι του αποτελέσματος είναι για τη μέτρηση της επιτυχίας μέσω της σύγκρισης με άλλους. Οι στόχοι απόδοσης μπορούν να καθοριστούν όταν εντοπίζουμε το αποτέλεσμα μιας ενέργειας που θέλουμε να επιτύχουμε και εργαζόμαστε ανεξάρτητα και χωρίς ανταγωνισμό, με βάση τα προσωπικά κριτήρια. Οι στόχοι της διαδικασίας είναι ασαφείς, αλλά ορίζονται για τις απαραίτητες συμπεριφορές που κάποιος πρέπει να έχει εάν επιθυμεί μια συγκεκριμένη απόδοση (Hardy, Jones, & Gould, 1996).

Η μελέτη έδειξε επίσης ότι οι στόχοι για καλό αποτέλεσμα λίγο πριν τον αγώνα εμποδίζουν την απόδοση. Οι παίκτες θα μπορούσαν να επικεντρωθούν περισσότερο στη διαδικασία και στους στόχους αποτελέσματος, όταν περνούν χρόνο χρησιμοποιώντας τους στόχους αυτούς ως μέρος της προ-αγωνιστικής περιόδου τους.

Οι ομάδες που είχαν μόνο τον στόχο της διαδικασίας ή τον στόχο αποτελέσματος είχαν περιορισμένη απόδοση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Αυτό σημαίνει ότι η χρήση μόνο ενός από αυτούς τους στόχους έχει επιζήμια αποτελέσματα στην απόδοση. Το να θέτεις μόνο στόχο διαδικασίας μπορεί να μειώσει άλλα σημαντικά στοιχεία απόδοσης κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Όσο για τον καθορισμό μόνο στόχων αποτελέσματος, αυτό μπορεί να είναι ανεπιτυχές επειδή μπορεί να προκύψουν υψηλά επίπεδα ανταγωνιστικού άγχους και χαμηλής εστίασης προσοχής κατά τη διάρκεια της απόδοσης. Για μια ακόμη φορά βλέπουμε ότι οι πολλαπλοί στόχοι μπορούν να βοηθήσουν στην απόδοση, αν και κάθε παρέμβαση θέτει διαφορετικούς τύπους στόχων.

Προσωπική παρέμβαση στη διαχείριση στόχων και ατομικό πρόγραμμα καθορισμού στόχων για προπονητές

Ο καθορισμός στόχων και τα ατομικά προγράμματα διαχείρισης στόχου έχουν κοινά χαρακτηριστικά, αλλά είναι αρκετά και διαφορετικά. Και τα δύο χρησιμοποιούνται για την εκπόνηση μεμονωμένων στόχων και βασίζονται στην προϋπόθεση ότι οι στόχοι μπορούν να επηρεάσουν άμεσα τη συμπεριφορά (Locke & Latham, 1990). Η διαφορά τους βασίζεται στη διαφορετική προσέγγιση στον ορισμό και την αξιολόγηση των στόχων. Ο καθορισμός στόχων χρησιμοποιείται για βελτίωση των επιδόσεων και την αύξηση της προσπάθειας (Famose, Sarrazin, &

Cury, 1999). Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου σε αυτό είναι να συνεργαστεί με έναν αθλητή για να επιτύχει συγκεκριμένους στόχους και να σχεδιάσει ένα σχέδιο για την επίτευξη των στόχων αυτών. Σε μεταγενέστερη φάση, συναντιώνται για ανασκόπηση της προόδου και της συμπεριφοράς και να δουν τι πρέπει να αλλάξει για να επιτευχθεί ο στόχος. Από την άλλη πλευρά, τα προγράμματα διαχείρισης προσωπικών στόχων συμβάλλουν στην προώθηση στόχων που έχουν επιλεγεί πιο προσωπικά και εστιάζουν στον ορισμό περισσότερο ολιστικών στόχων που λαμβάνουν υπόψη όλες τις δραστηριότητες.

Αυτά τα προγράμματα περιλαμβάνουν τέσσερα απαραίτητα βήματα σε μεμονωμένο καθορισμό στόχων:

- 1) Επεξεργασία
- 2) Σχεδιασμός
- 3) Επιδίωξη
- 4) Αξιολόγηση (Gollwitzer, 1993).

Οι Laurin, Nicolas και Lavallee (2008) δεν επικεντρώθηκαν στην απόδοση μέσω του καθορισμού στόχων, αλλά στον αντίκτυπο του ατομικού καθορισμού στόχων στη διάθεση. Το δείγμα τους ήταν 22 ποδοσφαιριστές που συμμετείχαν, είτε σε ατομική παρέμβαση διαχείρισης στόχων, είτε σε ουδέτερη εργασία της ομάδας ελέγχου. Τα ευρήματα στη μελέτη τους έδειξαν ότι μετά την παρέμβαση υπήρχαν σημαντικές διαφορές στην αρνητική και θετική διάθεση, καθώς η ομάδα παρέμβασης ανέφερε βελτίωση της διάθεσης και λιγότερα αρνητικά συμπτώματα. Επιπλέον, οι ομάδες παρέμβασης εμφάνισαν εντός της ομάδας διαφορές κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Η θετική διάθεση αυξήθηκε και η αρνητική διάθεση μειώθηκε κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Σχετικά με τα ατομικά προγράμματα καθορισμού στόχων, οι Sousa, Smith και Cruz (2008) ανέπτυξαν μια προσωπική παρέμβαση καθορισμού στόχων για προπονητές εμπνευσμένους από το πρόγραμμα Coach Effectiveness Training (CET) που αποδείχθηκε χρήσιμο για τους νεαρούς αθλητές (Smith & Smoll, 2005). Τα αποτελέσματα αφορούσαν τις παρατηρούμενες συμπεριφορές, όπως αυτές τις αντιλαμβάνονται οι προπονητές και οι αθλητές, και μετρήθηκαν πριν από την παρέμβαση και στο τέλος της σεζόν. Οι ερευνητές κατέγραψαν επίσης τις εκτιμήσεις που είχαν οι προπονητές, σχετικά με την παρέμβαση. Η παρέμβαση στοχεύει σε τέσσερις τομείς:

- Διδακτική εκπαίδευση βασισμένη στις αρχές της CET
- Ανατροφοδότηση συμπεριφοράς
- Προσωπικοί στόχοι
- Ο ρόλος των στοχευμένων συμπεριφορών

Η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι δύο προπονητές πέτυχαν και στις τρεις στοχευμένες συμπεριφορές και προώθησαν θετικές αλλαγές. Ένας άλλος προπονητής βελτιώθηκε μόνο σε 2 από τις 3 στοχευμένες συμπεριφορές.

Ο ρόλος των προπονητών στον καθορισμό στόχων σε νεαρές ηλικίες

Οι Maitland και Gervis (2010) προσέλκυσαν δέκα ελίτ ποδοσφαιριστές, άνδρες και γυναίκες, για να μελετήσουν το πλαίσιο της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας σχετικά με τα κίνητρα και το ρόλο τους στην επιλογή κατά τη διαδικασία του

καθορισμού στόχων. Επιπρόσθετα, ήθελαν να αξιολογήσουν την επιρροή που έχουν οι προπονητές στη διαδικασία καθορισμού στόχων. Η συνέντευξή τους κατασκευάστηκε με βάση την κοινωνική-γνωστική θεωρία για τα κίνητρα, τους προσωπικούς στόχους και τα πρότυπα αξιολόγησης και επιρροής.

Από την ανάλυση των δεδομένων αποκαλύφθηκε ότι ο καθορισμός στόχων στην ελίτ των νέων είναι μια πολύπλοκη διαδικασία και δεν είναι ακριβώς όπως προτείνεται στη θεωρία των στόχων. Οι προπονητές διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στον καθορισμό στόχων και αποδείχθηκε ότι οι ανάγκες των παικτών και οι απαντήσεις των προπονητών δεν ανταποκρίνονταν μεταξύ τους. Οι ερευνητές προτείνουν ότι οι προπονητές θα πρέπει να ανοίγουν έναν συνεχή και αμφίδρομο διάλογο με τους παίκτες, να λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες τους και τις ανάγκες των παικτών τους και να αξιολογούν το περιβάλλον στο οποίο εργάζονται, ώστε να καταστεί η διαδικασία του καθορισμού στόχων και η εργασία τους πιο επιτυχημένες.

Και πάλι σε αυτή τη μελέτη βλέπουμε ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ των προπονητών και των παικτών μπορεί να επηρεάσει τον καθορισμό των στόχων. Όπως και στην περίπτωση του να δουλεύεις με γυναίκες, οι νεαροί αθλητές επηρεάζονται ευκολότερα από την αναπόφευκτη αλληλεπίδραση. Επιπλέον, αυτή η μελέτη έδειξε ότι οι προπονητές θα πρέπει να είναι πιο ανοιχτοί και να αναζητούν τις ανάγκες των αθλητών τους.

