ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΑΣΚΗΣΗ, ΕΡΓΟΣΠΡΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

"ΣΧΕΣΗ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ,ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ''

Γίτση Ιωάννα

Καθηγήτρια φυσικής αγωγής και αθλητισμού

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ζαχαράκης Εμμανουήλ, Αναπλ. Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α – Ε.Κ.Π.Α

Γιαννακόπουλος Ανέστης, ΕΕΠ - ΤΕΦΑΑ/ΣΕΦΑΑ του ΔΠΘ

Δανιήλ Ζωή, Καθηγήτρια Πνευμονολογίας Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Λάρισα, 2021

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΑΣΚΗΣΗ, ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

RELATIONSHIP OF LEADERSHIP BEHAVIOUR OF THE COACH THE SATISFACTION AND ANXIETY OF THE ATHLETES

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες 05

Περίληψη 06

Abstract 07

Εισαγωγή 08

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Ηγεσία 10

1.1. Χαρακτηριστικά αποτελεσματικού ηγέτη 11

1.2 Θετικοί-αρνητικοί Ηγέτες /Προπονητές 13

1.3 Στυλ ηγεσίας 14

1.4 Αποτελεσματική ηγεσία 16

1.5 Πολυδιάστατο μοντέλο ηγεσίας 17

1.4 Κλίμακα ηγετικής συμπεριφοράς 18

1.5 Ηγεσία και φύλο 18

1.6 Πως κρίνεται η επιτυχία της ηγεσίας 19

1.7 Ηγεσία και απόδοση 20

2. Οι προτιμήσεις των αθλητών στις συμπεριφορές του προπονητή 21

2.1 Σχέση προπονητή - αθλητή 22

3. Άγχος 24

3.1 Γνωστικό-Σωματικό 25

3.2 Αιτίες δημιουργίας του άγχους στον αθλητισμό 25

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Σκοπός 28

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

2. Υλικό και μεθοδολογία 28

2.1. Στατιστική Ανάλυση 29

3. Αποτελέσματα 29

4. Συζήτηση 62

5. Συμπεράσματα 70

6. Βιβλιογραφία 71

7. Παράρτημα 79

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου, τον επιβλέποντα καθηγητή της μεταπτυχιακής διπλωματικής μου εργασίας, κύριο Ζαχαράκη Εμμανουήλ, για την καθοδήγηση, την βοήθεια του όλο αυτό το διάστημα αλλά και την ενθάρρυνσή του, τον κύριο Γιαννακόπουλο Ανέστη για τη στήριξή του, καθώς και την κυρία Δανιήλ Ζωή για την επιστημονική στήριξη που μου παρείχε κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της παρούσας εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους αθλητές και τις αθλήτριες που απάντησαν στα ερωτηματολόγια κα βοήθησαν στην διεξαγωγή της έρευνας. Επιπλέον, θέλω να αφιερώσω την μεταπτυχιακή διπλωματική μου εργασία στη γιαγιά μου Αικατερίνη Αλεξίου, για την εμπιστοσύνη της αλλά και την ιδιαίτερη στήριξη της .

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Περίληψη

Εισαγωγή: Η ηγεσία είναι ένας όρος πολύπλοκος που έχει αποτελέσει πόλο έλξης πολλών επιστημόνων σε διάφορες ερευνητικές εργασίες. Η ικανοποίηση αναγνωρίζεται ως σημαντικός καθοριστικός παράγοντας του κινήτρου και της δέσμευσης στον αθλητισμό .Η άσκηση και το άγχος είναι ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα έντασης, ανησυχητικές σκέψεις και φυσικές αλλαγές όπως αυξημένη αρτηριακή πίεση.

Σκοπός της έρευνας: Ήταν να ερευνήσει τις ηγετικές συμπεριφορές που τείνει να έχει ο προπονητής απέναντι στους αθλητές του, την ικανοποίηση που νιώθουν οι αθλητές αλλά και το άγχος που βιώνουν πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Υλικό-μέθοδος: Στην έρευνα έλαβαν μέρος 229 αθλήτριες και 84 αθλητές από 15 ετών και άνω. Ως εργαλεία μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια της κλίμακας της ηγετικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό, της αθλητικής ικανοποίησης, του αγωνιστικού άγχους και τέλος της κοινωνικής επιθυμητότητας. Τα ερωτηματολόγια αναλύθηκαν με περιγραφική στατιστική ανάλυση με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS v23.

Αποτελέσματα: Οι αθλητές σχεδόν πάντα έχουν στήριξη και ανταμοιβή από τον προπονητή στις προσπάθειες που κάνουνε. Ο προπονητής συχνά ενθαρρύνει τις στενές και μη τυπικές σχέσεις με τους αθλητές, αφήνει τους αθλητές ελάχιστες φορές να αποφασίσουν για τον τρόπο που θα αγωνιστούν και μιλάει μερικές φορές με τρόπο που κανείς δε παίρνει το θάρρος να κάνει ερωτήσεις. Οι αθλητές παρουσιάζονται λίγο ευχαριστημένοι για το πως τους συμπεριφέρεται ο προπονητής τους και από τον τρόπο που αγωνίζονται, από τις προπονήσεις από το στυλ ηγεσίας του προπονητή τους και από το ομαδικό πνεύμα.

Συμπεράσματα: Φαίνεται πως οι αθλητές έχουν ανάγκη από ένα προπονητή πρότυπο που νοιάζεται για αυτούς και όχι μόνο για τους αγώνες. Το άγχος είναι αναπόσπαστο κομμάτι όλων των αθλητών ανεξαρτήτου ηλικίας και μπορεί να επηρεάσει τη ροή του αγώνα ακόμα πολλές φορές να καθορίσει το αποτέλεσμα. Όλα τα στυλ ηγεσίας έχουν τα θετικά και τα αρνητικά τους. Τέλος, η εμπιστοσύνη μεταξύ προπονητή και παικτών παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της πορείας των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: Ηγεσία, Ηγέτης, Στυλ Ηγεσίας, Ικανοποίηση, Άγχος

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ABSTRACT

Introduction: Leadership is a complex term that has attracted many scientists to various research papers. Satisfaction is recognised as an important determinant of motivation and commitment to sport . Exercise and anxiety is a feeling characterized by feelings of tension, worrying thoughts and physical changes such as increased blood pressure.

Material-method: The survey involved 229 female athletes and 84 athletes from 15 years of age and older. The questionnaires of the scale of leadership in sport, athletic satisfaction, racing anxiety and the end of social desirableness were used as measuring tools. The questionnaires were analysed by descriptive statistical analysis using the SPSS v23 statistical programme.

Results: Athletes almost always have the coach's support and reward in their efforts. The coach often encourages close and non-formal relationships with athletes, leaves athletes few times to decide how to compete and sometimes speaks in a way that no one takes the courage to ask questions. Athletes are a little happy about how their coach treats them and the way they fight, the coaches from their coaching style and team spirit.

Conclusions: It seems that athletes need a role model coach who cares about them and not just about the games. Stress is an integral part of all athletes regardless of age and can affect the flow of the race yet many times to determine the result. All leadership styles have their positives and negatives. Finally, trust between coach and players plays a very important role in the evolution of the course of athletes.

Keywords: Leadership, Leader, Leadership Style, Satisfaction, Anxiety

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ηγεσία είναι ένας όρος πολύπλοκος που έχει αποτελέσει πόλο έλξης πολλών επιστημόνων σε διάφορες ερευνητικές εργασίες (Bass,1990, Bennis 2007). Έχουν αποδοθεί πάνω από 200 διαφορετικοί ορισμοί για την ηγεσία. Μερικοί από τους πιο πρόσφατους ορισμούς για την ηγεσία αναφέρουν πως πρόκειται για μια διαδικασία κατά την οποία ένα πρόσωπο μπορεί να επηρεάσει ένα σύνολο ανθρώπων, ώστε να το καθοδηγήσει για να πετύχουν ένα κοινό αποτέλεσμα (Northouse, Peter 2018). Σύμφωνα με τον Koontz, O'Donnel,Weihrich το 1980, τα χαρακτηριστικά που οφείλει να έχει ένας ηγέτης για να θεωρείται αποτελεσματικός είναι η κατανόηση σε θέματα που αφορούν τους αθλητές αλλά και τους συνεργάτες του, καθώς πρέπει να καταλαβαίνει πως έχουν διαφορετικά κίνητρα παρακίνησης αλλάζουν μέσα στο χρόνο. Πρέπει να εμπνέει και να εμψυχώνει την ομάδα αλλά και να κρατάει ένα καλό κλίμα ώστε να μπορεί να παρακινεί εύκολα τους συνεργάτες-ομάδα του. Υπάρχουν πολλά στυλ ηγεσίας. Κανένα από αυτά όμως δεν είναι αποτελεσματικό σε όλες τις περιστάσεις. Το πιο συχνό πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσει ο ηγέτης είναι πιο στυλ είναι κατάλληλο για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο και κάτω από ποιες συνθήκες. Η επιλογή του προσωπικού στυλ του κάθε ηγέτη εξαρτάται από πολλούς παραμέτρους. Όπως η προσωπικότητα αλλά και η μόρφωση του ηγέτη της ομάδας. Η εμπειρία και οι γνώσεις του διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην απόφασή του. Επιπλέον παράγοντας είναι η τεχνολογία που του παρέχεται, οι δομές της ομάδας και το υλικό που του δίνεται.

Η αποτελεσματική ηγεσία σύμφωνα με τον Bass (1990), ορίζεται ως η αλληλεπίδραση μέσα στην ομάδα με την οποία επιτυγχάνεται η ικανότητα των αθλητών για την επίτευξη των στόχων. Τα βασικά χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής ηγεσίας έχουν συγκεκριμένες κατευθύνσεις και σωστή επικοινωνία μεταξύ των παικτών, της διοίκησης και του ηγέτη. Τα προβλήματα επικοινωνίας μεταξύ αθλητή και προπονητή είναι συχνό φαινόμενο σε μία ομάδα. Υπάρχουν πολλά προβλήματα επικοινωνίας τα οποία μπορεί να δημιουργηθούν ανάμεσα στους δύο αυτούς πόλους.(Αθανάσιος Λάϊος 2007). Η επικοινωνία όμως είναι μία δεξιότητα που βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου. Οι σχέσεις αθλητή-προπονητή είναι πολύ σημαντικό να βρίσκονται σε μια ισορροπία. Οι σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας είναι το θεμέλιο της επιτυχία και παρόλο που μια σχέση είναι αμφίδρομη, είναι ευθύνη του προπονητή να εδραιώσει μια αληθινή σχέση με τους αθλητές τους. (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011). Η ικανοποίηση αναγνωρίζεται ως σημαντικός καθοριστικός παράγοντας του κινήτρου και της δέσμευσης στον αθλητισμό και την άσκηση.

Η ικανοποίηση έχει χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά στη βιβλιογραφία του αθλητισμού και της άσκησης με διάφορους όρους όπως απόλαυση, ευτυχία, αφοσίωση, συμπαθητικότητα και

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ευεξία. Αν και υπάρχουν κοινά σημεία για τις θετικές συναισθηματικές βιωματικές πτυχές αυτών των διαφόρων όρων, η ικανοποίηση πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένας ξεχωριστός όρος (Adie, Duda & Ntoumanis, 2012, Slevec & Tiggemann, 2011).

Η ικανοποίηση του προπονητή ορίζεται εδώ ως μια θετική συναισθηματική κατάσταση, βάσει της αξιολόγησής τους σχετικά με τις διαδικασίες και τα προϊόντα των εμπειριών τους. Ενώ η ικανοποίηση των αθλητών με δομικές και διαδικαστικές πτυχές της ομάδας, όπως το ομαδικό περιβάλλον και οι αθλητικές εμπειρίες, σχετίζονται με τη βελτιστοποίηση τόσο της γνωστικής όσο και της συναισθηματικής απόδοσης (Lee et al., 2017, Ntomali et al., 2017, Rocchi & Pelletier, 2018).

Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα έντασης, ανησυχητικές σκέψεις και φυσικές αλλαγές όπως αυξημένη αρτηριακή πίεση. Τα άτομα με διαταραχές άγχους συνήθως έχουν επαναλαμβανόμενες παρεμβατικές σκέψεις ή ανησυχίες. (Spielberger, 2013). Οι υπερβολικές συμπεριφορές καθοδήγησης γίνονται αντιληπτές και θεωρούνται σημαντικές από κάθε αθλητή με αποτέλεσμα μια συγκεκριμένη στάση απέναντι στον προπονητή. Ομοίως, έχει προταθεί ότι η αντίληψη ενός ατόμου για τη συμπεριφορά ενός άλλου είναι πιο σημαντική από τη συμπεριφορά του ίδιου στον καθορισμό των συναισθημάτων ή των ενεργειών κάποιου έναντι του άλλου ατόμου (Kenow & Williams, 1999).

Η μελέτη αυτή έχει σκοπό να ερευνήσει τις ηγετικές συμπεριφορές που τείνει να έχει ο προπονητής απέναντι στους αθλητές, την ικανοποίηση που νιώθουν οι αθλητές αλλά και το άγχος που βιώνουν πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Στη μελέτη χρησιμοποιήθηκαν ως εργαλεία μέτρησης τα διεθνώς επικυρωμένα ερωτηματολόγια της κλίμακας της ηγετικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό, της αθλητικής ικανοποίησης, του αγωνιστικού άγχους και τέλος της κοινωνικής επιθυμητότητας. Τα ερωτηματολόγια δημιουργήθηκαν στην πλατφόρμα Google forms και διαμοιράστηκαν ηλεκτρονικά κυρίως σε αθλητικούς συλλόγους μέσω των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης. Στη συνέχεια ακολουθεί περιγραφική στατιστική ανάλυση με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS v23.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. ΗΓΕΣΙΑ

Η ηγεσία είναι ένας όρος πολύπλοκος που έχει αποτελέσει πόλο έλξης πολλών επιστημόνων σε διάφορες ερευνητικές εργασίες (Bass,1990, Bennis 2007). Υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις που πλαισιώνουν τον όρο της ηγεσίας ανάλογα με τους διάφορους τομείς που απευθύνεται και την οπτική αυτών που την μελετάνε (Μπουραντάς 2005 Σαΐτης, 2007, Day&Antonakis, 2012, Hickman, 2016). Μερικοί από τους πιο πρόσφατους ορισμούς για την ηγεσία αναφέρουν πως πρόκειται για μια διαδικασία κατά την οποία ένα πρόσωπο μπορεί να επηρεάσει ένα σύνολο ανθρώπων, ώστε να το καθοδηγήσει για να πετύχουν ένα κοινό αποτέλεσμα (Northouse, Peter 2018). Η ηγεσία ταυτίζεται με την επικράτηση. Η επικράτηση του ηγέτη επιδρά στις ομάδες την στιγμή που αυτές ακολουθούν με τη θέλησή τους κατευθύνονται και ελέγχονται από έναν, τον ηγέτη.

Ο Kotter το 2012 αναφέρει πως η ηγεσία προσδιορίζει το μέλλον, φέρνοντας τους ανθρώπους με τους ηγέτες στην ίδια οδό και κάνοντας τους ανθρώπους να οραματίζονται και να εμπνέονται ίδια πράγματα μαζί του. Το 2014, οι Hampson R, &Jowett S., αναφέρουν επίσης για την επιρροή που έχει η ηγεσία με σκοπό την υλοποίηση ενός κοινού στόχου και τη διευκόλυνση των συνθηκών και των περιβαλλόντων που επηρεάσουν την επίτευξη αυτού του στόχου .

Ο Riemer το 2001, συμπληρώνοντας την υπάρχουσα βιβλιογραφία αναφέρει ακόμα πως η ηγεσία έχει άμεση συσχέτιση με την επιτυχία. Η ηγεσία δεν συγκροτείται τόσο από τις συμπεριφορές, χαρακτηριστικά και τις ικανότητες του ηγέτη, αλλά μέσα από τις σχέσεις και των επικοινωνιακών πρακτικών που δίνονται αντικείμενο διαπραγμάτευσης μεταξύ ηγέτη και του υφιστάμενου (Aritz, Walker, Cardon & Zhang 2017, Fairhurst 2007). Η ηγεσία απαιτεί πολύ καλές επικοινωνιακές δεξιότητες, είναι διαπροσωπική και στο όνομα αυτής αλλάζουν πολλές συμπεριφορές (Bass,1990, Bennis2007).Το 2007, ο Σαίτης διαπιστώνει πως είναι αδύνατο να ληφθεί ένας κοινός ορισμός-κοινά αποδεκτός- από όλους όσους ασχολήθηκαν και μελέτησαν την ηγεσία. Το 2004 &2012, ο Πασιάρδης γράφει πως η ηγεσία είναι << Το πλέγμα εκείνων των συμπεριφορών που χρησιμοποιείς με τους άλλους όταν προσπαθείς να επηρεάσεις τη δική τους συμπεριφορά>> και πως ο ηγέτης μπορεί να επηρεάσει την συμπεριφορά πολλών ανθρώπων, έτσι ώστε να τον ακολουθήσουν και να πραγματοποιήσουν τις επιθυμίες και τους στόχους όπου έχει. Μια σημαντική προσέγγιση για τον ορισμό της ηγεσίας έχει αποτυπώσει και ο Δημήτρης Μπουραντάς το 2002&2017 με μεγάλη βαρύτητα στα θέματα της ηγεσίας- αναφέροντας ότι: << Ηγεσία θα μπορούσε να οριστεί ως η διαδικασία επηρεασμού των στάσεων και της συμπεριφοράς μιας μικρής ή μεγάλης, τυπικής ή άτυπης ομάδας ανθρώπων

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

από ένα άτομο (ηγέτη), με τέτοιο τρόπο, ώστε εθελοντικά, πρόθυμα και με την κατάλληλη συνεργασία να προσπαθούν να πραγματοποιήσουν στόχους που απορρέουν από την αποστολή της ομάδας με τη μεγαλύτερη δυνατή αποτελεσματικότητα>>.

Το 2001, ο Χυτήρης αναφέρει πως ως ηγεσία ορίζεται η επίβλεψη αλλά και η συνεργασία μεταξύ αυτών που διοικούν τους υφιστάμενους για να βγει ένα αποτελεσματικό και αποδοτικό αποτέλεσμα που τους έχει ανατεθεί. Το όραμα, η κατεύθυνση και η προοπτική είναι αναπόσπαστο κομμάτι επίτευξης του στόχου. Όπως και η ικανότητα του ηγέτη να εκχωρήσει στην ομάδα του-συνεργάτες- σωστές βάσεις για να τους αναθέτει ευθύνες και να μπορεί να τους εμπιστευτεί. Ο ίδιος το 2017, αναφέρει επίσης πως ως ηγεσία μπορεί να καταχωρηθεί η ικανότητα και οι συμπεριφορές κάποιων ανθρώπων να χαράζουν τον δρόμο μπροστά, αλλάζοντας την υπάρχουσα κατάσταση χρησιμοποιώντας την επιρροή τους στους άλλους, είτε αυτοί είναι ανώτεροί τους είτε συνεργάτες τους αλλά και οπαδοί τους.

Το 1977, ο Barrow έγραψε πως: «Η ηγεσία είναι η διαδικασία επηρεασμού των δραστηριοτήτων μιας οργανωμένης ομάδας στο πλαίσιο των προσπαθειών της για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου». Ο Stodgill 1974, συγκέντρωσε μια πληθώρα ορισμών για την ηγεσία με τον πιο γνωστό απ' όλους αυτόν του Hogan Curphy το 1994, που όρισε την ηγεσία σαν την ικανότητα να μπορέσεις να πείσεις άλλα άτομα να αφήσουν στην άκρη τις ατομικές τους επιδιώξεις και να αποβλέψουν σε ένα στόχο κοινό, ο οποίος είναι σημαντικός για την ευδαιμονία του συνόλου.

1.1. ΧΑΡΑΚΤΗΤΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΥ ΗΓΕΤΗ-ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Ο αποτελεσματικός ηγέτης σύμφωνα με τον Koontz, O'Donnel,Weihrich το 1980, πρέπει να κατανοεί ότι οι αθλητές και οι συνεργάτες του έχουν διαφορετικά κίνητρα παρακίνησης που αλλάζουν μέσα στο χρόνο. Πρέπει να εμπνέει και να εμψυχώνει την ομάδα αλλά και να κρατάει ένα καλό κλίμα ώστε να μπορεί να παρακινεί εύκολα τους συνεργάτες-ομάδα του.

Ο Gibson (1991), επισημαίνει πως ένας αποτελεσματικός ηγέτης πρέπει να είναι ευφυής, να έχει μια προσωπικότητα η οποία να είναι έντιμη, να κατέχεται από πρωτοτυπία, αυτοπεποίθηση και εγρήγορση. Ο σωστός ηγέτης πρέπει να έχει τις ανάλογες ικανότητες που αφορούν τη συνεργασία, την κοινωνικότητα την δυνατότητα επιβολής και τη διπλωματία.

Οι προπονητές που ενδιαφέρονται για τους αθλητές τους και όχι μόνο για το αποτέλεσμα θεωρούνται αποτελεσματικοί ηγέτες (Μπουνάντας 1992).Η καθοδήγηση από τον ηγέτη μπορεί

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

να φέρει μια συνεχή βελτίωση τόσο κατά την ατομική όσο και την ομαδική απόδοση (Ellinger 2003).

Ο προπονητής πρέπει να είναι άξιος σεβασμού, να παρακινεί και να δημιουργεί κίνητρα και να αφοσιώνεται στη δουλειά του. Να επιβάλλεται στους αθλητές του και να τους θέτει όρια-περιορισμούς εκεί που χρειάζεται, να έχει αντίληψη και να είναι σε θέση να ξεχωρίσει ένα πιθανό ταλέντο-αθλητή. Να μπορεί να μεταφέρει τον ενθουσιασμό και στους αθλητές του και το πάθος του για τη νίκη. Να είναι οργανωτικός, αξιοπρεπής, θαρραλέος, δίκαιος στις αποφάσεις του, να έχει χιούμορ καθώς βοηθάει πολλές φορές να γίνει πιο καλό το κλίμα. Μαζί με όλα αυτά ένας ηγέτης πρέπει να έχει δημιουργική φαντασία (Sabock 1985, Daniel Goleman 2014). Ο προπονητής οφείλει να επικοινωνεί με τους αθλητές του συνέχεια, να μαθαίνει για όλα τα πιθανά προβλήματα της ομάδας να συνεργάζεται αρμονικά και να έχει αποτελεσματική απόδοση (Ακρίβος 2016).