Οι Taylor και Bruner (2012) διερεύνησαν τις αντιλήψεις των νεαρών ποδοσφαιριστών σχετικά με το πώς οι προπονητές τους δημιουργούν μια καλή επικοινωνία μαζί τους, πόσο καλά η ομάδα τους συνεργάστηκε για ένα στόχο εργασίας. Η ανάλυση έδειξε τη σχέση μεταξύ ικανοποίησης και καθορισμού στόχων. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τα προηγούμενα ευρήματα στην κολύμβηση που έδειξαν ότι η ικανοποίηση της ανάγκης για επάρκεια οδηγεί σε αυτο-αντίληψη, με αποτέλεσμα υψηλότερο καθορισμό στόχων (Coatsworth & Conroy, 2009). Όπως αναφέρουν οι επιστήμονες, μια καλή σχέση, μια ικανοποιητική σχέση με τον προπονητή μπορεί να είναι ένας κρίσιμος παράγοντας για την τόνωση της προσοχής, την προσωπική βελτίωση και την προσπάθεια για νέους παίκτες.

Αθλητικές ψυχολογικές δεξιότητες για επιτυχημένες ομάδες

Οι Coetzee, Grobbelaar και Gird (2006) επιχείρησαν να εξετάσουν τις ψυχολογικές δεξιότητες που διακρίνουν τις επιτυχημένες ομάδες από τις όχι τόσο επιτυχημένες. Τριάντα έξι παίκτες συμμετείχαν στη μελέτη τους και συμπλήρωσαν τέσσερα ερωτηματολόγια. Από τα ερωτηματολόγια προέκυψαν 21 αθλητικές ψυχολογικές δεξιότητες. Από την ανάλυση των δεδομένων κατέστη σαφές ότι οι επιτυχημένες ομάδες επιδεικνύουν υψηλότερες προσπάθειες για επιτυχία, ψυχική προετοιμασία, συμπεριφορές καθορισμού στόχων, απόδοση κάτω από πίεση, ικανότητα προπονητή, κίνητρο επίτευξης και έλεγχο ενεργοποίησης. Επιπλέον, ήταν πιο συγκεντρωμένοι. Από την άλλη πλευρά, οι λιγότερο επιτυχημένες ομάδες είχαν υψηλότερη βαθμολογία στην ανησυχία.

Οι Sadeghi, Jamalis και Cheric (2010) μελέτησαν στη Μαλαισία πώς οι διανοητικές ικανότητες βελτιώνουν τις αθλητικές επιδόσεις και ιδιαίτερα τα είδη πνευματικών δεξιοτήτων που χρειάζονται οι αθλητές για να αντιμετωπίσουν προβλήματα νοητικής δεξιοτεχνίας πριν από το παιχνίδι, κατά τη διάρκεια και μετά. Για το λόγο αυτό εξέτασαν 80 έμπειρους ποδοσφαιριστές κολλεγιακού επιπέδου, και διεξήγαγαν μακρές συνεντεύξεις ενός προς έναν.

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν 31 ακατέργαστα θέματα σχετικά με τον καθορισμό στόχων. Στη συνέχεια, τα ακατέργαστα θέματα

χωρίστηκαν σε τρία μεγαλύτερα θέματα για α) περίοδο ανταγωνισμού, β) ψυχολογικές δεξιότητες και γ) πρωτάθλημα. Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι συμμετέχοντες σκέφτηκαν ότι ο καθορισμός στόχων είναι ιδιαίτερα σημαντικός στο πρωτάθλημα, πριν από τον αγώνα και πριν την πρακτική. Από τις συνεντεύξεις προέκυψε ότι οι στόχοι μπορούν να τους ενισχύσουν συναισθηματικά κατά τη διάρκεια του πρωταθλήματος. Οι ψυχολογικές δεξιότητες που χρειάζονται περισσότερο οι ποδοσφαιριστές είναι ο καθορισμός στόχων (goal setting), η αυτό-ομιλία (self-talk), η χαλάρωση (relaxation) και η νοερή απεικόνιση (imagery), δεξιότητες που αναφέρθηκαν και σε προηγούμενα μέρη της παρούσας εργασίας.

Η παρούσα έρευνα

Σύμφωνα με την παραπάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση έχουν γίνει μερικές έρευνες όπου αφορούν τον καθορισμό στόχων, αλλά δεν θα λέγαμε ότι είναι αρκετές, έτσι ώστε να καλυφθούν όλες οι πτυχές του συγκεκριμένου θέματος. Ακόμη, το θέμα της συγκεκριμένης έρευνας είναι πολύ σημαντικό σε ομαδικό επίπεδο, παρόλα αυτά στην Ελλάδα γενικά και ειδικότερα στην ομάδα της έρευνας όλα αυτά δεν ήταν γνωστά.

Καμία έρευνα δεν έχει πραγματοποιηθεί με βιντεοσκόπηση και συλλογή δεδομένων απευθείας από την προπόνηση ομάδας. Επίσης, καμία έρευνα δεν έχει γίνει με τέτοιο τρόπο ώστε να αυξηθεί και να ενδυναμωθεί η χρήση των ψυχολογικών τεχνικών, όπως ο καθορισμός στόχων, στην εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων αγωνιστικού επιπέδου.

Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα αναμένεται να συμπληρώσουν το κενό που υπάρχει στην βιβλιογραφία και να αποτελέσουν ένα βοηθητικό εργαλείο για τους επαγγελματίες όπως και όταν τα χρειαστούν.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην εργασία συμμετείχαν δύο ποδοσφαιρικές ομάδες, μία πειραματική και μία ελέγχου, του Ελληνικού πρωταθλήματος της Super League, ηλικίας 17-20 χρονών (U20). Η πειραματική ομάδα ήταν η ομάδα όπου εξετάστηκε στις ασκήσεις της έρευνας και αποτελούνταν από 22 ποδοσφαιριστές. Η ομάδα ελέγχου ήταν η ομάδα με την οποία συγκρίθηκε η πειραματική ομάδα της έρευνας και δεν έλαβε συμμετοχή στις ασκήσεις αυτές. Η προαναφερόμενη σύγκριση έγινε στο ποσοστό επιτυχημένων πασών των ομάδων αυτών, σε αγώνες τους για το συγκεκριμένο πρωτάθλημα.

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας ενέκρινε τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Διαδικασία

Αρχικά βιντεοσκοπήθηκαν αγώνες από την κάθε ομάδα της έρευνας. Έτσι αξιολογήθηκαν τα πρώτα ποσοστά επιτυχημένης πάσας των ομάδων κατά τη διάρκεια αγώνα. Κατόπιν αξιολογήθηκε η πειραματική ομάδα σε 8 ασκήσεις πάσας. Οι 5 από αυτές τις ασκήσεις ήταν ατομικής τεχνικής και οι άλλες 3 ομαδικού κλίματος. Τα αποτελέσματα του κάθε ποδοσφαιριστή της εξεταζόμενης ομάδας στην συγκεκριμένη

έρευνα αξιολογήθηκαν μέσω βιντεοσκοπήσεων (ποιοτική έρευνα) που πραγματοποιήθηκαν σε προπονήσεις. Έτσι έκλεισε η Α' περίοδος της έρευνας.

Η Β' περίοδος ξεκίνησε με την παρουσίαση του προγράμματος καθορισμού στόχων και παρέμβαση μέσω αυτού με σκοπό την ενίσχυση της θετικής ψυχολογίας και αυτοπεποίθησης κάτω από την ομπρέλα της κατάλληλης ανατροφοδότησης. Κατόπιν επανεκτελέστηκαν οι ασκήσεις προκειμένου αφενός να βελτιωθεί η ατομική τεχνική του κάθε ποδοσφαιριστή και αφετέρου το passing game (κυκλοφορία της μπάλας) της ομάδας. Ύστερα αξιολογήθηκαν οι νέες επιδόσεις των αθλητών. Η έρευνα ολοκληρώθηκε με τη βιντεοσκόπηση των αγώνων της κάθε ομάδας ξανά. Έτσι αξιολογήθηκαν για δεύτερη φορά τα καινούρια ποσοστά επιτυχημένης πάσας των ομάδων.

Εξοπλισμός βιντεοσκοπήσεων

Για την βιντεοσκόπηση των αγώνων των δύο ομάδων, πειραματικής και ελέγχου, και για την βιντεοσκόπηση των ασκήσεων της έρευνας στις προπονήσεις της πειραματικής ομάδας χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω κάμερες:

- Nikon 1 J5, ήταν η κάμερα των προπονήσεων,
- Sony Handycam HDR-CX 130E, ήταν η κάμερα των αγώνων.

Ανάλυση δεδομένων

Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 25. Αρχικά πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση για τις 3 μεταβλητές που δημιουργήθηκαν (Επιτυχείς πάσες, Σύνολο πασών και Ποσοστό επιτυχίας).

Το κύριο αντικείμενο εξέτασης ήταν η επίδραση του καθορισμού στόχων, ανάλογα με την περίοδο εξέτασης των ασκήσεων της έρευνας, στην απόδοση των ποδοσφαιριστών. Εξετάστηκε δηλαδή εάν υπάρχει διαφορά στην επίδοση των ποδοσφαιριστών της πειραματικής ομάδας μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης περιόδου. Για την εξέταση των διαφορών στις επιδόσεις των ποδοσφαιριστών στην πρώτη και στην δεύτερη περίοδο πραγματοποιήθηκε *t*-test.

Ασκήσεις έρευνας

Οι ασκήσεις της έρευνας, στις οποίες δοκιμάστηκαν οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, χωρίζονται σε δύο κατηγορίες. Αυτές είναι: α) οι ασκήσεις ατομικής τεχνικής (5) και β) οι ασκήσεις ομαδικού κλίματος (3).