Ένας προπονητής για να θεωρηθεί ικανός από τους αθλητές του αντιμετωπίζει πολλές ευθύνες. Ο προπονητής επωμίζεται το ρόλο του δασκάλου. Πρέπει να είναι σε θέση να διδάξει και να μοιραστεί τα μυστικά του αθλήματος, να διδάξει συμπεριφορά, μεθόδους επικοινωνίας και τρόπους πνευματικής, σωματικής και ψυχολογικής ετοιμότητας (Daniel Goleman, 2014). Οι αποφάσεις που παίρνει ο ηγέτης-προπονητής θα πρέπει να γίνονται αποδεκτές (Daniel Goleman2014). Ο Chelladurai (1980), παρουσίασε 5 στυλ λήψης αποφάσεων που μπορεί ο προπονητής να επιλέξει:

1. Το αυταρχικό στυλ

2. Το αυταρχικό στυλ με πληροφόρηση

3. Ατομικό συμβουλευτικό

4. Ομαδικό συμβουλευτικό

5. Δημοκρατικό

Ο ρόλος του ως γιατρός δεν είναι τυχαίος. Συχνά παρατηρείται μέσα σε μια προπόνηση οι αθλητές να παρουσιάσουν κάποιο τραυματισμό. Η πρώτη εικόνα που θα καθορίσει και την αντιμετώπιση (σοβαρού ή μη) είναι αυτή του προπονητή. Θα πρέπει λοιπόν να είναι σε φάση να αξιολογήσει σωστά τη σοβαρότητα της κατάστασης και να κάνει τις απαιτούμενες ενέργειες για τον αθλητή.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ο ρόλος του ως σύμβουλος. Ο προπονητής πρέπει να αντιλαμβάνεται τα αγωνιστικά, προσωπικά, και ψυχολογικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι παίκτες και να δίνει άμεση λύση με συμβουλές και οδηγίες. Οι σωστές συμβουλές και οδηγίες θα συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων της ομάδας.

Ο ρόλος του ως οργανωτής. Η οργάνωση είναι απαραίτητο συστατικό που δε πρέπει να λείπει από κανένα προπονητή. Η σωστή οργάνωση βοηθάει τα μέλη της ομάδας να ξεχωρίσουν τις αρμοδιότητες, τις υποχρεώσεις και τα καθήκοντα που τους αναλογούν μέσα στην ομάδα.

Ο προπονητής πρέπει να εμπνέει πειθαρχεία. Καθημερινά καλείται να αντιμετωπίσει διαφορετικές καταστάσεις -προσωπικότητες- μέσα στην προπόνηση που θα πρέπει να είναι σε θέση να επιβάλλει την ανάλογη πειθαρχεία (Αναστασιάδης,2001, Ανδρουλάκη 1998,Λυγίζου2002).

Σύμφωνα με τον Anshel (1990) τον προπονητή πρέπει να τον διέπει η ειλικρίνεια, να μην κρατάει αμυντική στάση, να είναι συνεπής, να μην είναι είρωνας και να οριοθετεί την επιβράβευση στη συμπεριφορά και όχι σε κάποιον συγκεκριμένο.

Έχουν αποδοθεί και πολλοί άλλοι χαρακτηρισμοί που συνδέονται με το όνομα του ηγέτη-προπονητή όπως είναι ο δικαστής, διπλωμάτης, ιδιωτικός ερευνητής ακόμα και ο ηθοποιός. Όπως γίνεται αντιληπτό όλοι αυτοί οι ρόλοι κάνουν έναν προπονητή πολυπράγμονα και βαραίνουν τη θέση του με πολλές διαφορετικές ευθύνες.

1.2. **ΘΕΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟΙ ΗΓΕΤΕΣ/ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ**

Ο Λάϊος το 2007, απεικονίζει τους θετικούς ηγέτες ως υποστηρικτές, μετρημένους και ήρεμους. Ενώ τους αρνητικούς ηγέτες/προπονητές ως ‘’υβριστές’’, ’’φωνακλαδες’’, ”δικτάτορες”, ’’νευρικούς’’ και ‘’αναρχικούς’’. Η συμπεριφορά ενός θετικού ηγέτη-προπονητή στους αθλητές και συνεργάτες του είναι η εξής: Δίνει αρμοδιότητες και μοιράζει ρόλους στους αθλητές του, προετοιμάζεται και οργανώνει την προπόνηση πολλές ώρες πριν. Βοηθάει και ενισχύει τις καλές σχέσεις ανάμεσα στους αθλητές της ομάδας του. Η κριτική που χρησιμοποιεί στους αθλητές είναι στοχευμένη, εποικοδομητική αλλά και ατομική. Εισχωρεί στα προβλήματα της ομάδας του και ζητάει να λυθούν πιθανές διαφωνίες, έχει αυτοέλεγχο, γνωρίζει αυτό που κάνει πολύ καλά, στηρίζει τους αθλητές σε διάφορες περιστάσεις όταν χρειάζεται. Ένας καλός ηγέτης δε βιάζεται για επιτυχημένα αποτελέσματα, δεν έχει συμπάθειες και συμπεριφέρεται το ίδιο σε όλους τους αθλητές του. Δίνει συνεχώς οδηγίες στοχευμένες, που βοηθάνε. Γνωρίζει να κερδίζει και να χάνει. Δεν επηρεάζεται από μια πιθανή ήττα και από

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

το άγχος που παράγει ο συναγωνισμός. Μπορεί επίσης να προσαρμοστεί σε όλες τις καταστάσεις.

Από την άλλη πλευρά οι αρνητικοί ηγέτες/προπονητές βρίζουν, ειρωνεύονται και βγάζουν κακία. Θεωρούν ότι βάζοντας ένταση στη φωνή τους μπορούν να επιβληθούν και να πετύχουν το στόχο τους. Είναι αυταρχικοί, νευρικοί και μεταφέρουν το συναίσθημα αυτό και στους αθλητές τους. Είναι προπονητές του ‘’φαίνεσθε’’, διορθώνουν τους αθλητές τους με άσχημο τρόπο και υποτιμητικό και συγχαίρουν μόνο στη νίκη τις ομάδες και αδιαφορούν για τους ηττημένους. Τέλος, οι αρνητικοί ηγέτες/προπονητές ακολουθούν στρατηγικές απαρχαιωμένες καθώς δε τους ενδιαφέρει να γνωρίσουν και να υιοθετήσουν καινούργια δεδομένα (Λάϊος 2007).

1.3. **ΣΤΥΛ ΗΓΕΣΙΑΣ**

Σύμφωνα με τον Goleman το 2000, ο κάθε ηγέτης επιλέγει την δική του στρατηγική και αναθέτει τους ρόλους, έτσι ώστε να του αποφέρουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Υπάρχουν πολλά στυλ ηγεσίας. Κανένα από αυτά όμως δεν είναι αποτελεσματικό σε όλες τις περιστάσεις. Το πιο συχνό πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσει ο ηγέτης είναι πιο στυλ είναι κατάλληλο για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο και κάτω από ποιες συνθήκες. Η επιλογή του προσωπικού στυλ του κάθε ηγέτη εξαρτάται από πολλούς παραμέτρους. Όπως η προσωπικότητα αλλά και η μόρφωση του ηγέτη της ομάδας. Η εμπειρία και οι γνώσεις του διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην απόφασή του. Όπως και η τεχνολογία που του παρέχεται, οι δομές της ομάδας και το υλικό που του δίνεται.

Το πρώτο στυλ ηγεσίας που συναντάμε είναι το δημοκρατικό. Αυτό το στυλ επιτυγχάνεται με τη συμμετοχή όλων των μελών, με δημοκρατικές διαδικασίες. Ωστόσο, αυτός ο ηγέτης μπορεί να λαμβάνει τις αποφάσεις μόνος του αλλά να ακούει και να συμβουλεύεται τις γνώμες όλων των παικτών (Spillane 2006). Το στυλ αυτό πρεσβεύει την αποδοχή του συνόλου της ομάδας που διοικεί, και η συναίνεση τις αποφάσεις που λαμβάνει. Κύριο μειονέκτημα του δημοκρατικού στυλ είναι η επανεξέταση των ίδιων θεμάτων, χωρίς να υπάρχει η συναίνεση απ’ όλη την ομάδα και η εμπιστοσύνη. Το δημοκρατικό στυλ ηγεσίας δεν ενδείκνυται σε περιόδους κρίσης που πρέπει να ληφθούν γρήγορες αποφάσεις (Goleman2000).

Το αυταρχικό στυλ ηγεσίας διέπεται από παρορμητισμό και βιασύνη στις αποφάσεις που οδηγούν πολλές φορές και σε λάθη. Το στυλ ηγεσίας αυτό προβλέπει την αυστηρή τιμωρία σαν μέσο επιβολής στους παίκτες. Ο αυταρχικός ηγέτης ενδιαφέρεται μόνο για τη νίκη αδιαφορώντας για τον τρόπο επίτευξης της. Δεν συμβουλεύεται κανένα και είναι απόλυτος στα πιστεύω του και τις αποφάσεις του. Τοποθετεί κανόνες χωρίς να ξεχωρίζει ιδιαιτερότητες σε

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

διάφορες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν (Goleman 2000). Σε αυτό το στυλ ηγεσίας παρατηρείται πως οι αθλητές προπονούνται για να μη τιμωρηθούν και όχι για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα και η απουσία του προπονητή από την προπόνηση φέρνει κάμψη στην ομάδα.

Παρόλα αυτά, ο αυταρχικός ηγέτης φέρνει βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα. Για αυτό και επιλέγεται να διαλέγεται σε κρίσιμες περιόδους που οι αποφάσεις πρέπει να 'ναι άμεσες. Η εφαρμογή για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να δημιουργήσει αποξένωση, στρες, να μειώσει την ευελιξία και την εφευρετικότητα της ομάδας (Goleman 2000).

Ο Chelladurai, όπως ανατυπώνει ο Γ.Θεοδωράκης το 2009, περιγράφει πέντε στυλ ηγεσίας που βοηθάνε τον προπονητή να πάρει σωστές αποφάσεις σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Τα στυλ είναι:

Το αυταρχικό στυλ στο οποίο ο ηγέτης παίρνει αποφάσεις μόνος του με τις πληροφορίες που έχει ο ίδιος τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Το αυταρχικό στυλ με πληροφόρηση. Ο προπονητής αποφασίζει μόνος του αλλά με πληροφορίες που έχει ζητήσει για το πρόβλημα από την ομάδα του.

Το ατομικό συμβουλευτικό στυλ, ο προπονητής ζητάει τη γνώμη συγκεκριμένων παικτών της ομάδας που μπορεί να παίξουν ρόλο ή και όχι στην τελική απόφαση.

Το ομαδικό συμβουλευτικό στυλ, όπου όλη η ομάδα εκφράζει την άποψη της για το πρόβλημα αλλά η τελική απόφαση ανήκει και πάλι στον προπονητή.

Το δημοκρατικό στυλ όπου προπονητής και ομάδα αποφασίζουν μαζί.

Μια άλλη κατηγοριοποίηση σύμφωνα με τους Hersey &Blanchard (1969,1977,1979), κατηγοριοποιεί τους ηγέτες σε διαφορετικές κλίμακες ανάλογα με την ωριμότητα και την ποικιλία ικανοτήτων που διαθέτουν οι παίκτες. Σε αυτές τις κατηγορίες παρατηρείται το υπαγορευτικό στυλ ηγεσίας που έχει να κάνει περισσότερο με τις τεχνικές οδηγίες, τους ρόλους των παικτών και τους στόχους της ομάδας. Βοηθάει τις ομάδες που είναι πιεσμένες χρονικά για επιτυχημένο αποτέλεσμα. Ο προπονητής αυτός αναδεικνύει τις αδυναμίες των παικτών του όσο αφορά το χαρακτήρα των παικτών και την τεχνική τους κατάρτιση για να τους δώσει την πιο σωστή τεχνική και ψυχολογική καθοδήγηση για το καλύτερο δυνατόν αποτέλεσμα τους.

Επεξηγηματικό, είναι το στυλ όπου ο προπονητής δίνει τεχνικές οδηγίες στους παίκτες, τους ενθαρρύνει και προσπαθεί να τους κάνει να υιοθετήσουν τις συμβουλές του. Προτιμάται από

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ομάδες με αυξημένη παρακίνηση αλλά μικρότερη ικανότητα. Ο προπονητής αυτός έχει υπομονή με τους αθλητές του, τους δίνει χρόνο και τους συμβουλεύει πάντα.

Συμμετοχικό είναι το στυλ ηγεσίας όπου ο προπονητής βάζει τους παίκτες του να συμμετέχουν στη λήψη των αποφάσεων και εκείνος τους ενθαρρύνει και τους δίνει σωστές κατευθύνσεις.

Εκχωρητικό είναι το στυλ ηγεσίας όπου ο προπονητής κατανοεί τα προβλήματα της ομάδας, αλλά ρίχνει την ευθύνη για να λυθούν από τους παίκτες του. Το στυλ αυτό παρακινεί τους παίκτες και απευθύνεται σε ομάδες με πολύ ικανούς παίκτες καθώς προσφέρει συνέχεια ανατροφοδότηση.

Το συνδιαλλακτικό μοντέλο των Jowett et al. (2005), χωρίζει και κατηγοριοποιεί τους προπονητές-ηγέτες στον αυταρχικό ηγέτη που αναφέρθηκε πιο πάνω, στον ανέμελο προπονητή ο οποίος χαίρεται τη στιγμή και τον ενδιαφέρει περισσότερο η διασκέδαση απ' ότι το αποτέλεσμα. Αυτό το στυλ ηγεσίας μπορεί να σταθεί και να υποστηριχθεί σε ομάδες με ώριμους αθλητές αλλά και στον αθλητισμό της αναψυχής. Ο συνεργάσιμος προπονητής που προσπαθεί να διδάξει τους αθλητές του πώς μπορούν να διαχειριστούν τον εαυτό τους αλλά και να πετύχουν τους στόχους τους.

Τέλος, υπάρχει και η κατηγοριοποίηση του ολιστικού ηγέτη. Σύμφωνα με τον Ticc (1993), ολιστικός ονομάζεται ο ανθρωποκεντρικός ηγέτης που τοποθετεί ισάξια την προπόνηση και το αποτέλεσμα του αγώνα. Αυτό το στυλ ηγεσίας στοχεύει στη συνεχή ανάπτυξη τόσο του προπονητή όσο και των αθλητών αλλά και των ατόμων του περιβάλλοντος της ομάδας. Ο ολιστικός ηγέτης είναι έμπιστος, ικανός, ισορροπημένος, ηθικός, θέλει να προσφέρει στην ομάδα και να διευκολύνει καταστάσεις. Ενημερώνεται και είναι οραματιστής και εμπνευστής της ομάδας του.

1.4. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΗΓΕΣΙΑ**

Αποτελεσματική ηγεσία σύμφωνα με τον Bass (1990), ορίζεται η αλληλεπίδραση μέσα στην ομάδα με την οποία επιτυγχάνεται η ικανότητα των αθλητών για την επίτευξη των στόχων. Τα βασικά χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής ηγεσίας έχουν συγκεκριμένες κατευθύνσεις και σωστή επικοινωνία μεταξύ των παικτών, της διοίκησης και του ηγέτη.

Η αποτελεσματική ηγεσία δημιουργεί σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας. Περιλαμβάνει δύναμη και πιο συγκεκριμένα την δύναμη που περιλαμβάνεται από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της ομάδας (Αθανασούλα-Ρέππα-2008).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Η αποτελεσματική ηγεσία διέπεται από έναν ηγέτη αξιόπιστο, ξεκάθαρο και με όραμα (Bass & Riggio, 2006).

1.5. ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΗΓΕΣΙΑΣ

Το πολυδιάστατο μοντέλο ηγεσίας αναπτύχθηκε αρχικά για τον αθλητισμό και ειδικά για την αξιολόγηση αθλητικών πλαισίων για ατομικά και συλλογικά αθλήματα (Gonzalez-Garcia et al 2020). Το μοντέλο αυτό διατυπώθηκε ίσως από τον πιο σημαντικό ερευνητή της ηγεσίας του αθλητισμού τον Chelladurai (Chelladurai 1978,1980 κ.α, Chelladurai and Quatman 2005,Chelladurai and Quek 1995). Ακόμα, πολλές θεωρίες και ορισμοί αναπτύχθηκαν και για την οργάνωση και διοίκηση στον αθλητισμό (management). Το εργαλείο που χρησιμοποίησαν οι περισσότεροι που ερεύνησαν την ηγεσία του αθλητισμού ήταν το LSS (Leadership Scale for Sports) και βασίστηκαν πάνω σε αυτό το μοντέλο. Με αυτό το μοντέλο ο Chelladurai δίνει έμφαση στο στυλ ηγεσίας που χρειάζεται μια ομάδα καθώς και ποια είναι η πραγματική ηγεσία μιας ομάδας και ακόμα ποιο στυλ ηγεσίας προτιμάται από τα μέλη μιας ομάδας (Riemer 2007).

Το 1990, ο Chelladurai αναφέρει πως η ικανοποίηση όπως και η απόδοση του αθλητή συσχετίζεται με την αλληλεπίδραση τριών πραγμάτων:

-Της ενδεικνυόμενης ηγετικής συμπεριφοράς

-Της προτιμώμενης ηγετικής συμπεριφοράς

-Και της πραγματικής ηγετικής συμπεριφοράς

Η ενδεικνυόμενη ηγετική συμπεριφορά συνδέεται με τους καθιερωμένους κανόνες της ομάδας. Η συμπεριφορά του προπονητή επηρεάζεται από τους στόχους και την οργάνωση της ομάδας, όπως και γενικότερα του αθλητικού συστήματος και από το σύστημα αξιών.

Η προτιμώμενη ηγετική συμπεριφορά συνδυάζεται με τα στοιχεία που προτιμούν τα μέλη της ομάδας. Τα χαρακτηριστικά κάθε προσωπικότητας διαφορετικού μέλους που συμμετέχουν για επίτευξη των στόχων, για την αυτό-αποτελεσματικότητα, την ηλικία το φύλο, αλλά και όλα τα στοιχεία που προτιμάει η ομάδα.

Τέλος, η πραγματική ηγετική συμπεριφορά καθορίζεται από τις προσωπικές συμπεριφορές που έχει ο ηγέτης, ανεπηρέαστος από οποιονδήποτε εξωτερικό παράγοντα (πχ ομάδα).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Σύμφωνα με τους Evangelho Hernandez & Voser, 2012, το πολυδιάστατο ηγετικό μοντέλο αξιολογεί το πως αντιλαμβάνεται ο προπονητής την ηγεσία, το ίδιο και ο αθλητής αλλά και την προτίμηση (του αθλητή) με το πιο στυλ ηγεσίας επιθυμεί να ‘χει ο προπονητής.

1.6. ΚΛΙΜΑΚΑ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Η κλίμακα ηγετικής συμπεριφοράς βασίστηκε στο πολυδιάστατο μοντέλο ηγεσίας (Chelladurai & Saleh 1980) με απώτερο σκοπό τη μέτρηση όσο αφορά τη συμπεριφορά του προπονητή, όταν ηγείται και δίνει οδηγίες στους αθλητές του.

Η κλίμακα φτιάχτηκε από πέντε παράγοντες:

1. Προπόνηση και οδηγίες -> Καθοδήγηση

2. Δημοκρατική συμπεριφορά->Τρόπος λήψης αποφάσεων

3. Αυταρχική συμπεριφορά-> Τρόπος λήψης αποφάσεων

4. Κοινωνική υποστήριξη-> Παρακίνηση

5. Θετική ανατροφοδότηση->Παρακίνηση

1.7. ΗΓΕΣΙΑ ΚΑΙ ΦΥΛΟ

Ο Chelladurai & Saleh,1978, καθώς και ο Terry 1984, σε διάφορες μελέτες και έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με τις διαφορετικές προτιμήσεις των φύλων αναφορικά με την ηγετική συμπεριφορά παρατήρησαν πως οι άντρες-αγόρια προτιμούν την αυταρχική συμπεριφορά του προπονητή.

Αντίθετα, οι γυναίκες-κορίτσια προτιμούν την δημοκρατική συμπεριφορά του προπονητή λόγω του ότι τους επιτρέπει να λαμβάνουν μέρος στην λήψη των αποφάσεων αλλά και να έχουν μεγαλύτερη κοινωνική υποστήριξη (Chelladurai 1993, Eccles & Harold 1991). Ακόμα, βρέθηκε πως οι άντρες αθλητές θέλουν τον προπονητή υποστηρικτικό αλλά ταυτόχρονα και πιο πολύ αυταρχικό συγκριτικά με τις αθλήτριες- γυναίκες. Ο Raybum, Goetz & Osman το 2001, ανέφεραν πως οι αθλητές και περισσότερο ακόμα οι αθλήτριες καθοδηγούνται και γίνονται αποτελεσματικότεροι/αποτελεσματικότερες όταν ηγούνται από προπονητή του ίδιου φύλου.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ο Erle το 1981, παρατήρησε πως οι αθλητές χόκεϊ επί πάγου προτιμούν περισσότερη προπόνηση και οδηγίες απ' ότι οι αθλήτριες. Επιπλέον, δε σημειώθηκαν διαφορές μεταξύ των φύλων όσο αφορά το στυλ ηγεσίας (αυταρχικό) και την θετική ανατροφοδότηση. Επιπρόσθετα διαφορά παρουσιάζει και το υψηλό επίπεδο γυναικών-ανδρών όπου η πραγματική συμπεριφορά του προπονητή αλλά και το προτιμότερο στυλ δε διαφέρουν σε αντίθεση με τα φύλα στις μικρές ηλικίες (Serpa & Antunew 1989,Serpa & Pataco & Santos 1991b).

1.8. ΠΩΣ ΚΡΙΝΕΤΑΙ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΗΣ ΗΓΕΣΙΑΣ

Πολλές φορές συναντώνται από πολλούς η ταύτιση της επιτυχημένης ηγεσίας με τις νίκες που επιτυγχάνει η ομάδα ή ο αθλητής μεμονωμένα.