Η επιλογή των συγκεκριμένων ειδών ασκήσεων είχε σαν στόχο την καταγραφή του ποσοστού επιτυχημένης πάσας των ποδοσφαιριστών της πειραματικής ομάδας. Αφενός στις ασκήσεις ατομικής τεχνικής, όπου πραγματοποιήθηκαν χωρίς την πίεση αντιπάλου. Αφετέρου στις ασκήσεις ομαδικού κλίματος, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν κάτω από την πίεση του αντιπάλου σαν μικρογραφία αγώνα.

Τέλος, η διαλογή όλων των δεδομένων που χρησιμοποιήσαμε στην έρευνα όπως, παραλλαγές και είδη ασκήσεων, συνολικός αριθμός ασκήσεων καθώς και η χρονική διάρκειά τους, έγινε σε συνεργασία με τον προπονητή και τον γυμναστή της πειραματικής ομάδας. Απώτερος σκοπός ήταν, από τη μία πλευρά η ποιότητα του προγράμματος να αντιστοιχεί στο υψηλό επίπεδο της συγκεκριμένης ομάδας. Από την άλλη, να υλοποιείται επιτυχώς εντός των περιορισμένων χρονικών ορίων της συμμετοχής μας στην κάθε προπόνηση.

Οι ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση και τον καθορισμό των στόχων των ποδοσφαιριστών παρουσιάζονται στα επόμενα σχεδιαγράμματα:

Άσκηση 1^η, (ατομικής τεχνικής)



Σχήμα 1

- Ο παίκτης **a** πασάρει στον παίκτη **b**.
- Ο παίκτης **b** γυρίζει τη μπάλα ξανά στον παίκτη **a**.
- Ο παίκτης **a** κάνει πάσα μπροστά, στον παίκτη **c**.
- Ο παίκτης **c** παίζει “1-2” με τον παίκτη **b**, ο οποίος έχει κινηθεί στο χώρο.
- Ο παίκτης **c** κάνει πάσα μπροστά, στον παίκτη **d**, ο οποίος έχει κινηθεί, και αυτός με τη σειρά του, στο χώρο.
- Διάρκεια άσκησης: 2,5 λεπτά.

Παραλλαγή άσκησης από:
Seeger, F. (2017). *Ποδόσφαιρο Εφαρμογή Πα παιχνιδιών & Ασκήσεων σε Συνθήκες Αγώνα*.
Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
(σελ. 138).

Άσκηση 2^η, (ατομικής τεχνικής)



Σχήμα 2

- Ο παίκτης **a** πασάρει στον παίκτη **b**.
- Ο παίκτης **b** πασάρει στον παίκτη **c** και κινείται στο χώρο.
- Ο παίκτης **c** πασάρει πίσω στον παίκτη **b**.
- Ο παίκτης **b** πασάρει στην αρχή της άσκησης.
- Η άσκηση εκτελείται και από τις δύο πλευρές.
- Διάρκεια άσκησης: 2,5 λεπτά.

Παραλλαγή άσκησης από:
Hyballa, P., & te Poel, H.D. (2016). *Ποδόσφαιρο Γρήγορο Παιχνίδι με Πάσες*.
Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
(σελ. 78).

Άσκηση 3^η, (ομαδικού κλίματος)



Σχήμα 3

- Η άσκηση εκτελείται σε μικρό χώρο.
- Οι παίκτες της ομάδας χωρίζονται σε υποομάδες.
- Τέσσερις εναντίον τεσσάρων ή τρεις εναντίον τριών.
- Έχουμε γρήγορα τελειώματα στο τέρμα.
- Διάρκεια άσκησης: 4 λεπτά.

Παραλλαγή άσκησης από:
Seeger, F. (2017). *Ποδόσφαιρο Εφαρμογή Παιχνιδιών & Ασκήσεων σε Συνθήκες Αγώνα*.
Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
(σελ. 110).

Άσκηση 4^η, (ατομικής τεχνικής)

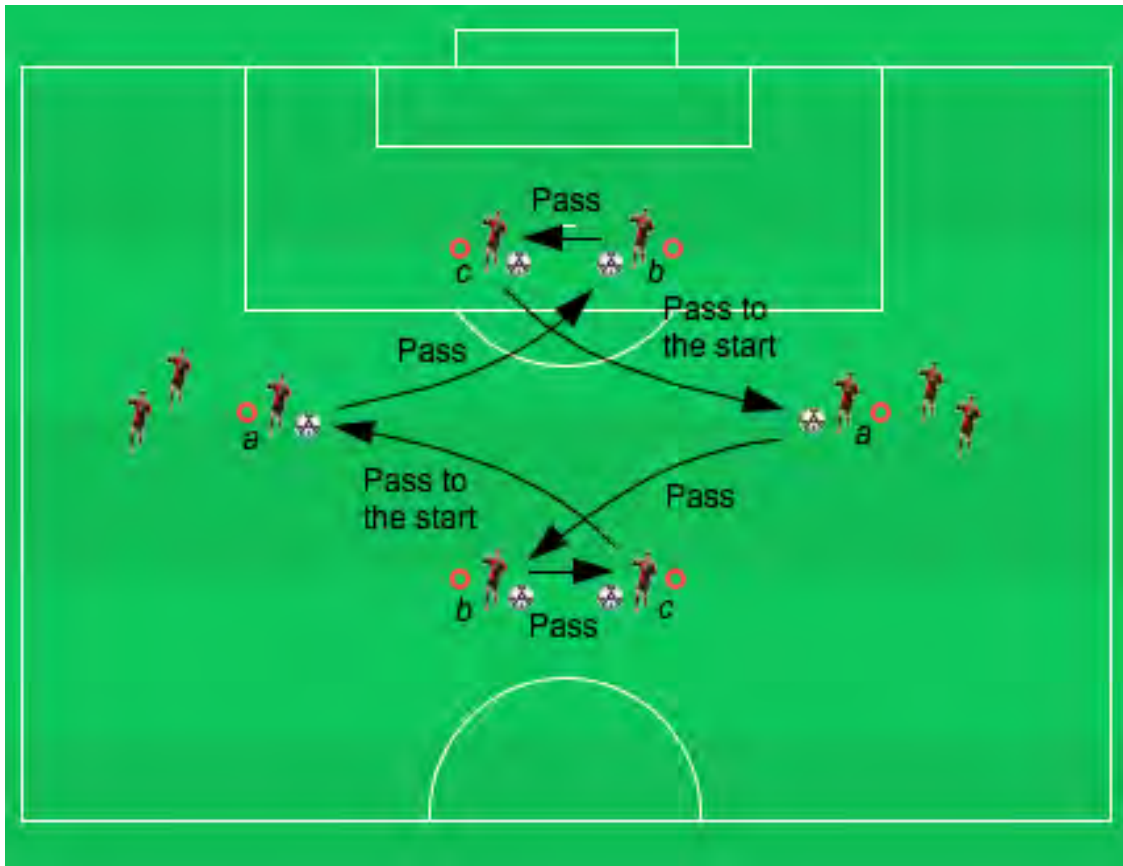


Σχήμα 4

- Ο παίκτης **a** πασάρει στον παίκτη **b** και κινείται στον χώρο.
- Ο παίκτης **b** κάνει πάσα πίσω στον παίκτη **a**.
- Ο παίκτης **a** κάνει διαγώνια πάσα στον παίκτη **c**.
- Ο παίκτης **c** παίζει “1-2” με τον παίκτη **b**.
- Ο παίκτης **c** κάνει πάσα μπροστά στον παίκτη **d**, όπου έχει κινηθεί στον χώρο.
- Διάρκεια άσκησης: 2,5 λεπτά.

Συνδυασμός ασκήσεων από:
Seeger, F. (2017). *Ποδόσφαιρο Εφαρμογή Παιχνιδιών & Ασκήσεων σε Συνθήκες Αγώνα*.
Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
(σελ. 128 και 129).

Άσκηση 5^η, (ατομικής τεχνικής)