Το 1990, ο Anshel, δίνει την διαφορετική διάσταση ενός επιτυχημένου προπονητή με ένα αποτελεσματικό. Τον επιτυχημένο προπονητή τον ενδιαφέρει να φέρει νίκες στην ομάδα του χωρίς να ενδιαφέρεται για τις ανάγκες και την ικανοποίηση των παικτών, ενώ τον αποτελεσματικό προπονητή τον ενδιαφέρει πρωτίστως η ικανοποίηση των αθλητών και προσωπική ανάπτυξη τους. Με αυτή τη μέθοδο ο προπονητής επιτυγχάνει να παρακινήσει και να προκαλέσει ευχαρίστηση. Η επιτυχία της ηγεσίας κρίνεται διαφορετικά από κάθε προπονητή. Κάποιοι προπονητές πιστεύουν πως η επιτυχία έρχεται μόνο μέσα από τις νίκες της ομάδας του. Αντίθετα υπάρχουν προπονητές που τα κριτήρια της επιτυχίας τους εξαρτώνται από την ανάπτυξη των αθλητών-αθλητριών του. Τέλος, υπάρχει και μία τρίτη κατηγορία προπονητών που πιστεύουν πως η επιτυχία της ηγεσία ενός προπονητή έρχεται σε συνδυασμό και των δύο. (Γιάννης Θεοδωράκης,Η ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη 2009/ σελ. 304-305).

Ο Riemer το 2007, ανέφερε πως η επιτυχία της ηγεσίας έχει άμεση σχέση με την επιτυχία της ομάδας. Υπάρχουν όμως και πολλοί ερευνητές που δεν αποδέχονται πως η ηγεσία μπορεί να συσχετιστεί με την επιτυχία.

Σύμφωνα με μελέτες που έχουν γίνει και με τον Danielson 1976, όταν ο προπονητής ασχολείται περισσότερο με την προσωπική σχέση με τους παίκτες του, η ομάδα βρίσκεται να είναι αποτελεσματικότερη. Όμως έχει βρεθεί και το αντίθετο ακριβώς σε άλλες μελέτες που έχουν γίνει σύμφωνα με τον Cooper και Payne 1972. Όταν δηλαδή ο προπονητής δίνει βάση στο τεχνικό κομμάτι της ομάδας και όχι στις διαπροσωπικές σχέσεις η ομάδα είναι αποτελεσματικότερη.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ο Gordon το 1986, βασίστηκε σε έρευνες όπου έδειξαν πως οι επιτυχημένες ομάδες διέθεταν πιο πολύ κοινωνική υποστήριξη, τεχνική καθοδήγηση, θετική ανατροφοδότηση και αυταρχικά στυλ προπονητών.

Τέλος, Bryman 1992, συμπληρώνει βάση άλλης έρευνας, που έγινε παραπλήσια, πως οι επιτυχημένες ομάδες ορίζονται αυτές που ο προπονητής μπορεί να ακολουθεί ένα αυταρχικό μοντέλο ηγεσίας αλλά η κοινωνική υποστήριξη και η συνεχής ανατροφοδότηση εκλείπουν.

1.9. **ΗΓΕΣΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ**

Η συμπεριφορά του ηγέτη-προπονητή σχετίζεται με την απόδοση της ομάδας σύμφωνα με τους Chelladurai και Cannon 1978, και αυτό συμβαίνει περισσότερο όταν η πραγματική και η προτιμώμενη συμπεριφορά συμβαδίζουν. Ο Cox το 2004, επισήμανε πως όταν υπάρχει σωστή αλληλεπίδραση μεταξύ της ομάδας και του προπονητή επιτυγχάνεται η επικοινωνία και ο σεβασμός με αποτέλεσμα την ικανοποίηση των μελών της ομάδας αλλά και την αυξημένη απόδοση τους.

Οι Kenow και Williams το 1999, παρατήρησαν πως οι αξιόλογες επιδόσεις των παικτών της ομάδας είναι σημαντικό να ακολουθούνται παράλληλα με μια επιβράβευση ή χρήσιμες πληροφορίες στο αντικείμενο που προσπάθησαν.

Ο προπονητής επιλέγει τους τρόπους αξιολόγησης των αθλούμενων έτσι ώστε σε δεύτερο χρόνο να καθοδηγήσει τις συμπεριφορές τους σύμφωνα με τις επιστημονικές νόρμες που έχει διδαχτεί, τις τεχνικές, τις τακτικές, την παιδαγωγική του κατάρτιση αλλά και ό,τι άλλο γνωρίζει για την αθλητική προετοιμασία της ομάδας (Serpa 2001).

Οι Weiss και Friedrichs (1986), υποστήριξαν πως η συνεχόμενη κοινωνική υποστήριξη από τον προπονητή σε αθλητές που αγωνίζονται σε ομαδικά αθλήματα δεν φέρνει επαρκή αποτελέσματα ώστε να υπάρξει σύνδεση με την απόδοση. Ακόμα, δεν παρατηρήθηκε μεγαλύτερο ποσοστό ηττών στην ομάδα βάσει της αυξανόμενης κοινωνικής υποστήριξης.

Επιπλέον, καταγράφηκε πως οι ομάδες που είχαν ηττηθεί χρειάζονται ίσως μεγαλύτερη κοινωνική υποστήριξη από τον ηγέτη-προπονητή τους, ώστε να νιώθουν μια διαρκή παρακίνηση. Η καθοδήγηση από την άλλη ήταν κάτι που δεν συνδέθηκε στις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν με κανένα αποτέλεσμα αγώνα είτε θετικό είτε αρνητικό.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

2. ΟΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Σύμφωνα με τον Chelladurai (1986), κάθε στυλ ηγεσίας που λαμβάνεται διαμορφώνονται βάσει 7 διαφορετικών χαρακτηριστικών που καθορίζουν το πρόβλημα εκείνη τη δεδομένη χρονική στιγμή. Όλα τα στυλ παρέχουν θετικά και αρνητικά στοιχεία. Οι Chelladurai και Haggerty το 1978, κατέγραψαν αυτά τα 7 χαρακτηριστικά που καθορίζουν το στυλ των αποφάσεων ενός ηγέτη. Τα χαρακτηριστικά αναλογούν στη χρονική πίεση, στο πόσο σημαντική είναι η απόφαση που θα εκθλιφθεί, το πού βρίσκονται οι πληροφορίες, το πόσο σύνθετο είναι το πρόβλημα που αντιμετωπίζει μία ομάδα, στην αποδοχή της απόφασης από την ομάδα, στην ισχύ που έχει ο ηγέτης απέναντι στους παίκτες και τέλος στο πόσο ενωμένη είναι μία ομάδα. Έχουν πραγματοποιηθεί πάρα πολλές μελέτες για τις συμπεριφορές και τα στυλ ηγεσίας που προτιμάνε οι αθλητές και αθλήτριες στην ενεργή τους καριέρα.

Ο Hersey and Blanchard το 1977 και 1979, αναφέρουν πως ο κάθε προπονητής πρέπει να συμμορφώνεται ανάλογα με το αθλητικό ηλικιακό κοινό που έχει απέναντί του και να το αφουγκράζεται. Παρατηρείται πως οι μικροί ή αρχάριοι αθλητές προτιμούν δημοκρατικά στυλ ηγεσίας σε αντίθεση με τους μεγαλύτερους και πιο έμπειρους αθλητές που προτιμούν αυταρχικά στυλ ηγεσίας. Σε όποια από τις δύο κατηγορίες και να ανήκουν όμως, αυτό που παραμένει ίδιο είναι η κοινωνική υποστήριξη που ζητάνε οι παίκτες (Serpa 1990,Chelladurai and Carron 1983).

Σημαντικό επίσης είναι να αναφερθεί ο ρόλος που διαδραματίζει η ικανότητα αλλά και η εμπειρία στην επιλογή στυλ ηγεσίας από τους αθλητές. Οι Liukkonen and Salminen το 1990, αναφέρει πως μέσα σε μία ομάδα η διαμόρφωση της κοινωνικής υποστήριξης εξαρτάται άμεσα από το επίπεδο των αθλητών. Όσο καλύτερο είναι το επίπεδο των αθλητών τόσο μικρότερη θα είναι και η κοινωνική υποστήριξη θα εισπράξουν και ελαστικότητα στη μεταχείριση τους.

Το ίδιο πράγμα βλέπουμε και στις προτιμήσεις των αθλητών (Schubiger 1993), Κολλεγίου και Γυμνασίου που πραγματοποιήθηκαν. Αυτοί που επέλεξαν αυστηρότερη αντιμετώπιση ήταν αθλητές Κολλεγίου σε αντίθεση με τους αθλητές Γυμνασίου που επέλεξαν πιο δημοκρατικές συμπεριφορές.

Ο Terry το 1984, υποστήριξε πως οι αθλητές υψηλού επιπέδου σε σχέση με τους αθλητές που ανήκουν σε κάποιο σωματείο μικρό ζητάνε δημοκρατική συμπεριφορά και κοινωνική υποστήριξη αλλά όχι τόσο θετική ανατροφοδότηση. Οι αθλήτριες επιπλέον έχει βρεθεί πως προτιμούν μαζί με την κοινωνική υποστήριξη να συμμετέχουν και στη λήψη αποφάσεων. (Chelladurai 1993, Eccles & Harold, 1991),

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Οι αθλητές προτιμούν προπονητικές συμπεριφορές που προσφέρουν διορθώσεις σε τυχόν λάθη, ενθάρρυνση αλλά και οδηγίες. Προπονητικές συμπεριφορές αντίθετες σε αυτές τις τεχνικές οδηγούν σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα (Amorose, 2007). Οι θεμελιώδεις αρχές για μία επιτυχημένη και αποτελεσματική προπονητική ηγεσία σύμφωνα με την Duda (2001), είναι αυτές που συμπίπτουν τόσο από τους προπονητές όσο και από τους αθλητές.

Υπήρξαν επίσης μελέτες που έδωσαν βάση στην ηγεσία που προτιμάται βάση του φύλου, της ικανοποίησης, τον τύπο του αθλητισμού (ατομικού-ομαδικού) αλλά και του επιπέδου των ομάδων που ανταγωνίζονται (Witte, 2011 , Chia et all, 2015 , Cruz and Kim, 2017 , Ignacio et al, 2017)

Ο Witte το 2011, υποστηρίζει πως οι αθλητές προτιμούν έναν ηγέτη καθοδηγητικό, να παρέχει θετική ανατροφοδότηση, να είναι δημοκρατικός, να παρέχει εκπαίδευση και σωστή διδασκαλία και τέλος κοινωνική υποστήριξη. Σε μια άλλη έρευνα (Sullah et al 2014), στην ποδοσφαίριση προέκυψε πως τόσο οι αθλητές που κατατασσόταν στις πρώτες θέσεις του πρωταθλήματος όσο και αυτοί στις τελευταίες θέσεις προτίμησαν ένα δημοκρατικό στυλ ηγεσίας από τον προπονητή τους.

Οι άντρες έκλιναν προς τη δημοκρατική συμπεριφορά όταν είχαν προπονητή μια γυναικεία φιγούρα ενώ όταν είχαν να κάνουν με έναν άντρα προπονητή επιθυμούσαν πιο αυταρχικές συμπεριφορές όπως και κοινωνική υποστήριξη και στις γυναίκες συνέβαινε ακριβώς το ίδιο. Επέλεξαν συμπεριφορές δημοκρατικές όταν συναναστρεφόταν με ηγέτες ίδιου φύλου και αυταρχικές συμπεριφορές με ηγέτες του αντίθετου φύλου.

Τα συναισθήματα και οι προπονητικές επιλογές αθλητών μπορούν να αλλάξουν ή να επηρεαστούν από πολλές διαφορετικές καταστάσεις όπως προπόνηση, ανταγωνισμός ακόμα και κοινωνική σχέση (Jowett and Cockerill, 2003 , Hollembeak and Amorose, 2005 , Dell'Antonio and Couto, 2014, Ignacio et al, 2017). Πρέπει όμως να μάθουν να χειρίζονται τα ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα τους και να μην επηρεάζονται από αυτά. Σε αυτό σημαντικό ρόλο καθορίζουν οι προπονητές και η καθοδήγηση που επιλέγεται να ακολουθηθεί (Jones et al, 2005, Martinent et al, 2013,2018) (Wagstaff et al, 2012, Laborde et al, 2016).

2.1. ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ-ΑΘΛΗΤΗ

Οι σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας είναι το θεμέλιο της επιτυχίας και παρόλο που μια σχέση είναι αμφίδρομη, είναι ευθύνη του προπονητή να εδραιώσει μια αληθινή σχέση με τους αθλητές τους. Οι προπονητές κατέχουν θέση σεβασμού και εξουσίας, αλλά θα πρέπει να είναι αρκετά προσιτοί για τους αθλητές τους, έτσι ώστε να αισθάνονται οικεία και να αισθάνονται

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

τον προπονητή τους ως πρότυπο ή μέντορα. Η πρόκληση της καθοδήγησης είναι η εξισορρόπηση της λογικής μαζί με την εν συναίσθηση και τη συναισθηματική συνειδητοποίηση. Μια ισχυρή σχέση προπονητή-αθλητή είναι σημαντική όχι μόνο για την θετική ανάπτυξη του αθλητή, αλλά και για τη συνολική απόδοση της ομάδας (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

Οι προπονητές που εκτιμούν και επικεντρώνονται σε αποτελεσματικές, προσωπικές σχέσεις με τους αθλητές τους έχουν εγγυημένα οφέλη ανεξάρτητα από τις νίκες και τα σκορ, επειδή θα έχουν συμβάλει στη σταθεροποίηση θετικών ηθικών συμπεριφορών. Μέσα από ισχυρές σχέσεις και μια ολιστική προσέγγιση στην προπόνηση, οι νεαροί αθλητές θα αναπτυχθούν ως άνθρωποι και θα αποδώσουν καλύτερα ως ομάδα. Οι δεξιότητες που διαθέτει ένας αποτελεσματικός προπονητής περιστρέφονται γύρω από την ειλικρίνεια και τη θετικότητα. Οι προπονητές που θέλουν πραγματικά να συνδεθούν με τους αθλητές τους πρέπει να δείχνουν εν συναίσθηση και κατανόηση. Πρέπει να δέχονται, να υποστηρίζουν και να σέβονται τους αθλητές τους, καθώς και τα λοιπά μέλη της ομάδας. Πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι το να «είσαι πρότυπο» απαιτεί 24ωρη προσπάθεια. Οι προπονητές που προσεγγίζονται ευκολότερα και ενδιαφέρονται για την ομάδα θα προσελκύσουν παίκτες, είτε ενδιαφέρονται να «δημιουργήσουν» σχέσεις είτε όχι. (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

Εάν οι προπονητές είναι πρόθυμοι να δημιουργήσουν μια σχέση, αλλά δεν είναι σίγουροι πώς να ξεκινήσουν, μπορούν να δοκιμάσουν μερικές απλές μεθόδους. Μπορούν να φιλοξενήσουν εκδηλώσεις εκτός του αθλητικού προγράμματος, όπως γεύμα ή διασκέδαση κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου. Δίνει στους αθλητές την ευκαιρία να συνδεθούν με τον προπονητή τους εκτός της συνηθισμένης δομής σχέσεων. Μια άλλη μέθοδος είναι διαθέσιμη ως δάσκαλος ή σύμβουλος. Πριν ή μετά το σχολείο, οι προπονητές μπορούν να κρατήσουν ώρες γραφείου που μεταφορικά και κυριολεκτικά προωθούν μια πολιτική ανοιχτών θυρών. Μερικές φορές οι αθλητές δεν θα ανταποκριθούν και μερικές φορές θα ανταποκριθούν (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

Η σχέση προπονητή-αθλητή θεωρείται ιδιαίτερα κρίσιμη λόγω της επίδρασής της στον αθλητή. Οι νεαροί αθλητές είναι ευαίσθητοι στις επιπτώσεις του περιβάλλοντός τους και στις ιδέες των άλλων, καθιστώντας τη σχέση προπονητή-αθλητή κρίσιμη για την ανάπτυξη των αθλητών από ερασιτέχνες ως επαγγελματίες. Εάν ένας προπονητής έχει εμμονή με τη νίκη και ο μοναδικός στόχος του είναι να κερδίσει, μπορεί να είναι σε θέση να επιτύχουν αυτόν τον στόχο. Ωστόσο, συνοδεύεται από την ισχυρή δυνατότητα εισαγωγής ηθικών και επαγγελματικών διλημμάτων (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Επιτυχία χωρίς αποτελεσματικές σχέσεις παράγει αθλητές με ικανότητα, αλλά χωρίς προσωπική ισορροπία. Οι προπονητές πρέπει να καταλάβουν ότι η δουλειά τους δεν είναι μόνο η φυσική πρόοδος, αλλά η τοποθέτηση των νεαρών αθλητών τους για επιτυχία στη ζωή. Η έλλειψη ενδιαφέροντος, η απόσταση, η εξαπάτηση και η απαισιοδοξία είναι βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αποφύγει ένας προπονητής. Η απάθεια και η ευερεθιστότητα έδωσαν ένα κακό παράδειγμα που πρέπει να ακολουθηθεί και να οδηγήσει σε αναποτελεσματικές σχέσεις. Αυτά τα χαρακτηριστικά δεν παρέχουν ένα υγιές θεμέλιο για θετικές σχέσεις και εκμεταλλεύονται εύπλαστα μυαλά στην αναζήτηση νικών στο γήπεδο, όταν οι πραγματικές νίκες βρίσκονται σε ομαδική εργασία και προσωπικές σχέσεις (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

Όταν ένα άτομο ενισχύεται, τότε και η ομάδα ενισχύεται. Οι υγιείς σχέσεις μεταξύ αθλητών και προπονητών δημιουργούν περισσότερη εμπιστοσύνη, καλύτερη επικοινωνία και κερδοφόρα στάση. Μια ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας βοηθά όλους να είναι πιο ειλικρινείς μεταξύ τους, γεγονός που οδηγεί σε αποτελεσματικότερη προπόνηση, αθλητική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη. Η νίκη θα γίνει ένα υποπροϊόν των σχέσεων που η ομάδα και ο προπονητής έχουν δημιουργήσει μεταξύ τους (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

Οι νίκες, η επιτυχία, ή οι στόχοι που μετριούνται μέσω αριθμών είναι εφικτοί χωρίς σχέσεις, αλλά αυτό έχει τα μειονεκτήματά του. Οι προπονητές γίνονται απόμακροι και οι παίκτες υιοθετούν μια στάση «νίκη με οποιοδήποτε κόστος», που χαρακτηρίζεται από εγωισμό και με έλλειμμα υγιούς ανταγωνισμού. Με την προώθηση ενός θετικού ανταγωνιστικού περιβάλλοντος, οι αθλητές μπορούν να έχουν την ευκαιρία για απεριόριστη προσωπική ανάπτυξη τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

3.ΑΓΧΟΣ

Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα έντασης, ανησυχητικές σκέψεις και φυσικές αλλαγές όπως αυξημένη αρτηριακή πίεση. Τα άτομα με διαταραχές άγχους συνήθως έχουν επαναλαμβανόμενες παρεμβατικές σκέψεις ή ανησυχίες. Μπορεί να αποφύγουν ορισμένες καταστάσεις από άγχος. Μπορεί επίσης να έχουν σωματικά συμπτώματα όπως εφίδρωση, τρέμουλο, ζάλη ή αυξημένη καρδιακή συχνότητα (Spielberger, 2013).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

3.1 ΓΝΩΣΤΙΚΟ-ΣΩΜΑΤΙΚΟ

Το ανταγωνιστικό Άγχος είχε από καιρό κρατήσει μια παράδοξη γοητεία για τους προπονητές και αθλητές με τους οποίους εργάζονται. Το άγχος αποτελείται από δύο υπο-συστατικά, δηλαδή το γνωστικό και το σωματικό άγχος, που έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση στην απόδοση (Parnabas & Mahamood, 2013).

Το γνωστικό είναι το διανοητικό στοιχείο, που χαρακτηρίζεται από αρνητικές προσδοκίες για επιτυχία ή αυτό-αξιολόγηση, αρνητική αυτό-συζήτηση, αρνητικές σκέψεις, φόβο αποτυχίας, απώλεια αυτοεκτίμησης, χαμηλή αυτοπεποίθηση, ανησυχίες για απόδοση, εικόνες αποτυχίας, αδυναμία συγκέντρωσης και απόσπαση προσοχής. Θα μπορούσε να οδηγήσει σε κακή απόδοση ενός αθλητή κατά τη διάρκεια του ανταγωνισμού. Μπορεί να ξεκινήσει πριν από έναν διαγωνισμό με τη μορφή προ-ανταγωνιστικού άγχους που μπορεί να επηρεάσει την απόδοση καθ' 'όλη τη διάρκεια του διαγωνισμού (Parnabas & Mahamood, 2013).

Το σωματικό άγχος είναι το φυσιολογικό στοιχείο, ενεργοποιεί τις αυτόνομες διεγέρσεις, με αρνητικά συμπτώματα όπως συναισθήματα νευρικότητας, δυσκολία στην αναπνοή, υψηλή αρτηριακή πίεση, ξηρό λαιμό, μυϊκή ένταση, γρήγορο καρδιακό ρυθμό, ιδρωμένες παλάμες και τσιμπήματα στο στομάχι. Όταν ένας αθλητής αντιμετωπίζει άγχος, το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, που ενεργοποιείται από τον υποθάλαμο, ρυθμίζει το σώμα κάνοντας τα εξής: αυξημένος καρδιακός ρυθμός, διαστολή στεφανιαίων αρτηριών, συστολή των κοιλιακών αρτηριών, συστολή των κοιλιακών αρτηριών, διαστολή των βρογχικών σωλήνων, αύξηση της δύναμης των σκελετικών μυών, απελευθέρωση γλυκόζης από το ήπαρ, αύξηση της ψυχικής δραστηριότητας, διαστολή των αρτηριών βαθιά στους σκελετικούς μύες και αύξηση του βασικού μεταβολικού ρυθμού. Οι αντιληπτές φυσιολογικές αλλαγές που σχετίζονται με το σωματικό άγχος μπορεί να είναι πραγματικές ή απλώς μια απλή αντίληψη ενός ανήσυχου ατόμου για μια αλλαγή που δεν υπάρχει (Parnabas & Mahamood, 2013).

3.2 ΑΙΤΙΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Το άγχος είναι ένας από τους πιο σημαντικούς και ενδιαφέροντες παράγοντες που εστιάζεται η αθλητική ψυχολογία και έχει προσελκύσει πολλούς ερευνητές που έχουν ως επί το πλείστων θεωρήσει αθλητές και προπονητές ως άγχος (Guillen & Sanchez, 2009).

Η αθλητική ψυχολογία είναι ένας από τους υπό-κλάδους της ψυχολογίας και συνδέεται τόσο με την ψυχολογία όσο και με τις αθλητικές επιστήμες. Ένα από τα κύρια θέματα που εξετάζονται στην αθλητική ψυχολογία που μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση των αθλητών, ιδίως στα πρωταθλήματα, είναι το επίπεδο άγχους πριν από τον ανταγωνισμό και η

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

επίδρασή του στη διάθεση των αθλητών, στις δεξιότητές του αλλά και στα κίνητρα. Γενικά οι αθλητές ανησυχούν για πολλούς και διάφορους λόγους, όπως η σημασία της αθλητικής επιτυχίας ή η διαφορά μεταξύ των ικανοτήτων τους και των ικανοτήτων που απαιτούνται για το άθλημά τους, και αυτοί οι παράγοντες μπορούν να έχουν αρνητική επίδραση στην απόδοσή τους. Τα ευρήματα διαφόρων ερευνών δείχνουν ότι ο ενθουσιασμός και η διέγερση ή το άγχος μπορούν να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση (Sedarati, 2007).

Λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία του προπονητή στον καθορισμό της ποιότητας και της επιτυχίας της αθλητικής εμπειρίας ενός αθλητή, υπάρχει έρευνα που προσδιορίζει τις βέλτιστες συμπεριφορές προπόνησης και παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα συγκεκριμένων συμπεριφορών. Φαίνεται ότι η αποτελεσματικότητα της προπόνησης προκαλείται από την αντίληψη και ανάκληση των αθλητών. Οι υπερβολικές συμπεριφορές καθοδήγησης γίνονται αντιληπτές και θεωρούνται σημαντικές από κάθε αθλητή με αποτέλεσμα μια συγκεκριμένη στάση απέναντι στον προπονητή. Ομοίως, έχει προταθεί ότι η αντίληψη ενός ατόμου για τη συμπεριφορά ενός άλλου είναι πιο σημαντική από τη συμπεριφορά του ίδιου στον καθορισμό των συναισθημάτων ή των ενεργειών κάποιου έναντι του άλλου ατόμου (Kenow & Williams, 1999).

Ως εκ τούτου, είναι καλά αναγνωρισμένο ότι το επίπεδο απόδοσης και λειτουργίας των αθλητών σε ανταγωνιστικά αθλήματα επηρεάζεται από ορισμένους ψυχολογικούς παράγοντες, όπως χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ανταγωνιστικό άγχος και στρατηγικές αντιμετώπισης. Η σχέση μεταξύ άγχους και επιδόσεων σε διάφορα αθλήματα αποτέλεσε αντικείμενο πολλών μελετών. Εάν οι αθλητές δεν έχουν επαρκείς ικανότητες αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων, θα εκτεθούν σε κινδύνους κακής απόδοσης, αποτυχίας και ακόμη και σοβαρού τραυματισμού (Radochonski et al., 2011).

Το ανταγωνιστικό άγχος μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα των αθλητών, επομένως μπορεί να επηρεάσει την απόδοση και τη λειτουργία των αθλητών. Οι προκαταρκτικές μελέτες του άγχους βασίστηκαν στο τεκμήριο ότι το άγχος ήταν μονοδιάστατο. Για παράδειγμα, οι Zamani & Moradi (2009), συνειδητοποίησαν ότι το ανταγωνιστικό άγχος για τους νέους συμμετέχοντες ήταν υψηλότερο στα ατομικά αθλήματα από τα ομαδικά αθλήματα, και επίσης υψηλότερο στα ατομικά μαχητικά αθλήματα σε σύγκριση με τα ατομικά μη-πολεμικά αθλήματα (Zamani & Moradi, 2009).

Το ανταγωνιστικό άγχος είναι ένα είδος άγχους που δημιουργείται σε ανταγωνιστικές καταστάσεις στον αθλητισμό. Μία από τις κύριες αιτίες του ανταγωνιστικού άγχους είναι οι κοινωνικοί παράγοντες. Η συνεχής πίεση σε έναν νεαρό αθλητή που προκύπτει από τις προσδοκίες των γονέων, των προπονητών και των συμπαικτών μπορεί να προκαλέσει πολύ

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

άγχος. Οι προπονητές μπορούν να διαδραματίσουν τον κύριο και πιο σημαντικό ρόλο στο θέμα αυτό στα αθλήματα των νέων. Ο Sedarati (2007), έχει δείξει, στη μελέτη του, ότι το ανταγωνιστικό άγχος προκαλείται από μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις, απασχολώντας κάποιον που πιστεύει ότι θα έχει κακή απόδοση, ανησυχώντας ότι κάποιος θα μαντέψει ότι είναι ανήσυχος, εμπειρία απόδοσης κάτω από τα αναμενόμενα επίπεδα στον προηγούμενο αγώνα του, ένα άτομο με ψυχικές προκλήσεις, καταστροφικά και προηγούμενα προβλήματα και μεμονωμένες πεποιθήσεις που σχετίζονται με την εφαρμογή αθλητικών δεξιοτήτων. Οι αθλητές που έχουν άγχος υψηλής αθλητικής απόδοσης φαίνεται να είναι ιδιαίτερα πιο ευαίσθητοι σε φόβους αποτυχίας με αποτέλεσμα αρνητική κοινωνική αξιολόγηση και αυτό-αξιολόγηση. Γενικά, η σχέση μεταξύ άγχους και αθλητικής απόδοσης εκφράζεται από τη θεωρία διέγερσης και την υπόθεση της αντίστροφης ή (u) θεωρίας (Sederati, 2007).

Οι Zamani & Moradi (2009), προσδιόρισαν την πολυετή εμπειρία ως τον καλύτερο παράγοντα γνωστικής συνιστώσας που αποτελεί έναν ή περισσότερους παράγοντες που σχετίζονται με τις αρνητικές προσδοκίες των αθλητών και μπορούν να επηρεάσουν την απόδοσή τους και να οδηγήσουν σε αρνητική αυτό-αξιολόγηση. Επιπλέον, εντόπισαν το άγχος των χαρακτηριστικών ως τον καλύτερο παράγοντα πρόβλεψης του φυσικού συστατικού. Ένας παράγοντας που σχετίζεται με το άγχος είναι τα φυσιολογικά στοιχεία που προκύπτουν από την άμεση διέγερση των νεύρων. Οι φυσιολογικές αποκρίσεις παρουσιάζονται ως αίσθημα παλμών, υπέρπνοια, εφίδρωση στο χέρι, δυσκαμψία των μυών και κλπ. Οι ίδιοι συγγραφείς διαπίστωσαν επίσης ότι δεν υπήρχε σημαντική διαφορά μεταξύ του φύλου και των διαφορετικών επιπέδων άγχους πριν και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα σε παίκτες πετοσφαίρισης. (Zamani & Moradi, 2009).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1.ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθεί ή σχέση προπονητή παίκτη. Ακόμα εξετάστηκε η ικανοποίηση του σε ορισμένους παράγοντες βασιζόμενοι στα εργαλεία του ερωτηματολογίου της κλίμακας της ηγετικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό, της αθλητικής ικανοποίησης, του αγωνιστικού άγχους και τέλος της κοινωνικής επιθυμητότητας.

2.ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Μεθοδολογία: Η μεθοδολογία πάνω στην οποία στηρίχθηκε η παρούσα εργασία ήταν η έρευνα βιβλιογραφίας και αρθρογραφίας και η ανάλυση δεδομένων από πρωτογενή έρευνα. Η συλλογή των δεδομένων μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους.

Σε αυτή την εργασία έγινε χρήση μιας άμεσα υψηλά δομημένης έρευνας, δηλαδή ενός δομημένου ερωτηματολογίου με δεδομένες ερωτήσεις, κατανοητές από τον ερωτώμενο και εύκολα αναλύσιμες απαντήσεις.

Δείγμα: Η έρευνα διεξήχθη κατά την περίοδο Φεβρουαρίου – Απριλίου 2021 σε τυχαίο δείγμα 313 ατόμων εκ των οποίων τα 229 ήταν κορίτσια και τα 84 αγόρια. Από το δείγμα τα 192 άτομα ήταν άνω των 18 ετών, 76 άτομα 16-17 ετών και 45 άτομα 12 εώς 15 ετών. Η αθλητική εμπειρία στα 261 άτομα ξεπερνούσε τα 5 χρόνια ,42 άτομα είχαν αθλητική εμπειρία 3-4 χρόνια και 10 άτομα 1-2 χρόνια. Η έρευνα έγινε σε ένα μεγάλο εύρος κατηγοριών καθώς οι απαντήσεις που δόθηκαν αφορούσαν 21 Διεθνές Επίπεδο (Επαγγελματίες Αθλητές), 134 Εθνικό πρωτάθλημα (Α1 - Α2 - Β - Γ- Δ κατηγορία) και 158 τοπικό πρωτάθλημα.

Εργαλεία μέτρησης: Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν σε πρώτη φάση από τις ερωτήσεις που αφορούσαν τα δημογραφικά στοιχεία του ερωτώμενου ενώ στο δεύτερο μέρος περιείχε ερωτήσεις σχετικά με τον προπονητή του και την ικανοποίηση του σε ορισμένους παράγοντες βασιζόμενοι στα εργαλεία του ερωτηματολογίου της κλίμακας της ηγετικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό, της αθλητικής ικανοποίησης, του αγωνιστικού άγχους και τέλος της κοινωνικής επιθυμητότητας. Πέραν των δεδομένων απαντήσεων έγινε χρήση της 5-βάθμιας κλίμακας Likert όπως αυτή συνηθίζεται να χρησιμοποιείται στη βιβλιογραφία για τέτοιου είδους έρευνες. Το ερωτηματολόγιο (βλέπε παράρτημα) συντάχθηκε λαμβάνοντας υπόψη την βιβλιογραφία και αρθρογραφία και πλειάδα προηγούμενων μελετών.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

2.1 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Τα ερωτηματολόγια δημιουργήθηκαν στην πλατφόρμα Google forms και διαμοιράστηκαν ηλεκτρονικά κυρίως σε αθλητικούς συλλόγους μέσω των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης. Στη συνέχεια αυτής της ενότητας πραγματοποιείται στατιστική ανάλυση με τη χρήση του προγράμματος SPSS v. 23. Πιο συγκεκριμένα για τις μεταβλητές εξετάστηκαν οι συχνότητες και τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία ενώ, επιπλέον, δημιουργήθηκαν οι γραφικές παραστάσεις που απεικονίζουν ποσοστιαία τις απαντήσεις. Τέλος, πέραν της παραπάνω ανάλυσης διενεργήθηκε διασταυρωτικός έλεγχος (crosstabs) για όλες τις μεταβλητές σε σχέση με το αν το άθλημα είναι ομαδικό ή ατομικό.

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

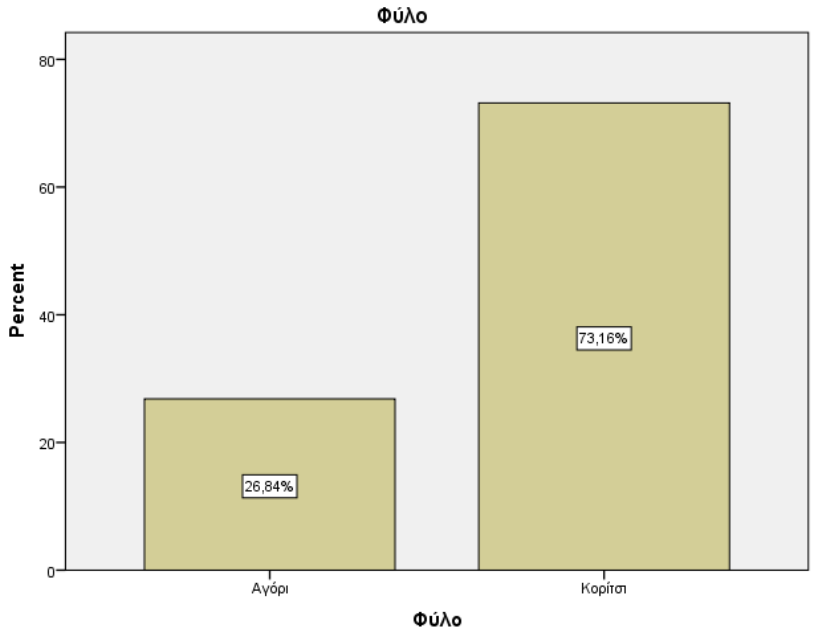
Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται παρακάτω με τη μορφή πινάκων και σχημάτων για όλες της μεταβλητές που καταγράφηκαν.

Για τη μεταβλητή Φύλο βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι 84 απαντήσεις είναι από αγόρια και οι 229 από κορίτσια που αποτελεί την πλειοψηφία με το ποσοστό 73,2%. Στο Σχήμα 1 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δυο.

Πίνακας 1. Ο αριθμός των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Φύλο					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αγόρι	84	26,8	26,8	26,8
	Κορίτσι	229	73,2	73,2	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161



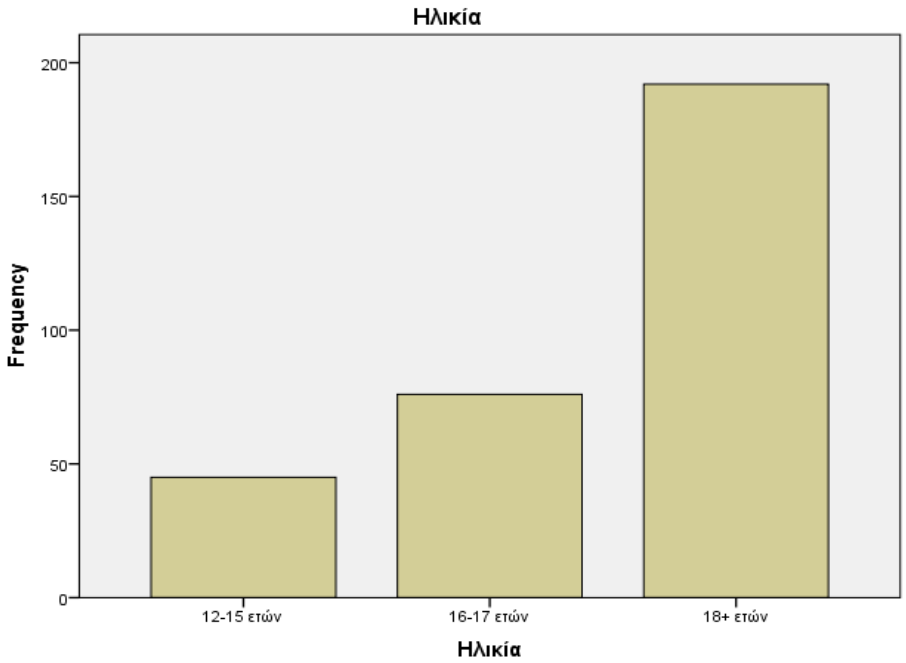
Σχήμα 1. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Για τη μεταβλητή Ηλικία, βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι 45 απαντήσεις είναι 12-15 ετών οι 76 απαντήσεις είναι 16-17 ετών και οι 192 απαντήσεις που αποτελούν την πλειοψηφία με ποσοστό 61,3% είναι ηλικίας 18+. Στο Σχήμα 2 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δυο.

Πίνακας 2. Ο αριθμός της ηλικίας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Ηλικία					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-15 ετών	45	14,4	14,4	14,4
	16-17 ετών	76	24,3	24,3	38,7
	18+ ετών	192	61,3	61,3	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161



Σχήμα 2. Το ποσοστό επί της % της ηλικίας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

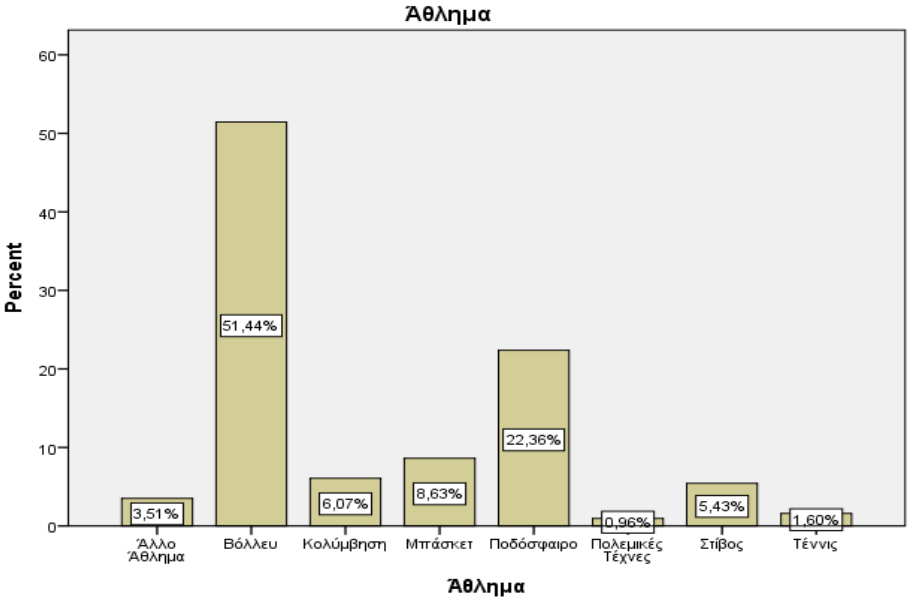
Για τη μεταβλητή άθλημα βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι 161 απαντήσεις είναι από την πετοσφαίριση που αποτελεί την πλειοψηφία με 51,4%,ακολουθεί το ποδόσφαιρο με 70 απαντήσεις έπειτα το μπάσκετ με 27 απαντήσεις, η κολύμβηση με 19 απαντήσεις, ο στίβος με 17 απαντήσεις, άλλα αθλήματα με 11 απαντήσεις, και τένις και πολεμικές τέχνες με 5 και 3 απαντήσεις αντίστοιχα. Στο Σχήμα 3 παρουσιάζονται όλα τα ποσοστά.

Πίνακας 3. Τα αθλήματα των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Άθλημα					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Άλλο Άθλημα	11	3,5	3,5	3,5
	Πετοσφαίριση	161	51,4	51,4	55,0
	Κολύμβηση	19	6,1	6,1	61,0
	Καλαθοσφαίριση	27	8,6	8,6	69,6
	Ποδοσφαίριση	70	22,4	22,4	92,0
	Πολεμικές Τέχνες	3	1,0	1,0	93,0

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

	Στίβος	17	5,4	5,4	98,4
	Τένις	5	1,6	1,6	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



Σχήμα 3. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

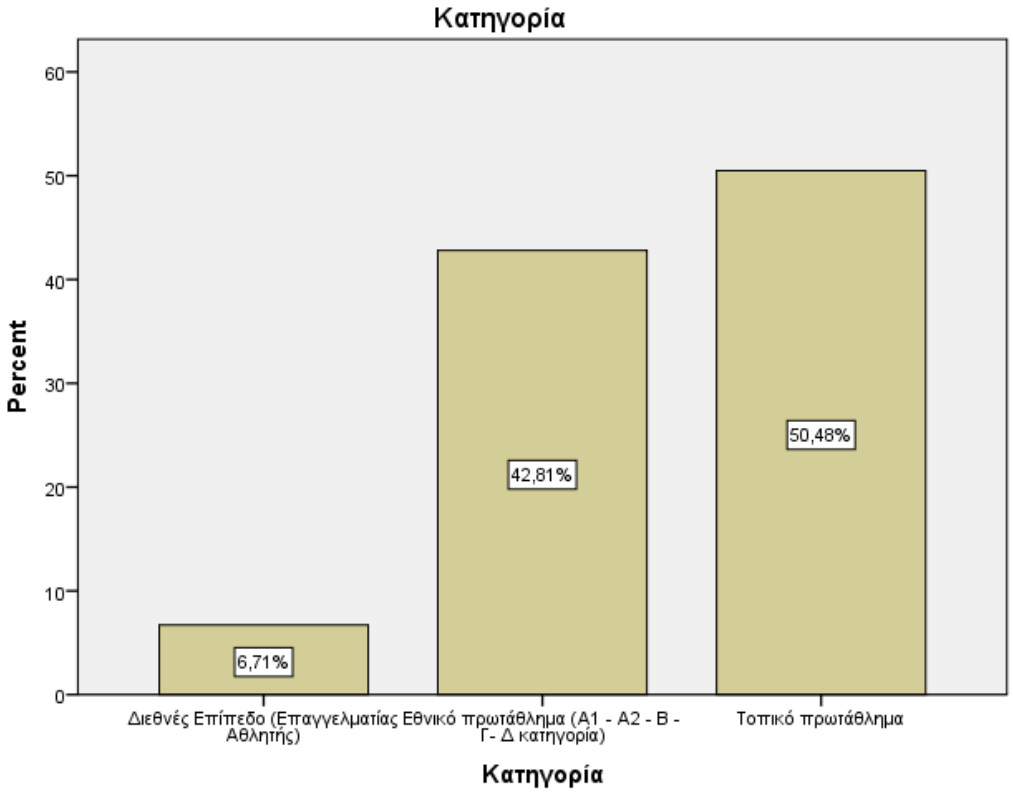
Για τη μεταβλητή κατηγορία βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου η πλειοψηφία των απαντήσεων -154 στο σύνολο- δόθηκαν από αθλητές που έχουν πάρει μέρος σε τοπικό πρωτάθλημα με ποσοστό 50,5% . Ενώ το εθνικό πρωτάθλημα συγκέντρωσε 134 απαντήσεις και το διεθνές επίπεδο μόλις 21 απαντήσεις. Στο Σχήμα 4 παρουσιάζονται τα ποσοστά όλων των κατηγοριών.