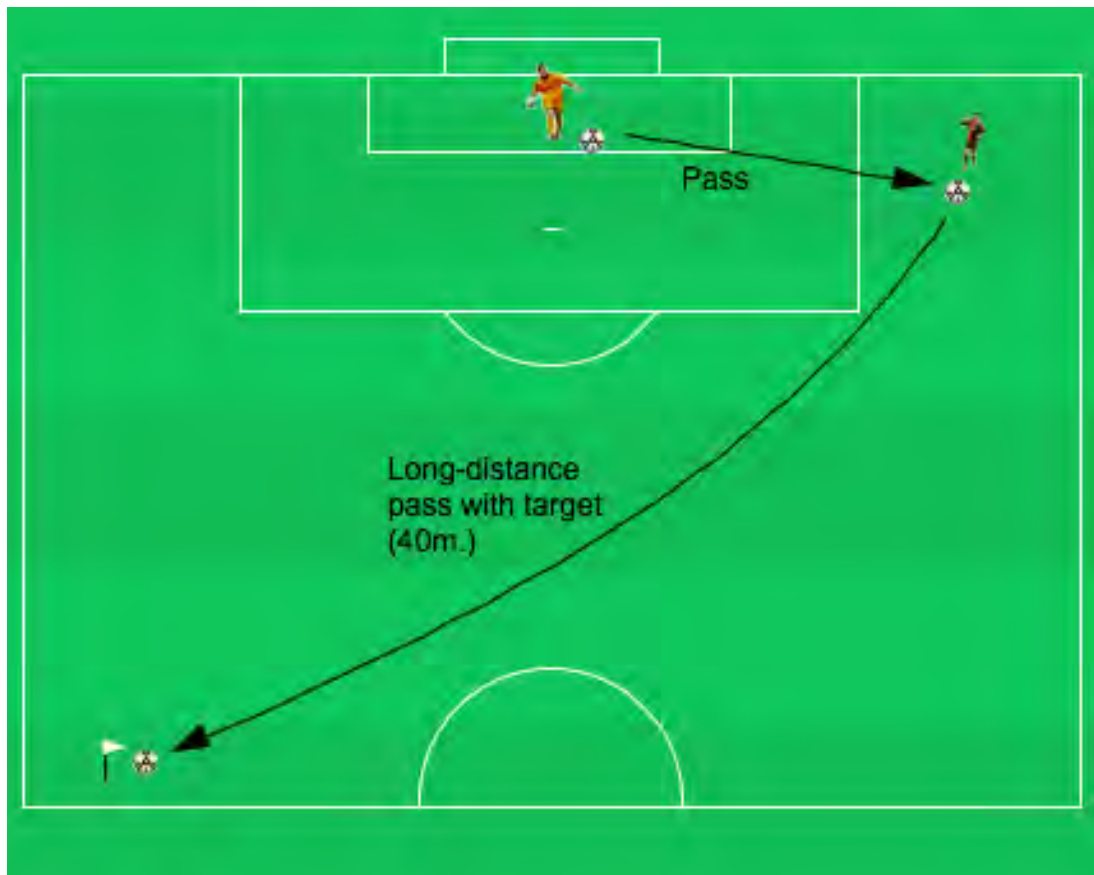


Σχήμα 5

- Η άσκηση παίζεται και από τις δύο μεριές ταυτόχρονα.
- Οι παίκτες **a** πασάρουν στους παίκτες **b**.
- Οι παίκτες **b** πασάρουν πίσω στους παίκτες **c**.
- Οι παίκτες **c** πασάρουν στην αρχή της άσκησης.
- Διάρκεια άσκησης: 2,5 λεπτά.

Παραλλαγή άσκησης από:
Seeger, F. (2017). Ποδόσφαιρο Εφαρμογή Παγιδιών & Ασκήσεων σε Συνθήκες Αγώνα.
Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
(σελ. 131).

Άσκηση 6^η, (ατομικής τεχνικής, 40m. Long-distance Pass)

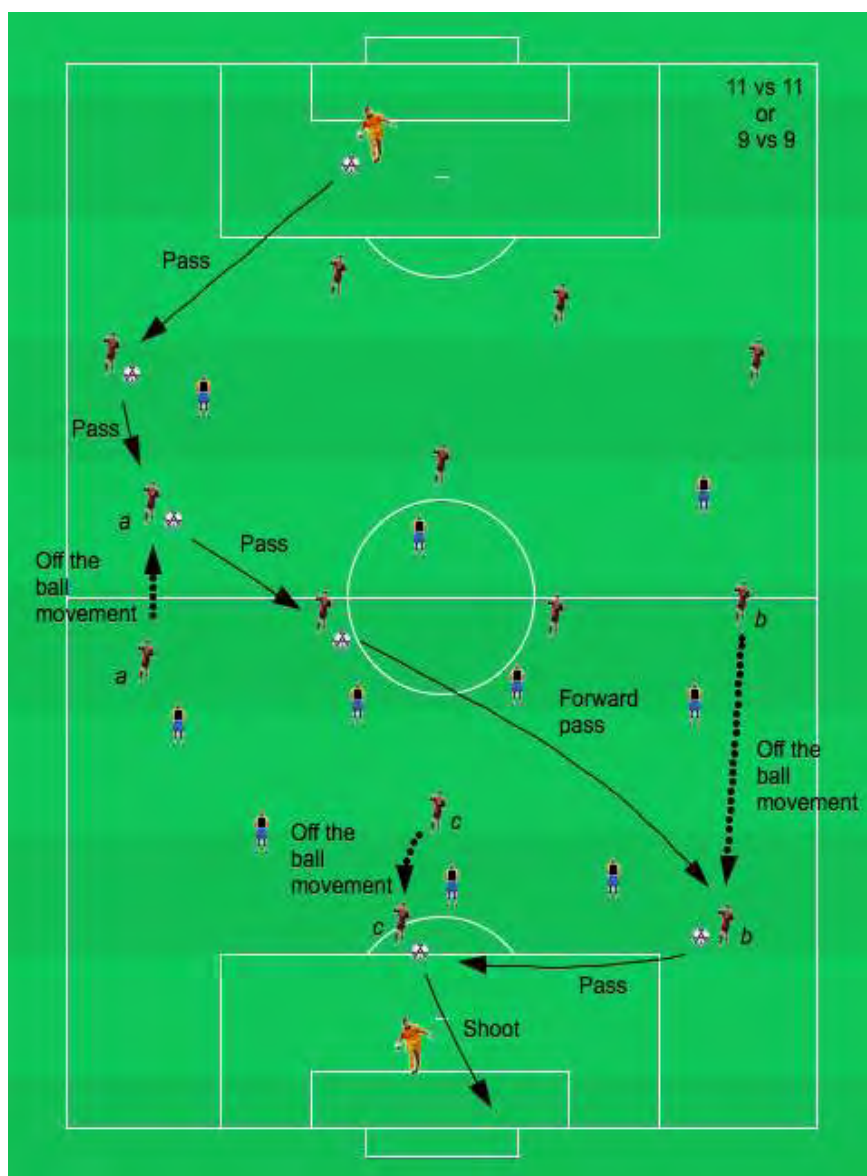


Σχήμα 6

- Μεγάλη μπαλιά (40m.) με στόχο.
- Ο τερματοφύλακας πασάρει στον παίκτη της άσκησης.
- Ο παίκτης της άσκησης μετά από έναν κοντρόλ κάνει μεγάλη μπαλιά 40 μέτρων με στόχο.
- Όλοι οι παίκτες της πειραματικής ομάδας κάνουν από 5 επαναλήψεις ο καθένας.

Παραλλαγή άσκησης από:
Hyballa, P., & te Poel, H.D. (2016). *Ποδόσφαιρο Γρήγορο Παιχνίδι με Πάσες*.
Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
(σελ. 87).

Άσκηση 7^η, (ομαδικού κλίματος)

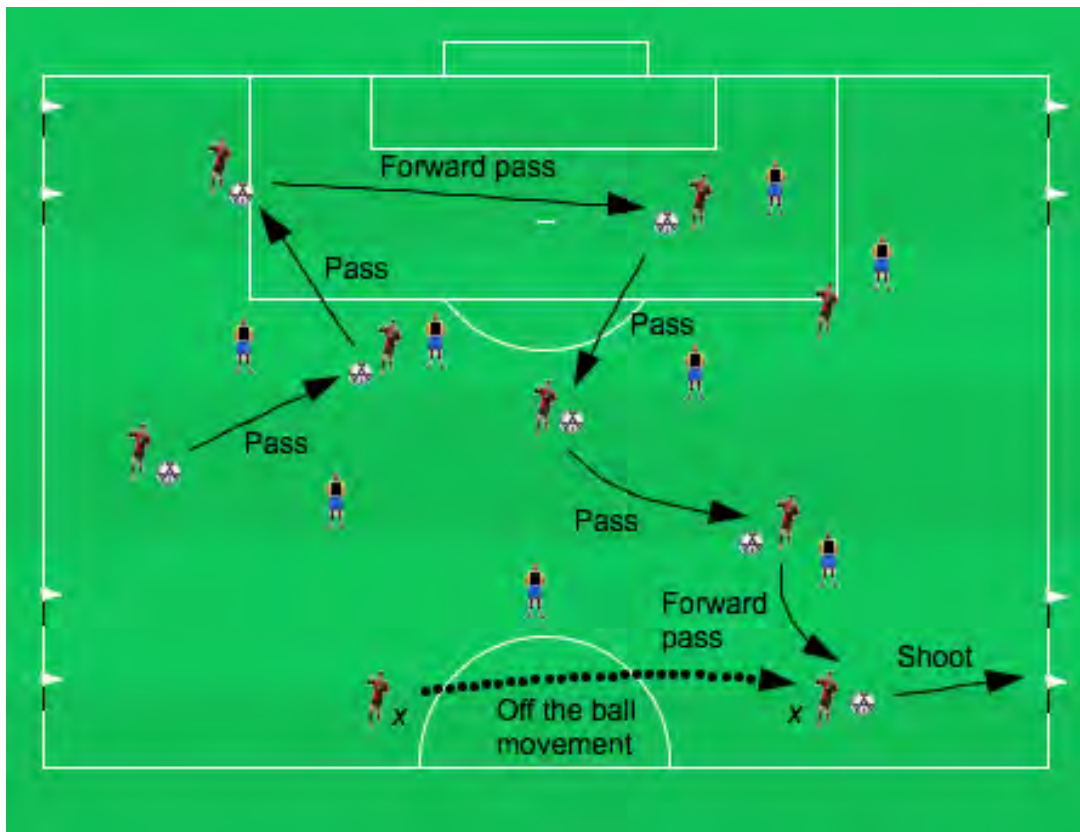


Σχήμα 7

- Η άσκηση εκτελείται σε όλο το γήπεδο (11 εναντίον 11) ή από περιοχή σε περιοχή (9 εναντίον 9).
- Όλη η πειραματική ομάδα χωρίζεται σε 2 υποομάδες.
- Διατήρηση της μπάλας.
- Έχουμε γρήγορα τελειώματα στο τέρμα.
- Διάρκεια άσκησης: 5 λεπτά.