Πίνακας 4.Οι κατηγορίες των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Κατηγορία					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διεθνές Επίπεδο (Επαγγελματίας Αθλητής)	21	6,7	6,7	6,7
	Εθνικό πρωτάθλημα (Α1 - Α2 - Β - Γ- Δ κατηγορία)	134	42,8	42,8	49,5

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

	Τοπικό πρωτάθλημα	158	50,5	50,5	100,0
	Σύνολο		100,0	100,0	



Σχήμα4. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

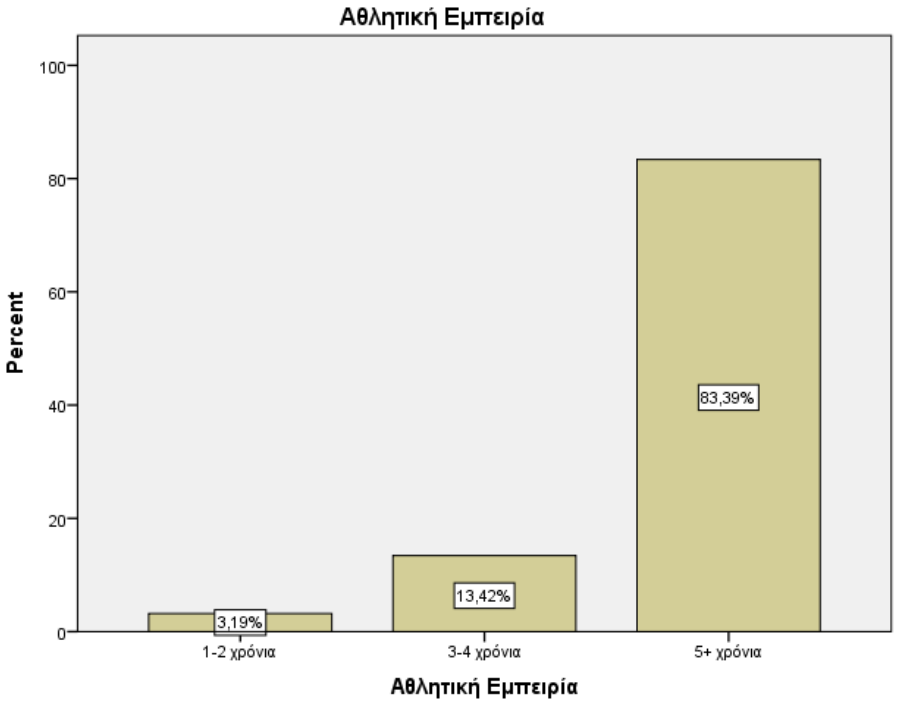
Για τη μεταβλητή της αθλητικής εμπειρίας βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου τα 5+ χρόνια έχουν και την πλειοψηφία των απαντήσεων με 261 και ποσοστό 83,4%. Ακολουθούν τα 3-4 χρόνια με 42 απαντήσεις και τα 1-2 χρόνια με 10 απαντήσεις. Στο Σχήμα 5 παρουσιάζονται όλα τα ποσοστά.

Πίνακας 5. Η αθλητική εμπειρία των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Αθλητική Εμπειρία					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 χρόνια	10	3,2	3,2	3,2

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

	3-4 χρόνια	42	13,4	13,4	16,6
	5+ χρόνια	261	83,4	83,4	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



Σχήμα5. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

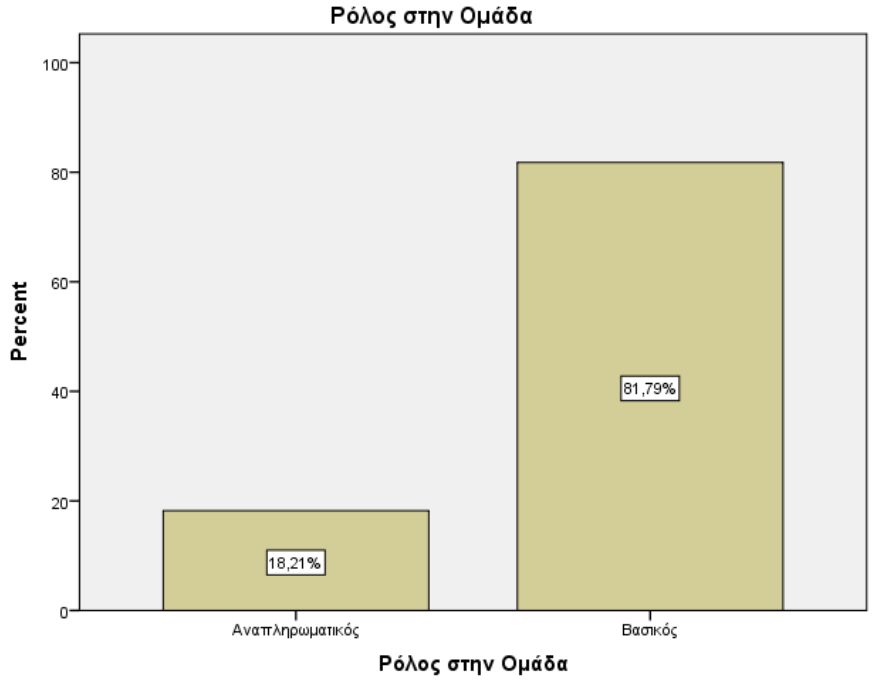
Για τη μεταβλητή ρόλος στην ομάδα βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι βασικοί με 256 απαντήσεις και 81,8% αποτελούν την πλειοψηφία έναντι των αναπληρωτών που έχουν 57 απαντήσεις. Στο σχήμα 6 παρουσιάζονται τα ποσοστά και των 2.

Πίνακας 6. Ο ρόλος στην ομάδα των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Ρόλος στην Ομάδα					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αναπληρωματικός	57	18,2	18,2	18,2
	Βασικός	256	81,8	81,8	100,0

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

	Σύνολο	313	100,0	100,0	



Σχήμα 6. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

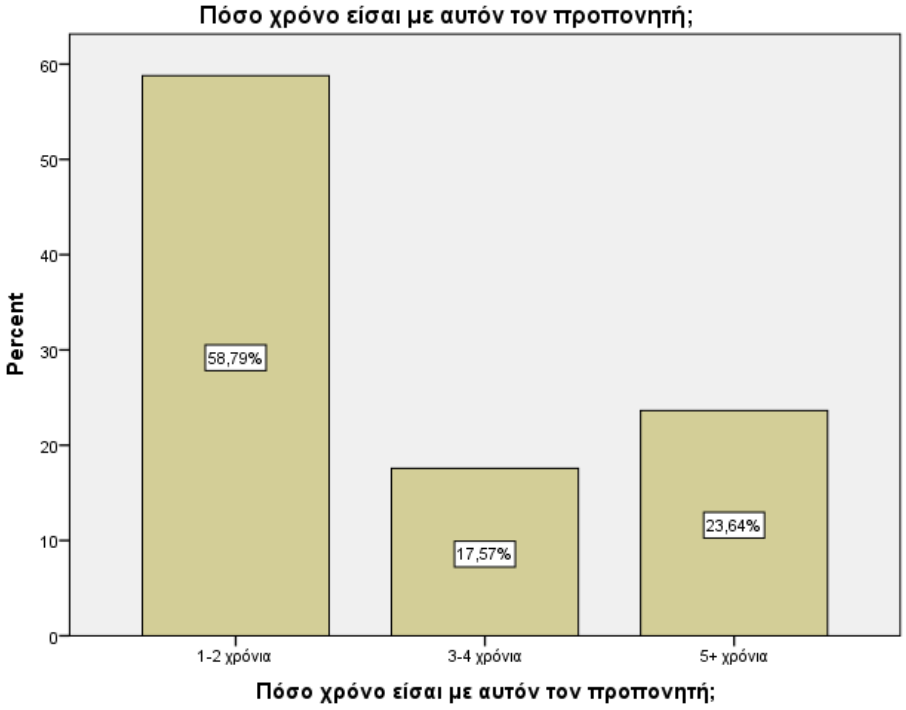
Για τη μεταβλητή ‘πόσο χρόνο είσαι με αυτόν τον προπονητή’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου τα 1-2 χρόνια με 184 απαντήσεις και ποσοστό 58,8% αποτελούν την πλειοψηφία. Ακολουθούν τα 5+ χρόνια με 74 απαντήσεις και τα 3-4 χρόνια με απαντήσεις 55. Στο Σχήμα 7 παρουσιάζονται όλα τα ποσοστά.

Πίνακας 7. Τα χρόνια που είχαν τον ίδιο προπονητή οι συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Πόσο χρόνο είσαι με αυτόν τον προπονητή,					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 χρόνια	184	58,8	58,8	58,8

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

	3-4 χρόνια	55	17,6	17,6	76,4
	5+ χρόνια	74	23,6	23,6	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



Σχήμα 7. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

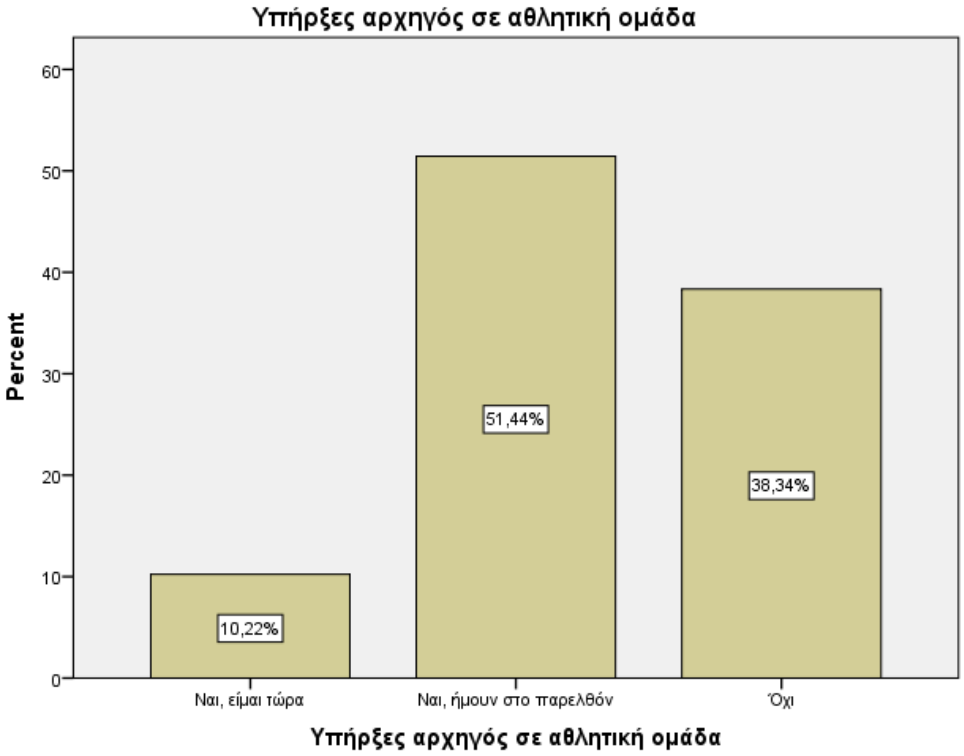
Για τη μεταβλητή 'υπήρξες ποτέ αρχηγός σε αθλητική ομάδα,' Βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου η πλειοψηφία οι 161 αθλητές στο παρελθόν κάποια στιγμή υπήρξαν αρχηγοί στην ομάδα τους με ποσοστό 51,4% ενώ 120 απάντησαν πως δεν υπήρξαν ποτέ. Οι λιγότερες απαντήσεις 32 σε αριθμό δόθηκαν από αθλητές που είναι αρχηγοί ακόμα και τώρα. Στο Σχήμα 8 παρουσιάζονται όλα τα ποσοστά

Πίνακας 8. Αν υπήρξαν ποτέ αρχηγοί οι δοκιμαζόμενοι που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Υπήρξες αρχηγός σε αθλητική ομάδα					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι, είμαι τώρα	32	10,2	10,2	10,2

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

	Ναι, ήμουν στο παρελθόν	161	51,4	51,4	61,7
	Όχι	120	38,3	38,3	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



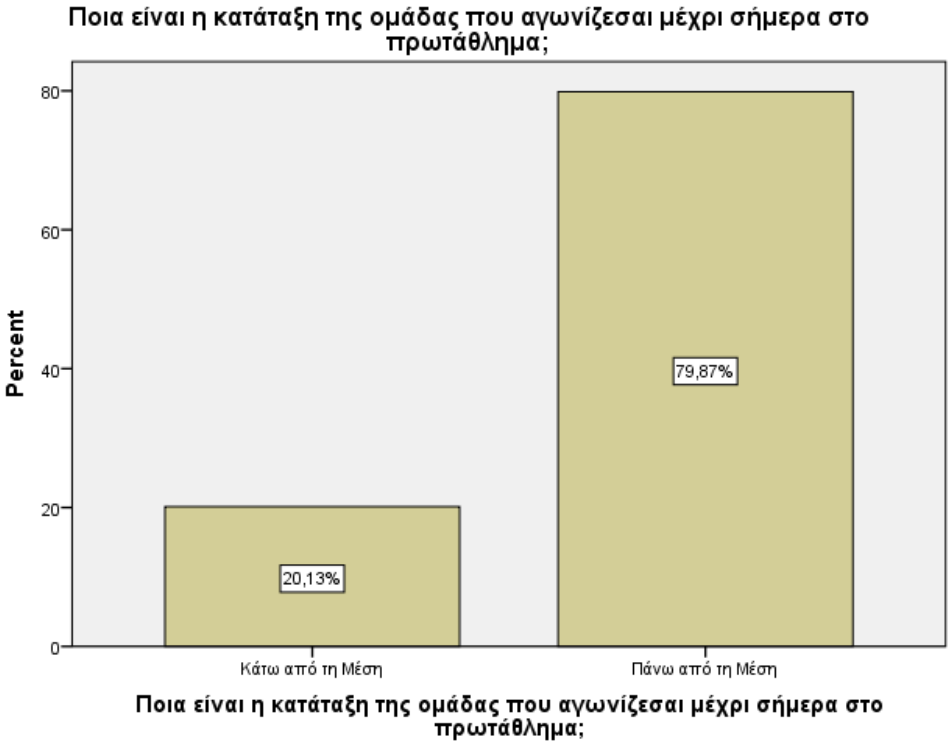
Σχήμα 8. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Για τη μεταβλητή ‘’ποια είναι η κατάταξη της ομάδας που αγωνίζεσαι μέχρι σήμερα στο πρωτάθλημα’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου η πλειοψηφία του 79% με 250 απαντήσεις αγωνίζονται σε κατηγορίες που βρίσκονται πάνω από τη μέση στον πίνακα κατάταξης της κατηγορίας της ομάδας τους. Ενώ 63 απαντήσεις δόθηκαν από αθλητές όπου η κατάταξη της ομάδας τους ήταν κάτω από τη μέση. Στο Σχήμα 9 παρουσιάζονται τα ποσοστά των 2.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 9.Ποια είναι η κατάταξη της ομάδας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Ποια είναι η κατάταξη της ομάδας που αγωνίζεσαι μέχρι σήμερα στο πρωτάθλημα,					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Κάτω από τη Μέση	63	20,1	20,1	20,1
	Πάνω από τη Μέση	250	79,9	79,9	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



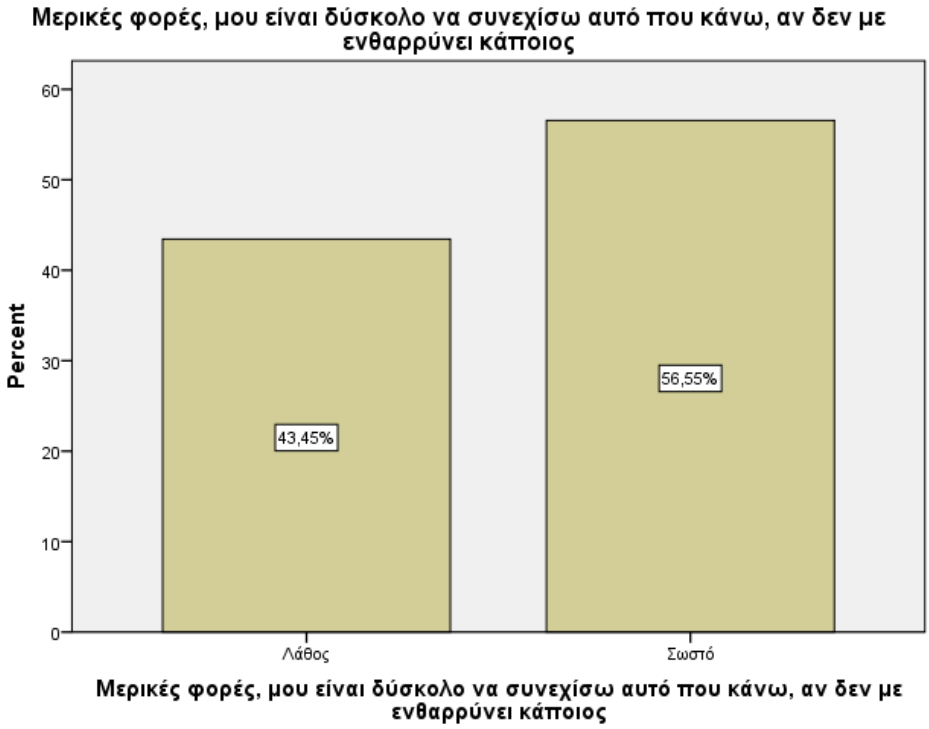
Σχήμα 9. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Για τη μεταβλητή ‘’μερικές φορές, μου είναι δύσκολο να συνεχίσω αυτό που κάνω, αν δε με ενθαρρύνει κάποιος’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου η πλειοψηφία είναι 177 σωστές απαντήσεις ποσοστό 56,5% έναντι 136 απαντήσεις που απάντησαν λάθος. Στο Σχήμα 10 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 10. Απάντηση στην 1 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Μερικές φορές, μου είναι δύσκολο να συνεχίσω αυτό που κάνω, αν δεν με ενθαρρύνει κάποιος					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	136	43,5	43,5	43,5
	Σωστό	177	56,5	56,5	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



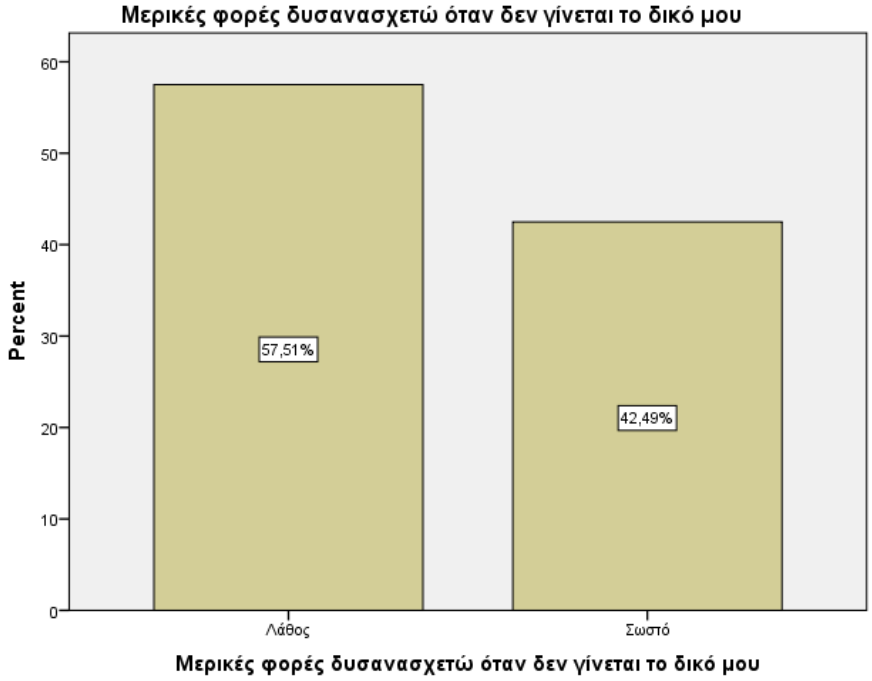
Σχήμα 10. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Για τη μεταβλητή ‘’μερικές φορές δυσανασχετώ όταν δεν γίνεται το δικό μου’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου η πλειοψηφία είναι 180 λάθος απαντήσεις ποσοστό 57,5% έναντι 133 σωστών απαντήσεων. Στο Σχήμα 11 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 11. Απάντηση στην 2 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας δοκιμαζόμενων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Μερικές φορές δυσανασχετώ όταν δεν γίνεται το δικό μου					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	180	57,5	57,5	57,5
	Σωστό	133	42,5	42,5	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



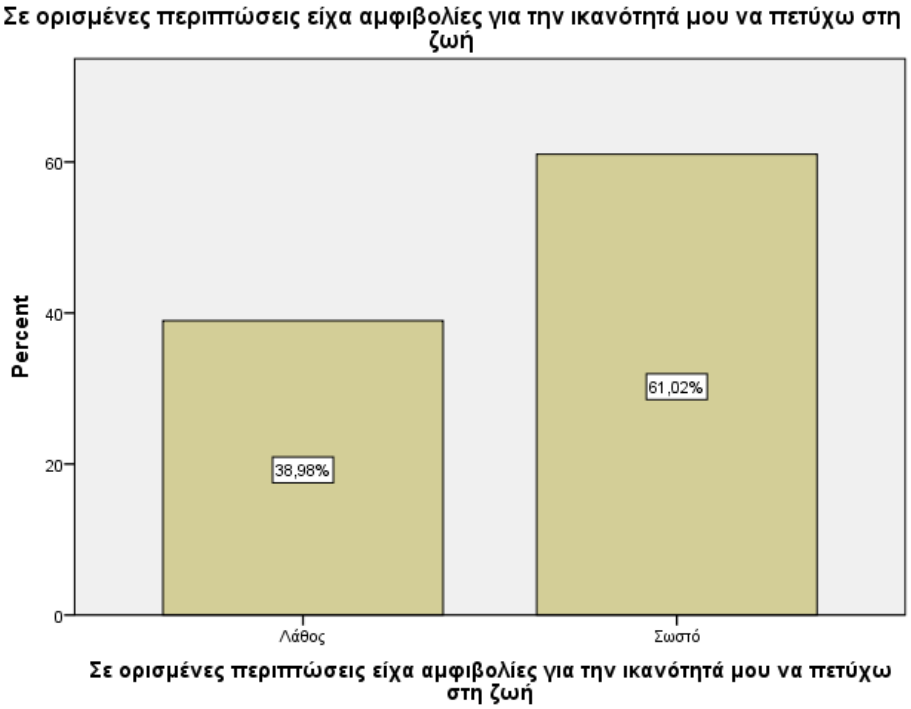
Σχήμα 11 Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Για τη μεταβλητή ‘’Σε ορισμένες περιπτώσεις είχα αμφιβολίες για την ικανότητά μου να πετύχω στη ζωή’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου η πλειοψηφία είναι 191 σωστές απαντήσεις ποσοστό 61% έναντι των 122 λάθος απαντήσεων. Στο Σχήμα 12 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 12. Απάντηση στην 3 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Σε ορισμένες περιπτώσεις είχα αμφιβολίες για την ικανότητά μου να πετύχω στη ζωή					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	122	39,0	39,0	39,0
	Σωστό	191	61,0	61,0	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



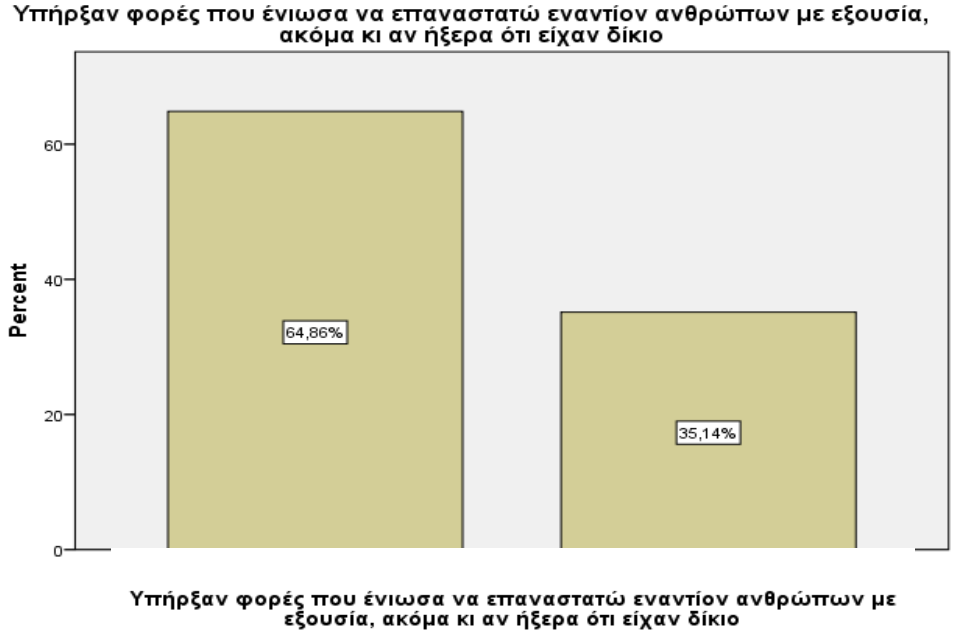
Σχήμα 12. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα

Για τη μεταβλητή ‘’ Υπήρξαν φορές που ένιωσα να επαναστατώ εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξερα ότι είχαν δίκιο’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου η πλειοψηφία, 203 απάντησαν λάθος ,ποσοστό 64,9% έναντι 110 απαντήσεων. Στο Σχήμα 13 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 13. Απάντηση στην 4 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Υπήρξαν φορές που ένιωσα να επαναστατώ εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξερα ότι είχαν δίκιο					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	203	64,9	64,9	64,9
	Σωστό	110	35,1	35,1	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



Σχήμα 13. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Για τη μεταβλητή ‘’Ανεξάρτητα με ποιόν συνομιλώ, είμαι πάντα καλός/ή ακροατής/τρια’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι 291 σωστές απαντήσεις αποτελούν την πλειοψηφία με ποσοστό 93% έναντι 22 λάθος. Στο Σχήμα 14 παρουσιάζονται τα ποσοστά και των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 14. Απάντηση στην 5 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Ανεξάρτητα με ποιόν συνομιλώ, είμαι πάντα καλός/ή ακροατής/άτρια					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	22	7,0	7,0	7,0
	Σωστό	291	93,0	93,0	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	

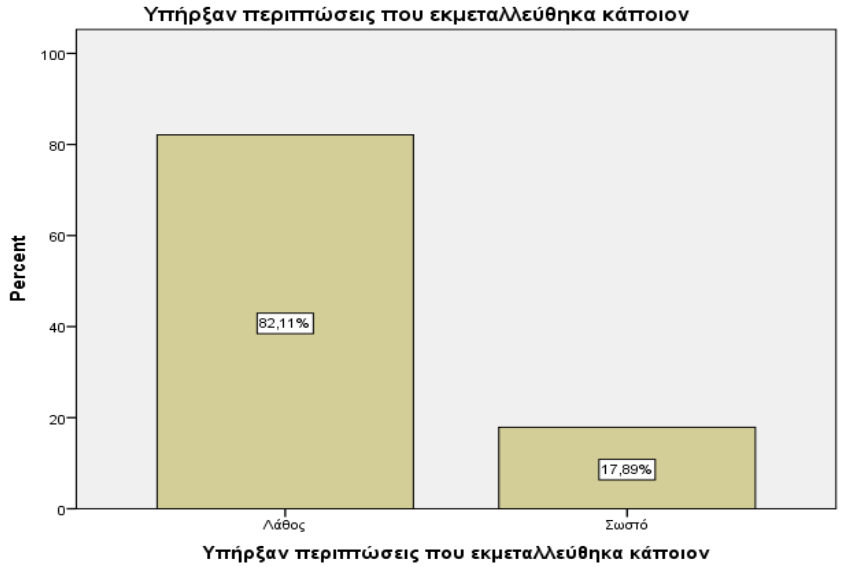
Σχήμα 14. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Για τη μεταβλητή ‘’Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύτηκα κάποιον’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι 257 λάθος απαντήσεις αποτελούν την πλειοψηφία ποσοστό 82,1% έναντι των σωστών που είναι μόλις 56. Στο σχήμα 15 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 15 Απάντηση στην 6 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκα κάποιον					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	257	82,1	82,1	82,1
	Σωστό	56	17,9	17,9	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



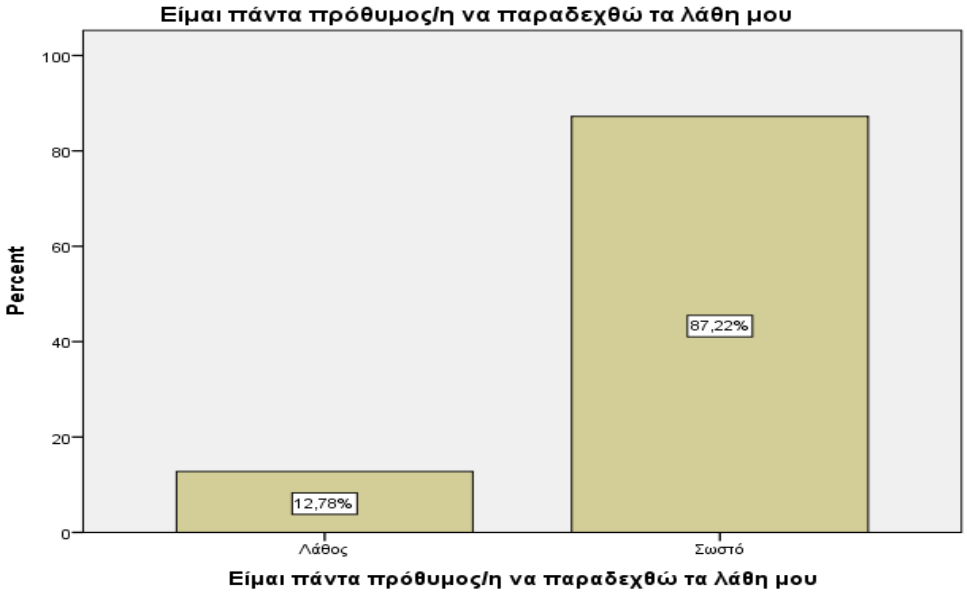
Σχήμα 15. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Για τη μεταβλητή ‘’Είμαι πάντα πρόθυμος/η να παραδεχθώ τα λάθη μου’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι 273 σωστές απαντήσεις είναι η πλειοψηφία με ποσοστό 87,2% έναντι 40 λάθος απαντήσεων. Στο σχήμα 16 παρουσιάζονται τα ποσοστά και των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 16. Απάντηση στην 7 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Είμαι πάντα πρόθυμος/η να παραδεχθώ τα λάθη μου					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	40	12,8	12,8	12,8
	Σωστό	273	87,2	87,2	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



Σχήμα 16. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Για τη μεταβλητή ‘’Κάποιες φορές προτιμώ να πάρω εκδίκηση αντί να συγχωρήσω ή να ξεχάσω’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι 230 λάθος απαντήσεις αποτελούν την πλειοψηφία με ποσοστό 73,5% έναντι 83 λάθος απαντήσεων. Στο Σχήμα 17 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δυο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 17. Απάντηση στην 8 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Κάποιες φορές προτιμώ να πάρω εκδίκηση αντί να συγχωρήσω ή να ξεχάσω					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	230	73,5	73,5	73,5
	Σωστό	83	26,5	26,5	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	

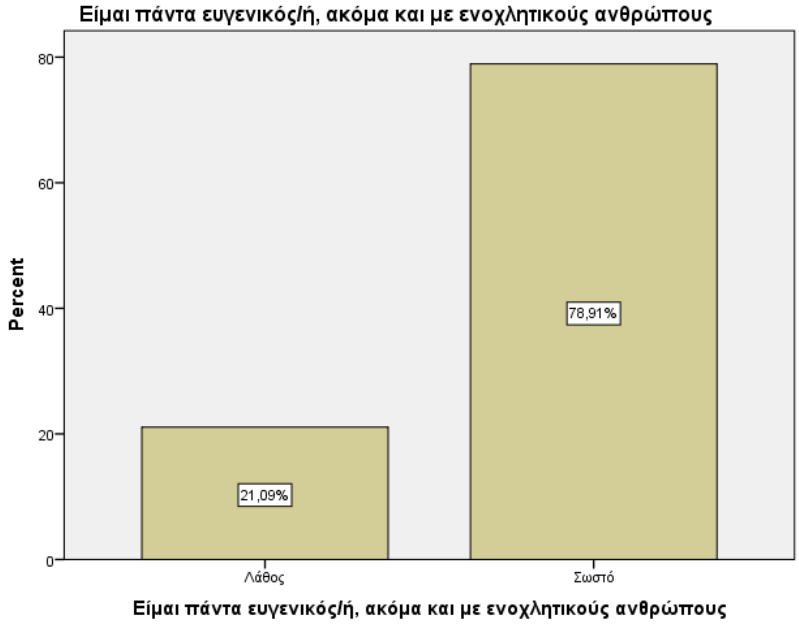
Σχήμα 17. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Για τη μεταβλητή ‘’Είμαι πάντα ευγενικός/ή , ακόμα και με ενοχλητικού ανθρώπους’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου δείχνει πλειοψηφία σωστών απαντήσεων 247 με ποσοστό 78,9% έναντι 66 λάθος απαντήσεων. Στο σχήμα 18 παρουσιάζονται τα ποσοστά και των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 18. Απάντηση στην 9 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα .

Είμαι πάντα ευγενικός/ή, ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	66	21,1	21,1	21,1
	Σωστό	247	78,9	78,9	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



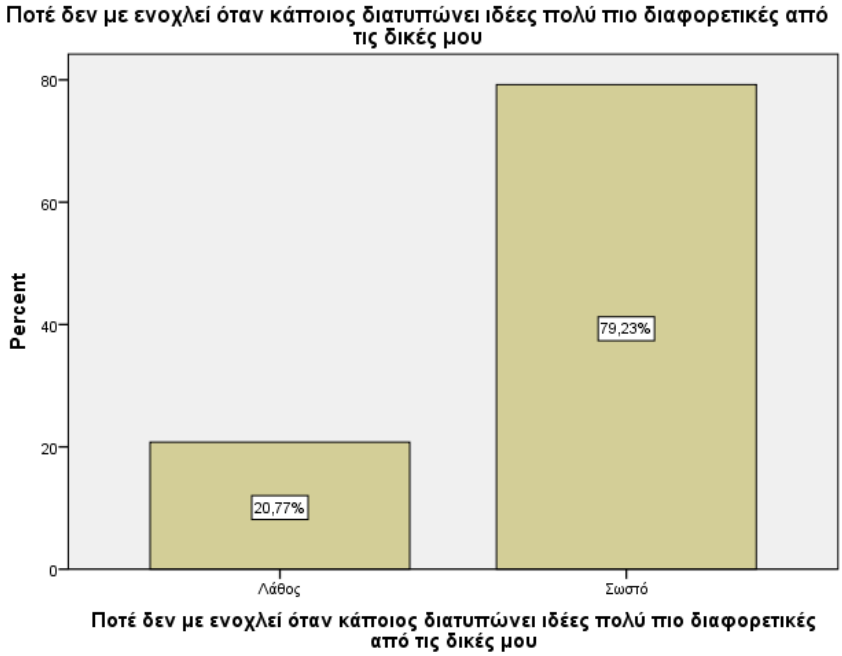
Σχήμα 18. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Για τη μεταβλητή ‘’Ποτέ δεν με ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές μου’’ βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι σωστές απαντήσεις 248 αποτελούν την πλειοψηφία με ποσοστό 79,2% έναντι 65 απαντήσεων που δήλωσαν λάθος. Στο σχήμα 19 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 19. Απάντηση στην 9 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Ποτέ δεν με ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές μου					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	65	20,8	20,8	20,8
	Σωστό	248	79,2	79,2	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



Σχήμα 19. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Η μεταβλητή ‘’Υπήρξαν φορές που ζήλεψα την καλή τύχη άλλων ανθρώπων’’ όπως παρουσιάζεται στον πίνακα 20 συχνοτήτων όπου οι σωστές απαντήσεις 178 στο σύνολο και ποσοστό 56,9% αποτελούν την πλειοψηφία έναντι των 135 λάθος απαντήσεων. Στο σχήμα 20 παρουσιάζονται ποσοστά των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 20. Απάντηση στην 10 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα..

Υπήρξαν φορές που ζήλεψα την καλή τύχη άλλων ανθρώπων					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	135	43,1	43,1	43,1
	Σωστό	178	56,9	56,9	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	

Σχήμα 20. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Για τη μεταβλητή ‘’ Μερικές φορές με εκνευρίζουν οι άνθρωποι που μου ζητούν χάρες ‘βλέπουμε τον πίνακα 21 συχνοτήτων όπου οι λάθος απαντήσεις 196 αποτελούν την πλειοψηφία με ποσοστό 62,6% έναντι τις λάθος που είναι 117. Στο σχήμα 21 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των δυο..

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 21. Απάντηση στην 12 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα..

Μερικές φορές με εκνευρίζουν οι άνθρωποι που μου ζητούν χάρες					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	196	62,6	62,6	62,6
	Σωστό	117	37,4	37,4	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	

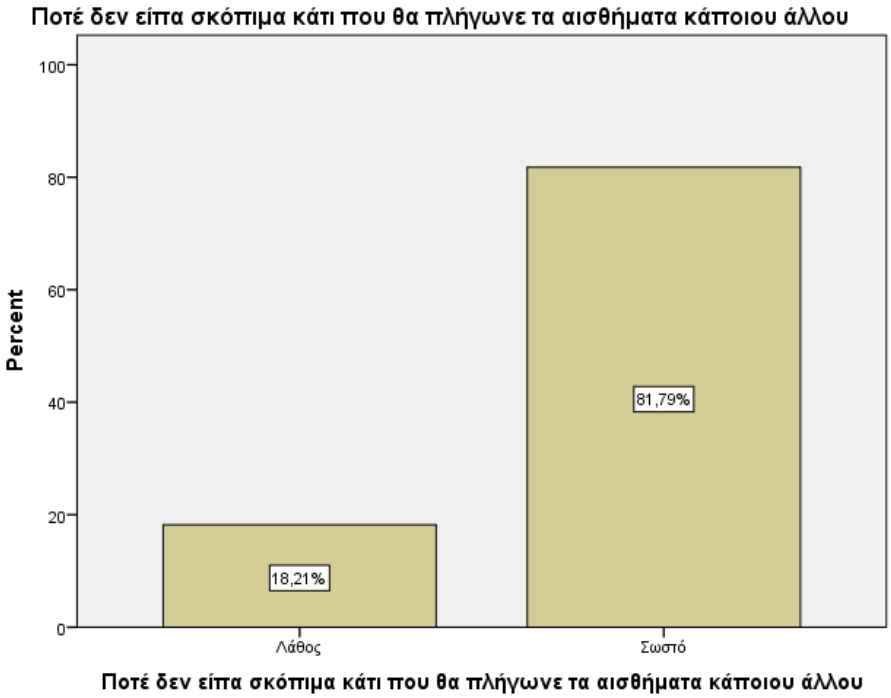
Σχήμα 21. Το ποσοστό της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Για τη μεταβλητή ‘’Ποτέ δεν είπα σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου.’’ Βλέπουμε τον πίνακα συχνοτήτων όπου οι σωστές απαντήσεις είναι η πλειοψηφία με 256 και 81,8% έναντι των 57 λάθος απαντήσεων. Στο σχήμα 22 παρουσιάζονται τα ποσοστά των δύο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πίνακας 22. Απάντηση στην 13 ερώτηση του ερωτηματολογίου κοινωνικής επιθυμητότητας των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Ποτέ δεν είπα σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λάθος	57	18,2	18,2	18,2
	Σωστό	256	81,8	81,8	100,0
	Σύνολο	313	100,0	100,0	



Σχήμα 22. Το ποσοστό επί της % των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Στις παρακάτω αναλύσεις βλέπουμε τις συμπεριφορές που εκδηλώνουν οι προπονητές απέναντι στους αθλητές (Πίνακες 23,24,25) με κλίμακα του 5 (1-πάντα 2-συχνά 3-μερικές φορές 4-σπάνια 5-ποτέ)την αθλητική ικανοποίηση των αθλητών με κλίμακα του 7 (1-πάρα πολύ δυσαρεστημένος 2-δυσαρεστημένος 3-λίγο δυσαρεστημένος 4-ουδέτερα 5-λίγο ευχαριστημένος 6-ευχαριστημένος 7- πάρα πολύ ευχαριστημένος) και το άγχος που διέπει τους

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

αθλητές πριν αλλά και κατά τη διάρκεια των αγώνων με κλίμακα του 4(1-καθόλου 2-λίγο 3-αρκετά 4-πάρα πολύ)

Πίνακας 23

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ο προπονητής μου: Ζητάει τη γνώμη των αθλητών σχετικά με τη στρατηγική σε συγκεκριμένους αγώνες	313	1,0	5,0	3,371	1,2023
Ο προπονητής μου: Βοηθάει τους αθλητές στα προσωπικά τους προβλήματα	313	1,0	5,0	2,559	1,2623
Ο προπονητής μου: Φροντίζει ώστε οι αθλητές να προπονούνται τόσο όσο είναι ικανοί Valid N(listwise)	313 313	1,0	5,0	1,888	1,0239
Ο προπονητής μου: Συγχαίρει έναν αθλητή μπροστά στους άλλους για την καλή του απόδοση	313	1,0	5,0	1,949	1,0609
Ο προπονητής μου: Εξηγεί στον κάθε αθλητή την τεχνική και τακτική του αθλήματος	313	1,0	5,0	1,728	1,0158
Ο προπονητής μου: Καταστρώνει σχέδια χωρίς τη συμμετοχή των αθλητών	313	1,0	5,0	3,588	1,2504

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ο προπονητής μου: Βοηθάει τα μέλη της ομάδας να διευθετούν (να ξεκαθαρίζουν) τις διαμάχες τους	313	1,0	5,0	2,281	1,1537
Ο προπονητής μου: Προσέχει ιδιαίτερα τη διόρθωση των λαθών των αθλητών	313	1,0	5,0	1,645	,9399
Ο προπονητής μου: Όταν πρόκειται για σημαντικά πράγματα, ζητάει τη συμφωνία των αθλητών πριν ενεργήσει	313	1,0	5,0	2,454	1,1430
Ο προπονητής μου: Το λέει στον αθλητή όταν κάνει κάτι ιδιαίτερα καλό	313	1,0	5,0	1,776	,9274
Ο προπονητής μου: Φροντίζει ώστε να λειτουργεί με τρόπο κατανοητό μέσα στην ομάδα	313	1,0	5,0	1,773	,9318
Ο προπονητής μου: Δεν δίνει εξηγήσεις για τις ενέργειές του	313	1,0	5,0	3,511	1,1688
Ο προπονητής μου: Φροντίζει για το προσωπικό καλό των αθλητών	313	1,0	5,0	1,767	,9574
Ο προπονητής μου: Καθοδηγεί σε ατομικό επίπεδο κάθε αθλητή στις δεξιότητες του αθλήματος	313	1,0	5,0	2,115	1,1236

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ο προπονητής μου: Επιτρέπει στους αθλητές να συμμετέχουν στις αποφάσεις	313	1,0	5,0	2,853	1,0967
Ο προπονητής μου: Φροντίζει ώστε ένας αθλητής να ανταμείβεται για την καλή του απόδοση	313	1,0	5,0	2,367	1,0871
Ο προπονητής μου: Προγραμματίζει έγκαιρα όλα όσα πρέπει να γίνουν	313	1,0	5,0	1,827	,9211
Ο προπονητής μου: Ενθαρρύνει τους αθλητές να κάνουν προτάσεις για τον τρόπο διεξαγωγής της προπόνησης	313	1,0	5,0	3,211	1,2064
Ο προπονητής μου: Κάνει προσωπικά χατίρια στους αθλητές	313	1,0	5,0	3,792	1,0493
Ο προπονητής μου: Εξηγεί στον κάθε αθλητή τί πρέπει και τί δεν πρέπει να κάνει	313	1,0	5,0	1,786	,9585
Ο προπονητής μου: Επιτρέπει στους αθλητές να θέτουν τους δικούς τους στόχους	313	1,0	5,0	1,955	1,0552
Ο προπονητής μου: Εκφράζει τη στοργή και την αγάπη που αισθάνεται για τους αθλητές	313	1,0	5,0	2,220	1,1818
Ο προπονητής μου: Περιμένει από τον κάθε	313	1,0	5,0	2,051	1,0365

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

αθλητή να διεκπεραιώνει τις υποχρεώσεις του μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια					
Ο προπονητής μου: Επιτρέπει στους αθλητές να προσπαθούν με το δικό τους τρόπο (να αυτοσχεδιάζουν), έστω και αν κάνουν λάθος	313	1,0	5,0	2,735	1,1223
Ο προπονητής μου: Ενθαρρύνει τον αθλητή να εμπιστεύεται τον προπονητή	313	1,0	5,0	1,748	,9592
Ο προπονητής μου: Τονίζει στον κάθε αθλητή τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του	313	1,0	5,0	2,061	1,0093
Ο προπονητής μου: Αρνείται να συμβιβαστεί για κάποιο πράγμα	313	1,0	5,0	3,444	1,1112
Ο προπονητής μου: Εκφράζει την εκτίμησή του όταν ένας αθλητής έχει καλή απόδοση	313	1,0	5,0	1,863	,9007
Ο προπονητής μου: Δίνει συγκεκριμένες οδηγίες σε κάθε αθλητή γι' αυτά που πρέπει να γίνονται σε κάθε περίπτωση	313	1,0	5,0	1,741	,9774
Ο προπονητής μου: Ζητάει τη γνώμη των	313	1,0	5,0	3,291	1,2070