Παραλλαγή άσκησης από:
Seeger, F. (2017). *Ποδόσφαιρο Εφαρμογή Παιχνιδιών & Ασκήσεων σε Συνθήκες Αγώνα*.
Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
(σελ. 110).

Άσκηση 8^η, (ομαδικού κλίματος)



Σχήμα 8

- Η άσκηση εκτελείται στο μισό γήπεδο.
- Όλη η πειραματική ομάδα χωρίζεται σε 2 υποομάδες.
- Διατήρηση της μπάλας.
- Έχουμε γρήγορα τελειώματα στα 4 μικρά τερματάκια στις γωνίες του γηπέδου.
- Διάρκεια άσκησης: 4 λεπτά.

Παραλλαγή άσκησης από:

Seeger, F. (2017). *Ποδόσφαιρο Εφαρμογή Παιχνιδιών & Ασκήσεων σε Συνθήκες Αγώνα*. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη. (σελ. 45).

Αποτελέσματα βιντεοσκοπήσεων

Προπόνηση

Τα αποτελέσματα (scores) των ποδοσφαιριστών της πειραματικής ομάδας στις ασκήσεις της έρευνας, όπως αυτά ελήφθησαν μέσω βιντεοσκοπήσεων μετά το πέρας των δύο περιόδων, αναγράφονται στους παρακάτω πίνακες:

Πίνακας 1: Αποτελέσματα 1^{ης}-2^{ης}-3^{ης}-4^{ης} άσκησης (Πρώτη Περίοδος)

Πρώτη Περίοδος												
Ασκήσεις → ↓Παίκτες	1 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Διάρκεια – 2:30 λεπτά			2 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Διάρκεια – 2:30 λεπτά			3 ^η Άσκηση (Ομαδικού κλίματος) Διάρκεια – 4:00 λεπτά			4 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Διάρκεια – 2:30 λεπτά		
	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%
<i>Τερματοφύλακες</i>												
1.	-	-	-	-	-	-	3	5	60	-	-	-
2.	-	-	-	-	-	-	1	5	20	-	-	-
3.	-	-	-	-	-	-	1	2	50	-	-	-
<i>Αμυντικοί</i>												
4.	9	17	52,9	7	15	46,7	3	6	50	-	-	-
5.	7	16	43,8	7	14	50	3	6	50	13	20	65
6.	8	16	50	8	14	57,1	2	5	40	14	22	63,6
7.	7	16	43,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	9	17	52,9	7	13	53,8	4	8	50	14	21	66,7
9.	9	17	52,9	7	15	46,7	3	6	50	15	23	65,2
<i>Μέσοι</i>												
10.	8	16	50	8	14	57,1	4	9	44,4	15	24	62,5
11.	9	16	56,3	9	15	60	5	9	55,6	15	24	62,5
12.	8	16	50	11	17	64,7	3	7	42,9	15	24	62,5
13.	10	18	55,6	10	16	62,5	4	7	57,1	14	24	58,3
14.	11	17	64,7	10	16	62,5	5	8	62,5	15	23	65,2
15.	10	17	58,8	9	15	60	-	-	-	14	22	63,6
16.	-	-	-	9	15	60	1	3	33,3	-	-	-
<i>Επιθετικοί</i>												
17.	9	17	52,9	8	14	57,1	2	5	40	-	-	-
18.	11	18	61,1	9	15	60	1	4	25	-	-	-
19.	8	17	47,1	9	16	56,3	2	6	33,3	14	23	60,9
20.	-	-	-	11	16	68,8	4	7	57,1	15	24	62,5
21.	11	18	61,1	10	15	66,7	4	8	50	15	23	65,2
22.	9	17	52,9	-	-	-	-	-	-	13	21	61,9

Πίνακας 2: Αποτελέσματα 5^{ης}-6^{ης}-7^{ης}-8^{ης} άσκησης (Πρώτη Περίοδος)

Πρώτη Περίοδος												
Ασκήσεις → ↓Παίκτες	5 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Διάρκεια - 2:30 λεπτά			6 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Μεγάλη μπαλιά (40m.)			7 ^η Άσκηση (Ομαδικού κλίματος) Διάρκεια - 5:00 λεπτά			8 ^η Άσκηση (Ομαδικού κλίματος) Διάρκεια - 4:00 λεπτά		
	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%
<i>Τερματοφύλακες</i>												
1.	-	-	-	1	5	20	-	-	-	-	-	-
2.	-	-	-	0	5	0	-	-	-	4	8	50
3.	-	-	-	2	5	40	1	3	33,3	2	5	40
<i>Αμυντικοί</i>												
4.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	10	20	50	1	5	20	3	6	50	1	4	25
6.	12	20	60	1	5	20	0	1	0	3	6	50
7.	-	-	-	0	5	0	-	-	-	1	3	33,3
8.	12	19	63,2	2	5	40	4	8	50	-	-	-
9.	12	21	57,1	1	5	20	4	7	57,1	4	9	44,4
<i>Μέσοι</i>												
10.	14	23	60,9	1	5	20	-	-	-	5	12	41,7
11.	13	23	56,5	1	5	20	3	8	37,5	-	-	-
12.	11	21	52,4	3	5	60	1	3	33,3	-	-	-
13.	14	22	63,6	1	5	20	3	6	50	3	7	42,9
14.	16	23	69,6	3	5	60	3	6	50	2	5	40
15.	12	23	52,2	1	5	20	2	5	40	-	-	-
16.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Επιθετικοί</i>												
17.	-	-	-	1	5	20	-	-	-	1	3	33,3
18.	-	-	-	1	5	20	-	-	-	2	5	40
19.	13	22	59,1	0	5	0	3	6	50	2	5	40
20.	14	22	63,6	2	5	40	0	2	0	-	-	-
21.	14	23	60,9	2	5	40	2	5	40	-	-	-
22.	14	22	63,6	0	5	0	1	3	33,3	1	3	33,3

Πίνακας 3: Αποτελέσματα 1^{ης}-2^{ης}-3^{ης}-4^{ης} άσκησης (Δεύτερη Περίοδος)

Δεύτερη Περίοδος												
Ασκήσεις → ↓Παίκτες	1 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Διάρκεια - 2:30 λεπτά			2 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Διάρκεια - 2:30 λεπτά			3 ^η Άσκηση (Ομαδικού κλίματος) Διάρκεια - 4:00 λεπτά			4 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Διάρκεια - 2:30 λεπτά		
	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%
<i>Τερματοφύλακες</i>												
1.	-	-	-	-	-	-	2	2	100	-	-	-
2.	-	-	-	-	-	-	5	5	100	-	-	-
3.	-	-	-	-	-	-	3	4	75	-	-	-
<i>Αμυντικοί</i>												
4.	16	19	84,2	14	18	77,8	7	9	77,8	14	21	66,7
5.	17	20	85	16	19	84,2	3	3	100	17	21	81
6.	15	19	78,9	16	18	88,9	8	12	66,7	19	21	90,5
7.	18	21	85,7	11	17	64,7	1	5	20	13	20	65
8.	17	19	89,5	17	18	94,4	5	9	55,6	18	21	85,7
9.	18	19	94,7	16	18	88,9	1	2	50	17	20	85
<i>Μέσοι</i>												
10.	20	24	83,3	21	24	87,5	9	11	81,8	20	23	87
11.	22	27	81,5	20	22	90,9	-	-	-	18	22	81,9
12.	24	27	88,9	20	22	90,9	2	2	100	20	23	87
13.	21	27	77,8	19	22	86,4	6	8	75	19	23	82,6
14.	24	26	92,3	20	23	87	9	12	75	20	23	87
15.	22	27	81,5	12	17	70,6	3	3	100	20	23	87
16.	-	-	-	16	18	88,9	2	2	100	16	23	69,6
<i>Επιθετικοί</i>												
17.	23	27	85,2	-	-	-	-	-	-	15	21	71,4
18.	21	26	80,8	17	19	89,5	4	4	100	18	24	75
19.	23	27	85,2	17	19	89,5	3	5	60	17	21	81
20.	-	-	-	18	19	94,7	2	2	100	18	22	81,8
21.	22	26	84,6	15	18	83,3	3	3	100	17	21	81
22.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 4: Αποτελέσματα 5^{ης}-6^{ης}-7^{ης}-8^{ης} άσκησης (Δεύτερη Περίοδος)

Δεύτερη Περίοδος												
Ασκήσεις → ↓Παίκτες	5 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Διάρκεια - 2:30 λεπτά			6 ^η Άσκηση (Ατομικής τεχνικής) Μεγάλη μπαλιά (40m.)			7 ^η Άσκηση (Ομαδικού κλίματος) Διάρκεια - 5:00 λεπτά			8 ^η Άσκηση (Ομαδικού κλίματος) Διάρκεια - 4:00 λεπτά		
	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%	Επιτ. Πάσες	Σύν. Πασών	%
<i>Τερματοφύλακες</i>												
1.	-	-	-	3	5	60	7	7	100	6	7	85,7
2.	-	-	-	-	-	-	7	8	87,5	-	-	-
3.	-	-	-	-	-	-	5	5	100	4	4	100
<i>Αμυντικοί</i>												
4.	17	24	70,8	-	-	-	9	10	90	4	6	66,7
5.	-	-	-	3	5	60	3	4	75	1	1	100
6.	21	24	87,5	2	5	40	-	-	-	4	4	100
7.	17	25	68	1	5	20	3	6	50	1	1	100
8.	21	25	84	3	5	60	5	7	71,4	5	5	100
9.	22	25	88	2	5	40	4	4	100	2	2	100
<i>Μέσοι</i>												
10.	22	25	88	1	5	20	6	7	85,7	9	12	75
11.	21	25	84	2	5	40	-	-	-	8	10	80
12.	21	25	84	3	5	60	-	-	-	7	8	87,5
13.	-	-	-	2	5	40	6	8	75	5	8	62,5
14.	20	24	83,3	4	5	80	5	8	62,5	8	8	100
15.	19	24	79,2	2	5	40	5	6	83,3	5	6	83,3
16.	17	24	70,8	-	-	-	3	3	100	3	5	60
<i>Επιθετικοί</i>												
17.	17	24	70,8	2	5	40	-	-	-	5	5	100
18.	17	23	73,9	2	5	40	6	9	66,7	4	4	100
19.	17	23	73,9	2	5	40	3	5	60	5	6	83,3
20.	22	25	88	3	5	60	3	4	75	3	3	100
21.	22	25	88	3	5	60	2	2	100	3	3	100
22.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Αποτελέσματα έρευνας

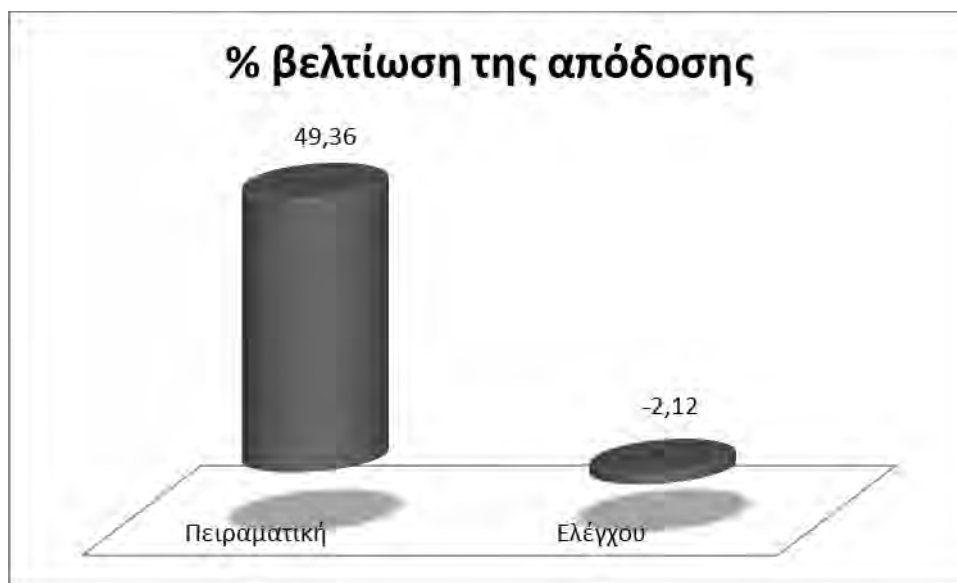
Αγώνας

Προκαταρκτική ανάλυση

Για να εξεταστούν πιθανές αρχικές διαφορές (α) στον αριθμό των πασών στην αρχική μέτρηση (πριν την παρέμβαση) και (β) στον αριθμό των πασών στην τελική μέτρηση (μετά την παρέμβαση καθορισμού στόχων), κατά τη διάρκεια του αγώνα ανάμεσα στους ποδοσφαιριστές των δύο ομάδων (πειραματικής και ελέγχου), εκτελέστηκε t -test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων για τις δύο μετρήσεις. Πιο συγκεκριμένα, για την αρχική μέτρηση, $t(24) = -0.95$, $p = .34$ και για την τελική μέτρηση, $t(26) = 0.20$, $p = .83$.

Κυρίως ανάλυση

Χρησιμοποιήθηκε t -test για ανεξάρτητα δείγματα για να ερευνηθεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων (πειραματική και ελέγχου) στο ποσοστό βελτίωσης της απόδοσης (επιτυχημένες πάσες που εκτελέστηκαν μεταξύ των ποδοσφαιριστών) κατά τη διάρκεια του αγώνα και μετά την εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος καθορισμού στόχων. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη βελτίωση του ποσοστού της απόδοσης, $t(19) = 5.75$, $p < .001$. Οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας είχαν μεγαλύτερη βελτίωση της απόδοσης απ' ό,τι οι ποδοσφαιριστές της ομάδας ελέγχου. Το ποσοστό βελτίωσης των δύο ομάδων παρουσιάζεται στο **Διάγραμμα 1**.



Διάγραμμα 1. Ποσοστό βελτίωσης της απόδοσης μεταξύ των δύο ομάδων.

Προπόνηση

Κυρίως ανάλυση

Χρησιμοποιήθηκε t -test για εξαρτημένα δείγματα για την εξακρίβωση διαφορών στην απόδοση (% επιτυχημένων πασών) σε σύνολο οκτώ ασκήσεων (5 ασκήσεων

ατομικής τεχνικής και 3 ομαδικού κλίματος με πάσες), μεταξύ της αρχικής (πριν την παρέμβαση) και της τελικής (μετά την παρέμβαση καθορισμού στόχων) μέτρησης για τους ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας.

Οι αναλύσεις έδειξαν στατιστικά, σημαντική βελτίωση σε όλες τις ασκήσεις. Συγκεκριμένα στις ασκήσεις ατομικής τεχνικής της έρευνας είχαμε: για την πρώτη, $t(15) = -16.60, p < .001$, για τη δεύτερη, $t(15) = -14.65, p < .001$, για την τρίτη, $t(12) = -24.98, p < .001$, για την τέταρτη, $t(10) = -13.88, p < .001$ και για την πέμπτη, $t(14) = -6.08, p < .001$, ενώ στις ασκήσεις ομαδικού κλίματος της έρευνας είχαμε: για την πρώτη, $t(16) = -6.66, p < .001$, για τη δεύτερη, $t(8) = -5.06, p < .01$ και για την τρίτη, $t(10) = -11.01, p < .001$. Οι μέσοι όροι για όλες τις ασκήσεις παρουσιάζονται στον **Πίνακα 1**.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά για την απόδοση πριν και μετά την παρέμβαση.

	Πειραματική Ομάδα			
	Πριν		Μετά	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Άσκηση ατομικής τεχνικής 1	53.36	6.06	84.94	4.61
Άσκηση ατομικής τεχνικής 2	58.30	6.49	87.04	6.02
Άσκηση ατομικής τεχνικής 3	63.36	2.20	84.15	2.63
Άσκηση ατομικής τεχνικής 4	59.68	5.04	84.35	4.47
Άσκηση ατομικής τεχνικής 5	29.33	14.86	48.00	14.73
Άσκηση ομαδικού κλίματος 1	45.63	11.98	83.34	17.97
Άσκηση ομαδικού κλίματος 2	46.71	7.34	80.80	15.94
Άσκηση ομαδικού κλίματος 3	39.14	6.60	92.80	13.18

Συζήτηση

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η παρέμβαση με καθορισμό στόχων και η κατάλληλη ανατροφοδότηση επέφερε σημαντική βελτίωση στις επιδόσεις των ποδοσφαιριστών της πειραματικής ομάδας. Ο βαθμός που επηρεάζει την επίδοσή τους είναι σημαντικός και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως προβλεπτικός παράγοντας της απόδοσης αυτών. Όπως βλέπουμε, παρατηρήθηκε διαφοροποίηση στις επιδόσεις των ποδοσφαιριστών σε σχέση με την περίοδο.

Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα των αναλύσεων παρατηρήθηκε ότι, και τα δύο είδη ασκήσεων της έρευνας βελτιώθηκαν αρκετά, με τις ασκήσεις ομαδικού κλίματος να παρουσιάζουν μεγαλύτερη βελτίωση από τις ασκήσεις ατομικής τεχνικής και αυτό γιατί δώσαμε μεγαλύτερη βαρύτητα σε αυτές αφού θέλαμε να βελτιωθεί ο τρόπος παιχνιδιού της ομάδας στους αγώνες.

Με τον καθορισμό στόχων που θέσαμε, σε συνεργασία με το προπονητικό τιμ και τους ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας, η δημιουργία του παιχνιδιού της ξεκινούσε από τα μετ' όπισθεν με την κυκλοφορία της μπάλας. Έτσι, όλες οι θέσεις των ποδοσφαιριστών όπου ήταν αρμόδιες για τη δημιουργία αυτή, βελτιώθηκαν περισσότερο στις ασκήσεις ομαδικού κλίματος, παρά στις ασκήσεις ατομικής τεχνικής.

Όλα τα παραπάνω αποτελέσματα ελήφθησαν μέσω βιντεοσκοπήσεων κατά τη διάρκεια του πρακτικού μέρους των προπονήσεων της πειραματικής ομάδας εκτελώντας τις 8 προκαθορισμένες ασκήσεις της έρευνας, εκ των οποίων οι 5 ήταν ασκήσεις ατομικής τεχνικής (1^η, 2^η, 4^η, 5^η και 6^η) και οι 3 ασκήσεις ομαδικού κλίματος (3^η, 7^η και 8^η) σύμφωνα με την αρίθμησή τους.