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

αθλητών σε σημαντικά προπονητικά θέματα					
Ο προπονητής μου: Ενθαρρύνει τις στενές και μη τυπικές σχέσεις με τους αθλητές	313	1,0	5,0	2,690	1,2102
Ο προπονητής μου: Φροντίζει ώστε οι προσπάθειες των αθλητών να είναι συντονισμένες	313	1,0	5,0	1,971	,8965
Ο προπονητής μου: Επιτρέπει στους αθλητές να προπονούνται με το δικό τους ρυθμό και ταχύτητα	313	1,0	5,0	3,390	1,1187
Ο προπονητής μου: Κρατάει απόσταση από τους αθλητές	313	1,0	5,0	3,645	1,1514
Ο προπονητής μου: Εξηγεί πώς η συνεισφορά του κάθε αθλητή θα ταιριάζει στο σύνολο	313	1,0	5,0	2,032	1,0373
Ο προπονητής μου: Καλεί τους αθλητές στο σπίτι του	313	1,0	5,0	4,390	,9813
Ο προπονητής μου: Επαινεί τους αθλητές, όταν το αξίζουν	313	1,0	5,0	1,773	,9722
Ο προπονητής μου: Προσδιορίζει με σαφήνεια τί περιμένει από τους αθλητές	313	1,0	5,0	1,901	1,0063

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ο προπονητής μου: Αφήνει τους αθλητές να αποφασίζουν για τον τρόπο που θα αγωνιστούν	313	1,0	5,0	3,923	,9776
Ο προπονητής μου: Μιλάει με τρόπο που κανείς δεν παίρνει το θάρρος να κάνει ερωτήσεις	313	1,0	5,0	3,869	1,2190
Ο προπονητής μου: Φροντίζει ώστε οι αθλητές να προπονούνται τόσο όσο είναι ικανοί	313	1,0	5,0	1,888	1,0239
Valid N (listwise)	313				

Πίνακας 24

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Τον τρόπο που αγωνίζομαι	313	1,0	7,0	5,473	1,1094
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Το στυλ ηγεσίας του προπονητή μου	313	1,0	7,0	5,415	1,4785
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Το ομαδικό πνεύμα	313	1,0	7,0	5,463	1,3585
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Το πώς μου συμπεριφέρεται ο προπονητής	313	1,0	7,0	5,866	1,3185

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Είμαι ικανοποιημένος/η από: Την προσωπική μου ανάπτυξη και βελτίωση	313	2,0	7,0	5,668	1,0704
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Την ικανότητα του προπονητή μου να με διδάξει	313	1,0	7,0	5,847	1,4104
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Τον τρόπο που μου συμπεριφέρονται οι συναθλητές μου	313	1,0	7,0	5,990	1,1337
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Την καθοδήγηση του προπονητή μου	313	1,0	7,0	5,875	1,3060
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Τις προπονήσεις	313	1,0	7,0	5,815	1,3292
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Τον σεβασμό που έχω από τους συναθλητές μου	313	1,0	7,0	6,217	1,0304
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Τη βοήθεια που έχω από τους συναθλητές μου	313	1,0	7,0	5,850	1,2480
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Το κλίμα που επικρατεί στις προπονήσεις και τους αγώνες	313	1,0	7,0	5,872	1,2154
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Τον τρόπο που ο προπονητής μου χειρίζεται τα προβλήματα	313	1,0	7,0	5,591	1,3677

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Είμαι ικανοποιημένος/η από: Τα πόσα μαθαίνω για τον αγώνα	313	1,0	7,0	5,815	1,2548
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Την προσοχή που δείχνουν επειδή είμαι αθλητής	313	1,0	7,0	5,658	1,2740
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Την υποστήριξη του προπονητή μου	313	1,0	7,0	5,843	1,3744
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Την απόδοση της ομάδας	313	1,0	7,0	5,310	1,3020
Είμαι ικανοποιημένος/η από: Τη φυσική μου κατάσταση	313	1,0	7,0	5,569	1,1446
Valid N (listwise)	313				

Πίνακας 25

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ στον αγώνα	313	1,0	4,0	1,700	,7591
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου	313	1,0	4,0	2,687	,9187
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Ανησυχώ ότι δεν θα αγωνισθώ καλά	313	1,0	4,0	2,396	,9853

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ σε αυτό που πρέπει να κάνω	313	1,0	4,0	1,674	,7860
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Ανησυχώ ότι θα απογοητεύσω τους άλλους	313	1,0	4,0	2,224	1,0383
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου	313	1,0	4,0	2,144	1,0199
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Χάνω τη συγκέντρωσή κατά τη διάρκεια του αγώνα	313	1,0	4,0	1,639	,7076
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Ανησυχώ ότι δεν θα αγωνισθώ όσο καλύτερα μπορώ	313	1,0	4,0	2,390	,9813
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Ανησυχώ ότι θα αγωνισθώ άσχημα	313	1,0	4,0	2,153	1,0074
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Αισθάνομαι το σώμα μου να τρέμει	313	1,0	4,0	1,754	,9059
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Ανησυχώ ότι θα τα “θαλασσώσω” κατά τη διάρκεια του αγώνα	313	1,0	4,0	2,086	1,0357
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Αισθάνομαι	313	1,0	4,0	1,623	,8835

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

το στομάχι μου να ανακατεύεται					
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Δεν μπορώ να σκεφτώ “καθαρά” κατά τη διάρκεια του αγώνα	313	1,0	4,0	1,677	,8015
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο, επειδή είμαι νευρικός	313	1,0	4,0	1,936	,9620
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα: Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ στις οδηγίες του προπονητή μου	313	1,0	4,0	1,460	,6693
Valid N (listwise)	313				

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

4.ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 229 αθλήτριες και 84 αθλητές. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε ανώνυμα μέσω των εργαλείων των ερωτηματολογίων. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: Για την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή, για την αθλητική ικανοποίηση των αθλητών και για το αγωνιστικό άγχος τους.

Στα αποτελέσματα που έχουν συλλεχθεί από την έρευνα φαίνεται πως ο προπονητής μερικές φορές ζητάει τη γνώμη των αθλητών σχετικά με τη στρατηγική που θα ακολουθήσει η ομάδα σε συγκεκριμένους αγώνες, όπως επίσης βοηθάει συχνά τους αθλητές του στα προσωπικά τους προβλήματα. Συγχαίρει σχεδόν πάντα έναν αθλητή μπροστά στους άλλους για την καλή του απόδοση. Όπως αναφέρουν και οι Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011 μια ισχυρή σχέση προπονητή-αθλητή είναι σημαντική όχι μόνο για την θετική ανάπτυξη του αθλητή, αλλά και για τη συνολική απόδοση της ομάδας. Οι προπονητές πρέπει να υποστηρίζουν και να σέβονται τους αθλητές τους.

Ο προπονητής φροντίζει πάντα ώστε οι αθλητές του να προπονούνται σύμφωνα με τις ικανότητες τους αλλά και να προπονούνται τόσο όσο είναι ικανοί. Κάτι το οποίο μέσα από τη βιβλιογραφία (Nikbin et al., 2014, Prentice & Cownie, 2020, Kao et al., 2017) συμφωνεί απόλυτα. Η εμπιστοσύνη προπονητή και αθλητή είναι αντιστρόφως ανάλογη και αποτελεί ένα σημαντικό συστατικό της κορυφαίας απόδοσης.

Ο προπονητής από την ανάλυση των απαντήσεων στην παρούσα έρευνα εξηγεί στον κάθε αθλητή πάντα την τεχνική αλλά και την τακτική του αθλήματος, και μερικές φορές καταστρώνει σχέδια χωρίς τη συμμετοχή των αθλητών. Όπως διαπιστώνεται η καθοδήγηση από τον ηγέτη μπορεί να επιφέρει συνεχή βελτίωση τόσο κατά την ατομική όσο και την ομαδική απόδοση (Ellinger 2003).

Στην έρευνα που διενεργήθηκε βρέθηκε πως ο προπονητής βοηθά συχνά τα μέλη της ομάδας να διευθετούν (να εξομαλύνουν) της διαμάχες τους. Αλλά το κλίμα που επικρατεί στις προπονήσεις και στους αγώνες είναι λίγο ευχάριστο (οριακά προς ευχάριστο). Ο προπονητής σύμφωνα με τον Daniel Goleman το 2014 έχει υποχρέωση να βοηθάει για τη διατήρηση ή τη βελτίωση του κλίματος της ομάδας. Οι σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας είναι το θεμέλιο της επιτυχίας και παρόλο που μια σχέση είναι αμφίδρομη, είναι ευθύνη του προπονητή να εδραιώσει μια αληθινή σχέση με τους αθλητές τους.

Ο προπονητής σύμφωνα με την παρούσα έρευνα, προσέχει ιδιαίτερα τη διόρθωση των λαθών των αθλητών, επιβραβεύει τον αθλητή όταν πραγματοποιεί μια επιτυχημένη προσπάθεια και

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

φροντίζει πάντα ώστε να λειτουργεί με τρόπο κατανοητό μέσα στην ομάδα. Ο προπονητής επωμίζεται το ρόλο του δασκάλου. Πρέπει να είναι σε θέση να διδάξει και να μοιραστεί τα μυστικά του αθλήματος, να μεταλαμπαδεύσει συμπεριφορά, μεθόδους επικοινωνίας και τρόπους πνευματικής, σωματικής και ψυχολογικής ετοιμότητας (Daniel Goleman, 2014). Πρέπει να επαινεί τους αθλητές όταν αποδίδουν καλά, ακόμη και όταν δεν έχουν επιτυχία στην απόδοσή τους, αλλά έχουν καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για αυτό. (Smoll & Smith, 2002).

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι ο προπονητής συχνά όταν πρόκειται για σημαντικά πράγματα, ζητάει τη συμφωνία των αθλητών πριν ενεργήσει αλλά και μερικές φορές ζητάει τη γνώμη τους και για προπονητικά θέματα. Συχνά επιτρέπει τους αθλητές να συμμετέχουν στις αποφάσεις αλλά μερικές φορές δε δίνει εξηγήσεις για τις ενέργειές του. Όπως παρατηρείται και στη βιβλιογραφία οι προπονητές κατέχουν θέση σεβασμού και εξουσίας, αλλά θα πρέπει ταυτόχρονα να είναι και αρκετά προσιτοί για τους αθλητές τους, έτσι ώστε να αισθάνονται οικεία με τον προπονητή τους και να είναι γι' αυτούς πρότυπο ή μέντορας (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

Ο προπονητής βάσει της έρευνας φροντίζει πάντα για το προσωπικό καλό των αθλητών. Αυτό συμφωνεί με την υπάρχουσα βιβλιογραφία καθώς οι προπονητές που εκτιμούν και επικεντρώνονται σε αποτελεσματικές, προσωπικές σχέσεις με τους αθλητές τους έχουν εγγυημένα οφέλη ανεξάρτητα από τις νίκες και τα σκορ, επειδή θα έχουν συμβάλει στην επιρροή θετικών ηθικών συμπεριφορών (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

Ο προπονητής συχνά καθοδηγεί σε ατομικό επίπεδο κάθε αθλητή στις δεξιότητες του αθλήματος και πάντα εξηγεί σ' αυτόν τι πρέπει και τι δεν πρέπει να πραγματοποιήσει. Δίνει πάντα συγκεκριμένες οδηγίες σε κάθε αθλητή γι' αυτά που πρέπει να γίνονται σε κάθε περίπτωση. Επίσης, συχνά, φροντίζει ώστε ένας αθλητής να ανταμείβεται για τη καλή του απόδοση και πάντα εκφράζει την εκτίμηση του προς τους αθλητές του όταν το αξίζουν. Οι Kenow και Williams το 1999, παρατήρησαν πως οι αξιόλογες επιδόσεις των παικτών της ομάδας είναι σημαντικό να ακολουθούνται παράλληλα με μια επιβράβευση ή χρήσιμες πληροφορίες στο αντικείμενο που προσπάθησαν. Ο προπονητής επιλέγει τους τρόπους αξιολόγησης των αθλούμενων, έτσι ώστε σε δεύτερο χρόνο να καθοδηγήσει τις συμπεριφορές τους σύμφωνα με τις επιστημονικές νόρμες που έχει διδαχτεί, τις τεχνικές, τις τακτικές, την παιδαγωγική του κατάρτιση αλλά και ό,τι άλλο γνωρίζει για την αθλητική προετοιμασία της ομάδας (Serpa 2001). Αντίθετα το 1986, οι Weiss και Friedrichs, υποστήριξαν πως η συνεχόμενη κοινωνική υποστήριξη από τον προπονητή σε αθλητές που αγωνίζονται σε ομαδικά αθλήματα δεν επιφέρει επαρκή αποτελέσματα, ώστε να υπάρξει σύνδεση με την

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

απόδοση. Ακόμα, δεν παρατηρήθηκε μεγαλύτερο ποσοστό ηττών στην ομάδα βάσει της αυξανόμενης κοινωνικής υποστήριξης.

Ο προπονητής, όπως προέκυψε, προγραμματίζει πάντα έγκαιρα όλα όσα πρέπει να γίνουν στην προπόνηση, μερικές φορές ενθαρρύνει τους αθλητές τους να κάνουν προτάσεις για τον τρόπο διεξαγωγής της προπόνησης. Όπως καταγράφεται στη βιβλιογραφία στο δημοκρατικό στυλ ηγεσίας ο ηγέτης μπορεί να λαμβάνει τις αποφάσεις μόνος του αλλά να ακούει και να συμβουλεύεται τις γνώμες όλων των παικτών (Spillane 2006). Η επικοινωνία είναι μία δεξιότητα που βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου. Οι σχέσεις αθλητή-προπονητή είναι πολύ σημαντικό να βρίσκονται σε μια ισορροπία (Αθανάσιος Λάϊος 2007). Ο Gibson (1991), επισημαίνει πως ένας αποτελεσματικός ηγέτης πρέπει να είναι ευφυής, να κατέχεται από πρωτοτυπία, αυτοπεποίθηση και εγρήγορση. Ο σωστός ηγέτης πρέπει να έχει τις ανάλογες ικανότητες που αφορούν τη συνεργασία, την κοινωνικότητα την δυνατότητα επιβολής και τη διπλωματία.

Στην έρευνα φαίνεται πως ο προπονητής μερικές φορές πραγματοποιεί τις προσωπικές επιθυμίες των αθλητών του, τους παροτρύνει να θέτουν τους δικούς τους στόχους και επιτρέπει μερικές φορές στους αθλητές να προπονούνται με το δικό τους ρυθμό και ταχύτητα. Οι αποφάσεις που παίρνει ο ηγέτης-προπονητής σύμφωνα με τον Daniel Goleman το 2014, θα πρέπει να γίνονται αποδεκτές. Ο Goleman το 2000, επίσης ανέφερε πως κάθε ηγέτης επιλέγει την δική του στρατηγική και αναθέτει τους ρόλους, έτσι ώστε να του αποφέρουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Ο ίδιος όμως συμπληρώνει πως ο αυταρχικός ηγέτης επιτυγχάνει συνήθως βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα.

Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα ο προπονητής εκφράζει την στοργή και την αγάπη που αισθάνεται για τους αθλητές και συχνά περιμένει από τον κάθε αθλητή να διεκπεραιώνει τις υποχρεώσεις του μέχρι τελευταία λεπτομέρεια. Ακόμα, επιτρέπει στους αθλητές να προσπαθούν με το δικό τους τρόπο (να αυτοσχεδιάζουν) έστω και αν κάνουν λάθος, ενώ ενθαρρύνει τον αθλητή να τον εμπιστεύεται. Σύμφωνα με τους Nikbin et al., 2014, Prentice & Cownie, 2020, Kao et al., 2017, η εμπιστοσύνη είναι ένα τόσο σημαντικό συστατικό της κορυφαίας απόδοσης, οι προπονητές και οι αθλητές πρέπει συνεχώς να την αναζητούν να την «δουλεύουν» και να τη διατηρούν. Η συμπεριφορά των αθλητικών ηγετών έχει αποδείξει καθοριστικό ρόλο στην ικανοποίηση των αθλητών (Kao & Tsai, 2016) και η κοινωνική υποστήριξη είναι σημαντική κατά τη μετάδοση πληροφοριών από προπονητές για τη συμβολή στη συναισθηματική υποστήριξη των αθλητών (Cranmer & Sollitto, 2015). Η ποιότητα της σχέσης προπονητή-αθλητή θεωρείται ένας κεντρικός άξονας στο αθλητικό πλαίσιο που

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ορίζεται ως ένας συνδυασμός διασυνδέσεων που περιλαμβάνει σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές προπονητών και αθλητών (Jowett, 2017).

Ο προπονητής συχνά τονίζει στον αθλητή τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία οι προπονητές πρέπει να επαινούν τα δυνατά σημεία των αθλητών τους ακόμα και αν δεν έχουν καταφέρει επιτυχίες αλλά έχουν καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια. Οι προπονητές πρέπει επίσης να διορθώνουν τα λάθη των αθλητών με την ενθάρρυνση και κατάλληλες τεχνικές οδηγίες. Επιπλέον, αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση γιατί θυμίζουν στους αθλητές ότι, ενώ ο προπονητής τους αναμένει να εργαστούν αποτελεσματικά και αποδοτικά, δεν αναμένεται να είναι τέλεια (Smoll & Smith, 2002).

Ο προπονητής, στη μελέτη που πραγματοποιήθηκε, συχνά αρνείται να συμβιβαστεί για κάποια γεγονότα. Από τη βιβλιογραφία φαίνεται πως μέσα σε μία ομάδα η διαμόρφωση της κοινωνικής υποστήριξης εξαρτάται άμεσα από το επίπεδο των αθλητών (Liukkonen and Salminen το 1990). Όσο καλύτερο είναι το επίπεδο των αθλητών τόσο μικρότερη θα είναι και η κοινωνική υποστήριξη που θα εισπράξουν και η ελαστικότητα στη μεταχείριση τους. Ο Hersey and Blanchard το 1977 και 1979, αναφέρουν πως ο κάθε προπονητής πρέπει να συμμορφώνεται ανάλογα με το αθλητικό ηλικιακό κοινό που έχει απέναντί του και να το αφουγκράζεται.

Ο προπονητής συχνά ενθαρρύνει τις στενές και μη τυπικές σχέσεις με τους αθλητές αλλά σπάνια καλεί τους αθλητές στο σπίτι του. Επιπρόσθετα, οι αθλητές παρουσιάζονται μέσα στην έρευνα ως μερικώς ευχαριστημένοι από τον τρόπο που τους συμπεριφέρονται οι συναθλητές τους, ευχαριστημένοι από τον σεβασμό των συναθλητών τους και λιγότερο ικανοποιημένοι από τη βοήθεια που έχουν από τους συναθλητές τους. Σύμφωνα με τον Αθανάσιο Λάϊο το 2007, η επικοινωνία είναι μία δεξιότητα που βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου. Και οι σχέσεις αθλητή-προπονητή είναι πολύ σημαντικό να βρίσκονται σε μια ισορροπία. Οι προπονητές που προσεγγίζονται ευκολότερα και ενδιαφέρονται για την ομάδα θα προσελκύσουν παίκτες, είτε ενδιαφέρονται να «δημιουργήσουν» σχέσεις είτε όχι. (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011). Εάν οι προπονητές είναι πρόθυμοι να δημιουργήσουν μια σχέση, αλλά δεν είναι σίγουροι πώς να ξεκινήσουν, μπορούν να δοκιμάσουν μερικές απλές μεθόδους. Δίνει στους αθλητές την ευκαιρία να συνδεθούν με τον προπονητή τους εκτός της συνηθισμένης δομής σχέσεων. Η σχέση προπονητή-αθλητή θεωρείται ιδιαίτερα κρίσιμη λόγω της επίδρασής της στον αθλητή. Οι νεαροί αθλητές είναι ευαίσθητοι στις επιπτώσεις του περιβάλλοντός τους και στις ιδέες των άλλων, καθιστώντας τη σχέση προπονητή-αθλητή κρίσιμη για την ανάπτυξη των αθλητών από ερασιτέχνες ως επαγγελματίες. Η απάθεια και η ευερεθιστότητα έδωσαν ένα κακό παράδειγμα που πρέπει να ακολουθηθεί και να οδηγήσει σε αναποτελεσματικές σχέσεις.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Αυτά τα χαρακτηριστικά δεν παρέχουν ένα υγιές θεμέλιο για θετικές σχέσεις και εκμεταλλεύονται εύπλαστα μυαλά στην αναζήτηση νικών στο γήπεδο, όταν οι πραγματικές νίκες βρίσκονται σε ομαδική εργασία και προσωπικές σχέσεις (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011). Οι υγιείς σχέσεις μεταξύ αθλητών και προπονητών δημιουργούν περισσότερη εμπιστοσύνη, καλύτερη επικοινωνία και κερδοφόρα στάση. Μια ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας βοηθά όλους να είναι πιο ειλικρινείς μεταξύ τους, γεγονός που οδηγεί σε αποτελεσματικότερη προπόνηση, αθλητική πρόοδο και προσωπική ανάπτυξη.

Ο προπονητής στην έρευνα φροντίζει σχεδόν πάντα οι προσπάθειες των αθλητών να είναι συντονισμένες. Αυτό εμφανίζεται και στη βιβλιογραφία καθώς η πρόκληση της καθοδήγησης είναι η εξισορρόπηση της λογικής μαζί με την εν συναίσθηση και τη συναισθηματική συνειδητοποίηση. Μια ισχυρή σχέση προπονητή-αθλητή είναι σημαντική όχι μόνο για την θετική ανάπτυξη του αθλητή, αλλά και για τη συνολική απόδοση της ομάδας (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011).

Η έρευνα έδειξε πως ο προπονητής μερικές φορές κρατάει απόσταση από τους αθλητές του. Από τη βιβλιογραφία βλέπουμε πως οι προπονητές που θέλουν πραγματικά να συνδεθούν με τους αθλητές τους πρέπει να δείχνουν ενσυναίσθηση και κατανόηση. Πρέπει να δέχονται, να υποστηρίζουν και να σέβονται τους αθλητές τους, καθώς και τους λοιπά μέλη της ομάδας. Πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι το να «είσαι πρότυπο» απαιτεί είναι 24ωρη προσπάθεια. Οι προπονητές που προσεγγίζονται ευκολότερα και ενδιαφέρονται για την ομάδα θα προσελκύσουν παίκτες, είτε ενδιαφέρονται να «δημιουργήσουν» σχέσεις είτε όχι. (Gels, 2017, Nicholls et al., 2017, Dominteanu, 2011). Η αρνητική διάθεση που μπορεί να αισθανθεί ένας αθλητής αντανακλάται και από την επικοινωνία με τον προπονητή του(Αθανάσιος Λάιος 2007). Οι Connelly και Rotella (1991), επισημαίνουν πως προβλήματα στην επικοινωνία μπορούν να εμφανιστούν και από την διστακτικότητα του αθλητή να εκφράσει αυτό που νιώθει και αυτό που τον απασχολεί είτε γιατί φοβάται την αντίθετη γνώμη της ομάδας είτε την δυσαρέσκεια κάποιου από αυτή.