Σχετικά με τους αγώνες των δύο ομάδων της έρευνας (πειραματικής και ελέγχου) και τη σύγκρισή τους παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση στην πειραματική ομάδα ανεξαρτήτως του τελικού αποτελέσματος του κάθε αγώνα. Όσον αφορά την ομάδα ελέγχου φαίνεται να μένει σταθερή στην απόδοσή της. Στο τέλος της έρευνας και σύμφωνα με τις αναλύσεις των αγώνων το ποσοστό επί τοις εκατό της βελτίωσης στην επιτυχία της πάσας και για τις δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου), είχε ως εξής:

- **49,36%** για την πειραματική ομάδα όπου φαίνεται, μετά την παρέμβαση, να έχει μεγάλη βελτίωση στην κυκλοφορία της μπάλας (passing game) κατά τη διάρκεια του αγώνα και
- **-2,12%** για την ομάδα ελέγχου, όπου δείχνει να παραμένει σταθερή με μία μικρή απόκλιση προς τα κάτω από το ποσοστό επιτυχίας της στην πάσα σε σχέση με τον πρώτο της αγώνα.

Όπως είδαμε η παρέμβαση με καθορισμό στόχων είχε θετικά αποτελέσματα. Για την πειραματική ομάδα παρατηρήθηκε βελτίωση στο ποσοστό επιτυχίας της στην πάσα τόσο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, στις ασκήσεις ατομικής τεχνικής και ομαδικού κλίματος, όσο και στους αγώνες βελτιώνοντας τη δική της κυκλοφορία της μπάλας (passing game) κατά 49,36%. Η ομάδα ελέγχου καθώς δε δέχθηκε ανατροφοδότηση και την παρέμβασή μας παρέμεινε σταθερή στο ποσοστό επιτυχίας της στην πάσα με μία μικρή πτώση της τάξης του -2,12%.

Συμπεράσματα και Προτάσεις

Η παρούσα εργασία επιβεβαιώνει αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, ότι ο καθορισμός στόχων μπορεί να προσφέρει θετικά αποτελέσματα σε μία ομάδα αρκεί να τεθούν αρχικά οι σωστές βάσεις και σύμφωνα με αυτές να δουλέψουμε πάνω σε

συγκεκριμένο πλάνο, όπου θα συμπεριληφθούν όλοι οι εξεταζόμενοι, οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας στην προκειμένη περίπτωση, σε αυτό. Ακόμη, η παρούσα εργασία συμβάλλει στο να μπορέσουμε να διαπιστώσουμε, εάν οι αθλητές/ποδοσφαιριστές συλλέγοντας τις κατάλληλες πληροφορίες από την ανάλογη ανατροφοδότηση των προπονητών/γυμναστών, θα καταφέρουν τελικά να βελτιωθούν σημαντικά, σύμφωνα πάντα με τους στόχους όπου έχουμε θέσει.

Μόλις ο αθλητής/ποδοσφαιριστής αντιληφθεί τις δυνατότητές του τότε η ψυχολογία του βελτιώνεται και η αυτοπεποίθησή του αυξάνεται. Ο αθλητικός ψυχολόγος είναι ο αρμόδιος σύμβουλος όπου μπορεί να του δείξει τα κατάλληλα αυτά μονοπάτια τα οποία θα πρέπει να ακολουθήσει για να πετύχει τους στόχους του.

Θα μπορούσε η ίδια έρευνα να γίνει σε διαφορετικές ηλικίες ή και σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές για να διαπιστωθεί εάν ο καθορισμός στόχων, ως παρέμβαση, έχει τον ίδιο αντίκτυπο και σε αυτούς. Επίσης, παρόμοια έρευνα θα μπορούσαμε να πραγματοποιήσουμε και σε άλλα, διαφορετικά αθλήματα.

Τέλος, γνωρίζουμε ότι υπάρχουν περιπτώσεις ποδοσφαιρικών αγώνων όπου μία ομάδα μπορεί να μην έχει την υπεροχή στην κατοχή της μπάλας, να καταφέρει όμως να πραγματοποιήσει μία και μοναδική ευκαιρία (φάση στον αγώνα) και τελικά να κερδίσει τον αγώνα αυτό.

Συμπερασματικά η έρευνα αυτή έδειξε ότι ο καθορισμός στόχων είναι μία ψυχολογική δεξιότητα όπου αν διδαχθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά από τους κατάλληλους ανθρώπους θα μπορέσει να επιφέρει σημαντικές βελτιώσεις στο χώρο του αθλητισμού. Και σε αυτή την έρευνα, όπως και σε άλλες που έχουν πραγματοποιηθεί στο παρελθόν παρατηρήσαμε ότι, το σωστό πλάνο σε συμφωνία με χρήσιμες συμβουλές από τους ειδικούς, θα μπορούσαν να μας παρέχουν χρήσιμα αποτελέσματα. Εδώ, συγκεκριμένα βασικός σκοπός ήταν η βελτίωση της κυκλοφορίας της μπάλας (δημιουργία παιχνιδιού) της πειραματικής ομάδας, στοχεύοντας αρχικά στην ατομική πάσα του κάθε ποδοσφαιριστή, μέσω των ασκήσεων ατομικής τεχνικής και στην συνέχεια δίνοντας περισσότερη έμφαση στις ασκήσεις ομαδικού κλίματος. Τα ποσοστά βελτίωσης τα οποία λάβαμε, όπως αυτά φαίνονται και παραπάνω, μας δείχνουν ότι πετύχαμε τους στόχους μας.

Βιβλιογραφία / References

- BarEli, M., Tenenbaum, G., Pie, J.S., Betsh, Y., & Almog, A. (1997). Effect of goal difficulty, goal specificity and duration of practice time intervals on muscular endurance performance. *Journal of Sports Sciences*, *15*, 152–165.
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*, 610–620.
- Baumeister, R.F., & Showers, C.J. (1986). A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental tests. *European Journal of Social Psychology*, *16*, 361–383.
- Beggs, A. (1990). Goal setting in sport. In G. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. John Wiley, Chichester.
- Bjørkly, S. (2006). Soccer players' preseason perceptions of their knowledge and applications of sport psychology: An action research screening study. *International Journal of Sport Psychology*, *37*, 21–37.
- Boyce, B. A. (1990). The effect of instructor-set goals upon skill acquisition and retention of a selected shooting task. *Journal of Teaching in Physical Education*, *9*, 115–122.
- Brawley, L.R., Carron, A.V., & Widmeyer, W.N. (1992). The nature of group goals in sport teams: A phenomenological approach. *The Sport Psychologist*, *6*, 323–333.
- Brobst, B., & Ward, P. (2002). *Effects of Public Posting, Goal Setting, and Oral Feedback on the Skills of Female Soccer Players*. *Journal of Applied Behavior Analysis*, *35*, 247–257.
- Burton, D., & Naylor, S. (2002). The Jekyll/Hyde nature of goals: Revisiting and updating goal-setting in sport. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 459–500). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, D., Weinberg, R., Yukelson, D., & Weigand, D. (1993). *Back to the basics: surveying collegiate athletes to identify effective goal setting practices in sport*. Paper presented at the annual meeting of the association of the advancement of applied sport psychology. Montreal, PQ.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A.M. (2009). *Performance assessment for field sports*. London: Routledge.
- Carron, V. A., & Hausenblas, H. A. (2005). *Group Dynamics in sport*. Ontario: Fitness Information Technology.
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Stone, J., & Cure, F. (2008). Do Achievement Goals Mediate Stereotype Threat?: An Investigation on Females' Soccer Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *30*, 143–158.
- Coatsworth, J. D., & Conroy, D. E. (2009). The effects of autonomy-supportive coaching, need satisfaction and self-perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Developmental Psychology*, *45*, 320–328.
- Coetzee, B., Grobbelaar, H.W., & Gird, C.C. (2006). Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams. *Journal of Human Movement Studies*, *51*, 383–401.

- Cury, F., Elliot, A.J., Sarrazin, P., Da Fonseca, D., & Rufo, M. (2002). The trichotomous achievement goal model and intrinsic motivation: A sequential mediational analysis. *Journal of Experimental Social Psychology, 38*, 473–481.
- Dosil, J. (2006). Psychological Interventions with Football (Soccer) Teams. In J. Dosil, (Ed.) *The Sport Psychologist's Handbook*. (pp. 139-158) Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Elliot, A.J., & Church, M.A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 218–232.
- Etzal, E., & Lantz, C. (2003). Synergy is the team goal: There are ways to speed the process of unifying the players. *Soccer Journal, 48*, 13–16.
- Famose, J.P., Sarrazin, P., & Cury, F. (1999). La fixation de but: Une technique pour surmonter l'anxiété et augmenter la confiance en soi [Goal setting: A technique to overcome anxiety and increase self-confidence]. In C. Le Scanff, & J.P. Famose (Eds.), *La gestion du stress, entraînement et compétition* (pp. 26-46). Paris: Edition Revue EPS.
- Filby, W.C.D., Maynard, I.W., & Graydon, J.K. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(2), 230-246.
- Gillham, A., & Weiler, D. (2013). Goal Setting with a College Soccer Team: What Went Right, and Less-Than-Right. *Journal of Sport Psychology in Action, 4*, 97–108, 2013.
- Gollwitzer, P. (1993). Goal achievement: The role of intentions. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (pp. 141-185). Chichester: Wiley.
- Graham, T.R., Kowalski, K.C., & Crocker, P.R.E. (2002). The contributions of goal characteristics and causal attributions to emotional experience in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 273–291.
- Grehaigue, J.F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1997). Performance assessment in team sports. *Journal of Teaching in Physical Education, 16*, 500–516.
- Hall, H. K., & Byrne, A. T. (1988). Goal setting in sport: Clarifying recent anomalies. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*, 184–198.
- Hall, H. K., Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1987). Effects of goal specificity, goal difficulty, and information feedback on endurance performance. *Journal of Sport Psychology, 9*, 43-54.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley, Chichester.
- Hayes, S. C., Rosenfarb, I., Wulfert, E., Munt, E., Zettle, R. D., & Korn, Z. (1985). Self-reinforcement effects: An artifact of social standard setting. *Journal of Applied Behavior Analysis, 18*, 201–214.
- Holt, N., & Dunn, J.G.H. (2006). Guidelines for delivering personal-disclosure mutual sharing team building interventions. *The Sport Psychologist, 20*, 348–367.
- Holt, J.E., Kinchin, G., & Clarke, G. (2012). Effects of peer-assessed feedback, goal setting and a group contingency on performance and learning by 10–12-year-old academy soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy, 17*(3), 231–250.
- Hyballa, P., & te Poel, H.D. (2016). *Ποδόσφαιρο γρήγορο παιχνίδι με πάσες*. Εκδόσεις Salto. Θεσσαλονίκη.

- Jackson, R.C., Ashford, K.J., & Norsworthy, G. (2006). Attentional Focus, Dispositional Reinvestment, and Skilled Motor Performance under Pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 49-68.
- Johnson, D.W., & Johnson, E.F., (1987). *Joining together: Group therapy and group skills (3rd ed.)*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Johnson, U., Andersson, K., & Fallby, J. (2011). Sport psychology consulting among Swedish premier soccer coaches. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 308-322.
- Kavussanu, M., & Ntoumanis, N. (2003). Participation in Sport and Moral Functioning: Does Ego Orientation Mediate Their Relationship? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 501-518.
- Kavussanu, M., & Roberts, G.C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 37-54.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1994). Factors affecting the salience of outcome, performance and process goals in golf. In A. Cochran & M. Farrally (Eds.), *Science and golf* (vol. 2, pp. 144-149). London: Chapman-Hill.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., & Christensen, M. K. (2012). Psychosocial skills in a youth soccer academy: A holistic ecological perspective. *Sport Science Review*, XXI(3-4), 51-74.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise and Performance Psychology*.
- Larsen, C. H., & Engell, C. (2013). The Art of Goal Setting: A Tale of Doing Sport Psychology in Professional Football. *Sport Science Review*, vol. XXII, no. 1-2, 49 – 76.
- Laurin, R., Nicolas, M., & Lavalley, D. (2008). Personal Goal Management Intervention and Mood States in Soccer Academies. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2008, 2, 57-70.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task motivation*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maitland, A., & Gervis, M. (2010). Goal-setting in youth football. Are coaches missing an opportunity? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(4), 323–343.
- Martin, G. L. (1997). *Sport psychology consulting*. Winnipeg, Manitoba: Sport Science Press.
- Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.
- Nuttin, J.R. (1985). *Théorie de la motivation humaine*. Paris: P.U.F.
- Pain, M.A., & Harwood, C.G. (2004). Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer. *Journal of Sport Sciences*, 22, 813–826.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16, 337-347.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M.S., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M.C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 81-90.

- Seeger, F. (2017). *Ποδόσφαιρο εφαρμογή παιχνιδιών & ασκήσεων σε συνθήκες αγώνα*. Εκδόσεις Salto. Θεσσαλονίκη.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2005). Assessing psychosocial outcomes in coach training programs. In D. Hackfort, J.L. Duda, & R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport psychology: International perspective* (pp. 293–316). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Sousa, C., Smith, R.E., & Cruz, J. (2008). An Individualized Behavioral Goal-Setting Program for Coaches. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2008, 2, 258-277.
- Staufenbiel, K., Lobinger, B., & Strauss, B. (2015). Home advantage in soccer – A matter of expectations, goal setting and tactical decisions of coaches? *Journal of Sports Sciences*, 33(18), 1932-1941.
- Stone, J. (2002). Battling doubt by avoiding practice: The effects of stereotype threat on self-handicapping in white athletes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1667–1678.
- Stone, J., & McWhinnie, C. (2008). Evidence that blatant versus subtle stereotype threat cues impact performance through dual processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 273-280.
- Swain, A., & Jones, G. (1995). Effects of goal-setting interventions on selected basketball skills: A single subject design. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 51–63.
- Taylor, I.M., & Bruner, M.W. (2012). The social environment and developmental experiences in elite youth soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 390-396.
- Thelwell, R.D., Greenlees, I.A., & Weston, N.J.V. (2009). The Influence of Game Location and Level of Experience on Psychological Skill Usage. *Ijsep*, 7, 203-211.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.
- Van-Yperen, N.W., & Duda, J.L., (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scand J Med Sci Sports*, 9(6), 358-64.
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacy-enhancing techniques. *Sport Psychologist*, 18, 397.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., Bruya, L., & Jackson, A. (1985). The effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance. *Journal of Sport Psychology*, 7, 296-305.
- Weinberg, R.S., Bruya, L., Jackson, A., & Garland, H. (1987). Goal difficulty and endurance performance: A challenge to the goal attainability assumption. *Journal of Sport Behavior*, 10, 82-92.
- Weinberg, R., Butt, J., & Knight, B. (2001). High School Coaches' Perceptions of the Process of Goal Setting. *The Sport Psychologist*, 15, 20-47.
- Widmeyer, W.N., & Ducharme, K. (1997). Team building through team goal setting, *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(1), 97-113.

- Williams, J.M., & Widmeyer, W.N. (1990). *The cohesion-performance outcome relationship in coaching teams*. Paper presented at the meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. San Antonio. TX.
- Zander, A. (1971). *Motives in groups*. New York: Academic Press.
- Βαφειάδης, Α. (2003). *Σημειώσεις για το εργαστήριο Ανάλυσης Δεδομένων (Πανεπιστημιακές σημειώσεις)*. Τμήματα Εμπορίας και Διαφήμισης του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., Χρόνη, Α., & Πέρκος, Στ. (2003). *Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Ζουρμπάνος, Ν. (2016). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Αθήνα.
- Καραγεώργος, Δ. (2002). *Μεθοδολογία της έρευνας στις επιστήμες της αγωγής*. Εκδόσεις Σαββάλας. Αθήνα.



Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας: Intervention by using goal-setting to improve tactical and technical points and team's performance in soccer.

Επιστημονικός Υπεύθυνος-η: Ιωάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, email: theodorakis@pe.uth.gr, τηλ.: 6944966593.

Ερευνητές: Ιωάννης Θεοδωράκης, Χαράλαμπος Κοκκινίδης (email: kokkinidischar@yahoo.com; τηλ. 6938817909)

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Σκοπός της έρευνας είναι να βρεθεί η σχετικότητα μεταξύ της βελτίωσης της ατομικής πάσας του κάθε παίκτη και της βελτίωσης του passing game της εξεταζόμενης ομάδας γενικότερα.

2. Διαδικασία

Η έρευνα αποτελείται από δύο περιόδους των τριών εβδομάδων η κάθε μία. Στην πρώτη περίοδο οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της προπόνησης με την συναίνεσή τους θα αξιολογηθούν σε ένα extra μικρό σετ 8 ασκήσεων πάσας, οι 5 από αυτές τις ασκήσεις θα είναι ατομικής τεχνικής και οι άλλες 3 θα είναι ομαδικού κλίματος. Κατά την δεύτερη περίοδο αρχικά παρεμβαίνουμε μέσω του καθορισμού στόχων με σκοπό την ενίσχυση της θετικής ψυχολογίας και αυτοπεποίθησης. Κατόπιν επανεκτελούμε το ίδιο σετ ασκήσεων προκειμένου να αξιολογήσουμε αν υπάρχει βελτίωση στην ατομική τεχνική του κάθε ποδοσφαιριστή και στο passing game της ομάδας. Τα αποτελέσματα των εξεταζομένων θα τα πάρουμε μέσω βιντεοσκοπήσεων, όπου θα γίνουν στις προπονήσεις, και θα τα περάσουμε στο SPSS για την στατιστική ανάλυσή τους.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Δεν θα υπάρχουν κίνδυνοι και ενοχλήσεις για κανέναν από τους αθλητές, λόγω του ότι δεν θα υπάρξει περαιτέρω σοβαρή επιβάρυνση των αθλητών αυτών.

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Σκοπός μου είναι να βρεθεί η συγκεκριμένη ψυχολογική τεχνική που θα βοηθήσει τους αθλητές να βελτιώσουν και να κατακτήσουν μια τεχνική δεξιότητα, όπως είναι η πάσα, στο συντομότερο δυνατό χρόνο και με τα καλύτερα αποτελέσματα.

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

7. Ελευθερία συναίνεσης

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

8. Δήλωση συναίνεσης

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: __/__/__

Όνοματεπώνυμο και
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Όνοματεπώνυμο και
υπογραφή παρατηρητή