Ο προπονητής βάση της έρευνας συχνά εξηγεί πως η συνεισφορά του κάθε αθλητή θα ταιριάζει στο σύνολο και σχεδόν πάντα προσδιορίζει με σαφήνεια τι περιμένει από τους αθλητές του. Από τη βιβλιογραφία φαίνεται πως ομαδικά, η εμπιστοσύνη είναι η συναισθηματική «κόλλα» που ενώνει τους συμπαίκτες για να δημιουργήσουν ομαδική χημεία. Χωρίς εμπιστοσύνη στους συμπαίκτες και τους προπονητές, σίγουρα θα υπάρξουν συγκρούσεις, διαφωνίες, «κλίκες» και αρνητικά συναισθήματα. Επειδή η εμπιστοσύνη είναι ένα σημαντικό συστατικό της κορυφαίας απόδοσης, οι προπονητές και οι αθλητές πρέπει συνεχώς να αναζητούν να το χτίζουν και να το διατηρούν (Nikbin et al., 2014, Prentice & Cownie, 2020, Kao et al., 2017).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ο προπονητής επιτρέπει ελάχιστες φορές τους αθλητές να αποφασίσουν για τον τρόπο που θα αγωνιστούν και μιλάει μερικές φορές με τρόπο που κανείς δεν παίρνει το θάρρος να κάνει ερωτήσεις. Οι αθλητές παρουσιάζονται λιγότερο ευχαριστημένοι για το πως τους συμπεριφέρεται ο προπονητής τους. Σύμφωνα με τον Sabock το 1985, αλλά και τον Daniel Goleman το 2014, ο προπονητής πρέπει να επιβάλλεται στους αθλητές του και να τους θέτει όρια-περιορισμούς εκεί που χρειάζεται. Στη βιβλιογραφία παρατηρείται πως το αυταρχικό στυλ ηγεσίας διέπεται από παρορμητισμό και βιασύνη στις αποφάσεις που οδηγούν πολλές φορές και σε λάθη. Δεν συμβουλεύεται κανένα και είναι απόλυτος στα πιστεύω του και τις αποφάσεις του (Goleman 2000). Παρόλα αυτά, ο αυταρχικός ηγέτης φέρνει βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα όπως σημειώθηκε και πιο πάνω. Για αυτό και επιλέγεται να διαλέγεται σε κρίσιμες περιόδους που οι αποφάσεις πρέπει να ‘ναι άμεσες.

Στην έρευνα οι αθλητές/αθλήτριες εμφανίζονται λίγο ικανοποιημένοι από τον τρόπο που αγωνίζονται, από τις προπονήσεις αλλά και από το στυλ ηγεσίας του προπονητή τους. Οι Zamani & Moradi (2009), ανέφεραν πως το ανταγωνιστικό άγχος μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα των αθλητών, επομένως μπορεί να επηρεάσει την απόδοση και τη λειτουργία των αθλητών. Το ανταγωνιστικό άγχος είναι ένα είδος άγχους που δημιουργείται σε ανταγωνιστικές καταστάσεις στον αθλητισμό. Μία από τις κύριες αιτίες του ανταγωνιστικού άγχους είναι οι κοινωνικοί παράγοντες. Όσον αφορά για την ηγεσία ένας προπονητής για να θεωρηθεί ικανός από τους αθλητές του αντιμετωπίζει πολλές ευθύνες (Daniel Goleman, 2014). Σύμφωνα με τον Goleman το 2000, ο κάθε ηγέτης επιλέγει την δική του στρατηγική και αναθέτει τους ρόλους, έτσι ώστε να του αποφέρουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Υπάρχουν πολλά στυλ ηγεσίας. Κανένα από αυτά όμως δεν είναι αποτελεσματικό σε όλες τις περιστάσεις. Το πιο συχνό πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσει ο ηγέτης είναι πιο στυλ είναι κατάλληλο για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο και κάτω από ποιες συνθήκες. Η επιλογή του προσωπικού στυλ του κάθε ηγέτη εξαρτάται από πολλούς παραμέτρους. Όπως η προσωπικότητα αλλά και η μόρφωση του ηγέτη της ομάδας. Η εμπειρία και οι γνώσεις του διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην απόφασή του. Όπως και η τεχνολογία που του παρέχεται, οι δομές της ομάδας και το υλικό που του δίνεται.

Οι αθλητές μέσα από την έρευνα δηλώνουν μερικώς ευχαριστημένοι από το ομαδικό πνεύμα. Ο Αθαναηλίδης το 2004 και ο Ακρίβος το 2006, αναφέρουν πως ο προπονητής οφείλει να επικοινωνεί με τους αθλητές του συνέχεια, να μαθαίνει για όλα τα πιθανά προβλήματα της ομάδας να συνεργάζεται αρμονικά και να έχει αποτελεσματική απόδοση.

Οι αθλητές/αθλήτριες της έρευνας δήλωσαν πως είναι λίγο ικανοποιημένοι από την προσωπική τους ανάπτυξη και βελτίωση αλλά και λίγο ευχαριστημένοι (οριακά) από την καθοδήγηση και

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ικανότητα του προπονητή τους να τους διδάξει. Από τη βιβλιογραφία φαίνεται πως η συνεχής πίεση σε έναν νεαρό αθλητή που προκύπτει από τις προσδοκίες των γονέων, των προπονητών και των συμπαικτών μπορεί να προκαλέσει πολύ άγχος. Οι προπονητές μπορούν να διαδραματίσουν τον κύριο και πιο σημαντικό ρόλο στο θέμα αυτό στα αθλήματα των νέων. Ο Sedarati (2007), έχει δείξει, στη μελέτη του, ότι το ανταγωνιστικό άγχος προκαλείται από μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις, απασχολώντας κάποιον που πιστεύει ότι θα έχει κακή απόδοση, ανησυχώντας ότι κάποιος θα μαντέψει ότι είναι ανήσυχος, εμπειρία απόδοσης κάτω από τα αναμενόμενα επίπεδα στον προηγούμενο αγώνα του, ένα άτομο με ψυχικές προκλήσεις, καταστροφικά και προηγούμενα προβλήματα και μεμονωμένες πεποιθήσεις που σχετίζονται με την εφαρμογή αθλητικών δεξιοτήτων. Για να βοηθήσει τους αθλητές να λάβουν εποικοδομητικά σχόλια με τη σωστή στάση, οι προπονητές πρέπει να επιλέξουν την κατάλληλη στιγμή αλλά και το κατάλληλο άτομο. Για παράδειγμα, είναι θεμελιώδες να ασκούν κριτική οι εκπαιδευτικοί για τις συμπεριφορές των μαθητών και όχι οι ίδιοι οι μαθητές. Οι προπονητές πρέπει επίσης να υιοθετήσουν αυτήν την έμφαση και να εστιάσουν τα σχόλιά τους σχετικά με την εκτέλεση δεξιοτήτων, αντί για τον αθλητή ως άτομο (Martens, 2004). Ο προπονητής πρέπει να παρέχει ανατροφοδότηση με ηρεμία και ορθολογικό τρόπο. Εάν οι προπονητές φωνάζουν κατά την επικοινωνία, οι αθλητές μπορεί να ανταποκριθούν με αυξημένα επίπεδα στρες, ή μπορεί να ακουστεί μόνο πώς παραδίδεται το μήνυμα και όχι το περιεχόμενο. Επιπλέον, οι αθλητές μπορούν να «κλείσουν» και να αποσυρθούν από το πλαίσιο (Di Cicco & Hacker, 2002).

Οι παίκτες βρέθηκε να είναι με τον τρόπο που ο προπονητής χειρίζεται τα προβλήματα λίγο ευχαριστημένοι, και επίσης λίγο ευχαριστημένοι,(αλλά οριακά προς ευχαριστημένοι) από την υποστήριξη του προπονητή τους αλλά και από την προσοχή που δείχνουν επειδή είναι αθλητές. Ο Αθανάσιος Λάιος το 2007, υποστηρίζει πως η αξιοπιστία ενός προπονητή είναι το Α και το Ω για μια σωστή επικοινωνία. Ο προπονητής που δεν είναι αξιόπιστος δημιουργεί αμφιβολίες στους αθλητές και τους οδηγεί πολλές φορές σε ακραίες συμπεριφορές. Η αξιοπιστία ενός προπονητή έχει να κάνει με την συνεργατικότητά του, την συνέπεια, την ειλικρίνεια, τη δυναμικότητα αλλά και τη φιλική στάση απέναντι στους αθλητές του.

Οι παίκτες βρέθηκε πως είναι λίγο ευχαριστημένοι από τα πόσα μαθαίνουν για τον αγώνα, από την απόδοση της ομάδας τους και από τη φυσική τους κατάσταση. Αθλητές που έχουν υιοθετήσει μια στάση «όχι λάθη, μόνο ευκαιρίες μάθησης» (Johnson & Gilbert, 2004) είναι ικανοί για να δουν τα σφάλματα ως μέρος της φυσικής διαδικασίας μάθησης. Αυτοί θα δεχτούν πιο εύκολα την εποικοδομητική κριτική ως ευκαιρία για βελτίωση (Orlick, 2000). Στην πραγματικότητα, η εποικοδομητική κριτική είναι κρίσιμη για τη βελτίωση της απόδοσης κάποιου (Thompson, 2003). Δυστυχώς, δεν συμμερίζονται όλοι οι αθλητές αυτήν την

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

προοπτική. Για ορισμένους, η εποικοδομητική κριτική ή η ανατροφοδότηση μπορεί να είναι πολύ αγχωτική. Για να βοηθήσει τους αθλητές να λάβουν εποικοδομητικά σχόλια με τη σωστή στάση, οι προπονητές πρέπει να επιλέξουν την κατάλληλη στιγμή αλλά και το κατάλληλο άτομο.

Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα οι αθλητές βάσει της έρευνας βρέθηκε πως δεν τους είναι δύσκολο να συγκεντρωθούν στον αγώνα, αισθάνονται λίγο ένταση στο σώμα τους και ανησυχούν λίγο ότι δε θα αγωνιστούν καλά αλλά το σώμα τους δεν τρέμει καθόλου. Αισθάνονται ελάχιστα το σώμα τους σφιγμένο επειδή είναι νευρικοί. Δεν τους είναι καθόλου δύσκολο να συγκεντρωθούν σε αυτό που πρέπει να κάνουν αλλά ανησυχούν λίγο ότι θα απογοητεύσουν τους άλλους. Αισθάνονται λίγο ένταση στο στομάχι τους αλλά δεν χάνουν ποτέ τη συγκέντρωση κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ανησυχούν λίγο ότι δε θα αγωνιστούν όσο καλύτερα μπορούνε,ότι θα αγωνιστούν άσχημα ή ακόμα ότι θα τα ‘’θαλασσώσουν’’ κατά τη διάρκεια του αγώνα. Δε νιώθουν καθόλου ανακάτεμα στο στομάχι τους και σκέφτονται καθαρά κατά τη διάρκεια του αγώνα.Τέλος, δήλωσαν πως δεν έχουν καθόλου δυσκολία στη συγκέντρωση όσο αφορά τις οδηγίες που παίρνουν από τον προπονητή τους. Μέσα από τη βιβλιογραφία παρατηρούμε πως πριν τον αγώνα οι αθλητές ανησυχούν για πολλούς και διάφορους λόγους, όπως η σημασία της αθλητικής επιτυχίας ή η διαφορά μεταξύ των ικανοτήτων τους και των ικανοτήτων που απαιτούνται για το άθλημά τους, και αυτοί οι παράγοντες μπορούν να έχουν αρνητική επίδραση στην απόδοσή τους. Τα ευρήματα διαφόρων ερευνών δείχνουν ότι ο ενθουσιασμός και η διέγερση ή το άγχος μπορούν να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση (Sedarati, 2007). Το επίπεδο απόδοσης και λειτουργίας των αθλητών σε ανταγωνιστικά αθλήματα επηρεάζεται από ορισμένους ψυχολογικούς παράγοντες, όπως χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ανταγωνιστικό άγχος και στρατηγικές αντιμετώπισης. Η σχέση μεταξύ άγχους και επιδόσεων σε διάφορα αθλήματα αποτέλεσε αντικείμενο πολλών μελετών. Εάν οι αθλητές δεν έχουν επαρκείς ικανότητες αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων, θα εκτεθούν σε κινδύνους κακής απόδοσης, αποτυχίας και ακόμη και σοβαρού τραυματισμού (Radochonski et al., 2011).

Κλείνοντας, η σχέση του άγχους με την αθλητική απόδοση επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως είναι η ηλικία, το φύλο, το επίπεδο των αθλητών,αλλά και το είδος του αθλήματος. Ο Klein το 1990, συμπέρανε πως η σχέση άγχους-απόδοσης έχει μεγαλύτερο αρνητικό αντίκτυπο στις αθλήτριες παρά στους αθλητές, στις πιο νεαρές ηλικίες απ’ ότι σε πιο μεγάλες, σε αθλητές και αθλήτριες πιο χαμηλού επιπέδου συγκριτικά με τους αθλητές-τριες υψηλότερου επιπέδου. Και τέλος οι αθλητές-τριες που αγωνίζονται σε ομαδικά αθλήματα έχουν πιο δυνατό το αίσθημα του άγχους απ’ ότι αυτοί που αγωνίζονται σε ατομικά (Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό 2009).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά βλέπουμε πως οι αθλητές έχουν ανάγκη από ένα προπονητή πρότυπο, δυναμικό, καλλιεργημένο, που νοιάζεται για αυτούς,τους ενθαρρύνει και όχι μόνο για το αποτέλεσμα του αγώνα. Το άγχος είναι αναπόσπαστο κομμάτι όλων των αθλητών ανεξαρτήτου ηλικίας και μπορεί να επηρεάσει τη ροή του αγώνα ακόμα πολλές φορές να παίξει καθοριστικό ρόλο και στο αποτέλεσμα. Όλα τα στυλ ηγεσίας έχουν τα θετικά και τα αρνητικά τους. Οι δημοκρατικοί προπονητές προτιμώνται από τους μικρότερους ηλικιακά αθλητές καθώς τους δίνουν την ελευθερία απόψεων και επιλογών και είναι πιο ελαστικοί. Από την άλλη όπως διαπιστώσαμε και από τη βιβλιογραφία αυτός που είναι πιο αποτελεσματικός βραχυπρόθεσμα είναι ο αυταρχικός προπονητής που όμως χάνει στη καλή συνεργασία και καλή σχέση μεταξύ των παικτών του. Επίσης η εμπιστοσύνη μεταξύ προπονητή και παικτών παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της πορείας των αθλητών.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν:

-Για τις στρεσογόνες καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει ο προπονητής και ο αθλητής μέσα στην ομάδα, πριν τον αγώνα και κατά τη διάρκεια αυτού.

-Πώς τα στυλ ηγεσίας μπορούν να επηρεάσουν(θετικά ή αρνητικά) την απόδοση των παικτών στις προπονήσεις και στους αγώνες.

-Πόσοι αθλητές κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας ή και μετά έχουν δεχτεί σεξουαλική παρενόχληση από τον/την προπονητή/τρια τους.

Τι επιρροή μπορεί να έχει ο προπονητής πάνω στον αθλητή και αν υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση σε ορισμένους αθλητές και αν ναι γιατί.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. Psychology of Sport and Exercise, 13, 51–59.

2. Amorose, A. J. (2007). Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport (pp. 209–227) Champaign, IL: Human Kinetics.

3. Anshel, M. (1990). Sport psychology. From theory to practice Scottsdale, A2: Gorsuch Scarisbrick.

4. Aritz J. , Walker R. , Cardon P. και Zhang L. (2017). Discourse of leadership. The power of questions in organizational decision making. International journal of business communication, 54(2), 161-181 doi: 10.1177/2339488416687054

5. Bass, B.M, (1990) "From Transactonal to Transformational leadership: Learning to share the vision" : University of Exeter.

6. Bass, Bernard M. Bass & Stogdill's handbook of leadership. A survey of theory and research (4th ed.) New York, NY Free Press

7. Bass.B and Riggio, R. (2006), Transformational leadership, 2nd ed., New Jersey: Lawrence Erlbaum associate, Inc.

8. Bryman A. (1992) Charisma and Leadership in Organizations. London, UK: SAGE

9. Burdzicka-Wołowik J, Góral-Radziszewska K. (2014). Selected personality traits of women training combat sports. Pol. J. Sport Tourism. 21:3–7.

10. Chelladurai , P. , & Carron , A.V. (1978) . Leadership . Ottawa : Canadian Association for Health , Physical Education and Recreation.

11. Chelladurai P. (1990) "Leadership in sports: A review" International Journal of Sport Psychology, 21, 328-354

12. Chelladurai, P. (1978). A contingency model of leadership in athletics. Unpublished doctoral dissertation, Department of Management Sciences, University of Waterloo, Canada.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

In R. H. Cox, η Αθλητική ψυχολογία- έννοιες και εφαρμογές(Γ.Ζέρβας, επιμέλεια έκδοσης) 5η εκδ, σελ 433) επιστημονικές εκδόσεις : Παρισιάνου 2004

13. Chelladurai, P. (1980). Leadership in Sports Organizations. Canadian Journal of Applied Sports Science, 5, 226-231.

14. Chelladurai, P. and Saleh, S.D. (1980) Dimensions of Leader Behavior in Sports Development of a Leadership Scale. Journal of Sport Psychology, 2, 34-45.

15. Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1983). Athletic Maturity and Preferred Leadership. Journal of Sport Psychology, 5, 371-380.

16. Chelladurai, P., & Quek, C. B. (1995). Decision style choices of high school basketball coaches: The effects of situational and coach characteristics. Journal of Sport Behavior, 18(2), 91–108.

17. Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1978). Preferred leadership in sports. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 3(2) Jun 1978, 85-92

18. Chelladurai, P., and Quatman, C.C (2005). Leadership and motivation in sports. US Olympic Team. Com, 3.

19. Connelly, D., & Rotella, R. J. (1991). The social psychology of assertive communication: Issues in teaching assertiveness skills to athletes. The Sport Psychologist, 5(1), 73–87.

20. Cooper R. and Payne R. (1972) Performance in Soccer Teams, British Journal of Social and Clinical Psychology, 11,2/9.

21. Daniel Goleman, ο νέος ηγέτης, εκδ πεδίο, 2014: 63,64,65(πίνακας)

22. Dell'Antonio, E., and Couto, M. L. (2014). Perfil de liderança de treinadores e desempenho de equipes em competição. AvaliaçãoPsicol. 13, 311–316.

23. DiCicco, T., & Hacker, C. (2002). Catch them being good: Everything you need to know to successfully coach girls. New York: Viking.

24. Dominteanu, T. (2011). The significance of the coach-athlete relationship. Indian Journal of Applied Research, 4, 512-513.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

25. Duda, J. L. (2001). Goal perspectives research in sport: Pushing the Boundaries and Clarifying Some Misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), Advances in Motivation in Sport and Exercise (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.

26. Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. Journal of Applied Sport Psychology, 3(1), 7–35. 11th annual special teen report: Teens and self-image: Survey results (1998, May 3) USA Weekend, p 18.

27. Ellinger D. (2003) "Antecedents and consequences of coaching behavior" Perfomance Improvement Quarterly. Vol 16. No 1, pp 5-28

28. Erle F.J. (1981) Leadership in competitive and recreational sport. Unpublished master's thesis. University of Western Ontario, London, Canada.

29. Evangelho Hernandez J.A, Voser RDC (2012) validation of the leadership scale for sports

30. Gels, J. (2017). The Importance of a Strong Coach-Athlete Relataionship. National federation of state high school associations.

31. Gibson J. , Ivancevich J. , Donnelly J. (1991). Behavior, Structure, Processes, Seventh Edition, IRWIN, Boston, USA

32. Goleman, D (2000): Leadership that gets results. Harvard Business Review.

33. Gordon, A. M. D. (1986). Behavioral correlates of coaching effectiveness (Unpublished doctoral dissertation). University of Alberta, Canada.

34. Guillén, F., & Sánchez, R. (2009). Competitive anxiety in expert female athletes: sources and intensity of anxiety in National Team and First Division Spanish basketball players. Perceptual and motor skills, 109(2), 407-419.

35. Hampson R. , Jowett S. The effect of coach leadership and the coach-athlete relationship on collective effectiveness. Scand J Med Sci Sports 2014-24:454-60.10.1111/j. 1600-0838.2012.01527.x [pubmed] [crossRef] [Google scholar]

36. Hersey P. and Blanchard K. (1990) Life cycle of leadership. Training and Development Journal 26-34.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

37. Hickman, G.R. (ed) (2016). Leading organizations: Perspectives for a new era (3rd. ed.) Los Angeles, CA:SAGE

38. Hogan, R., Curphy, G. J., & Hogan, J. (1994). What we know about leadership: Effectiveness and personality. American Psychologist, 49(6), 493–504. https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.6.493

39. Hollembeak, J., and Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviours and college athletes' intrinsic motivation: a test of self-determination theory. J. Appl. Sport Psychol. 17, 1–17. doi: 10.1080/10413200590907540

40. Ignacio, R. A., Montecalbo-Ignacio, R. C., and Cardenas, R. C. (2017). The relationship between perceived coach leadership behaviours and athletes satisfaction. Int. J. Sports Sci. 7, 196–202. doi: 10.5923/j.sports.2017 0705.04

41. Johnson, C. A., & Gilbert, J. N. (2004). The psychological uniform: Using mental skills in youth sport. Strategies, 18, 5-9.

42. Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., and Catlin, J. (2005). Development and validation of the sport emotion questionnaire. J. Sport Exerc. Psychol. 27, 407–431. doi: 10.1123/jsep.27.4.407

43. Jowett, S., and Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. Psychol. Sport Exerc. 4, 313–331. doi: 10.1016/ S1469-0292(02)00011-0

44. Jowett.S. (2005) The psychology if interpersonal relationship in sport: the coach-athlete relationship: University

45. Kao, S. F., Hsieh, M. H., & Lee, P. L. (2017). Coaching competency and trust in coach in sport teams. International Journal of Sports Science & Coaching, 12(3), 319-327.

46. Kenow, L., & Williams, J. M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. Journal of Sport Behavior, 22, 251-259.

47. Klein, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. Anxiety Research, 2, 113-131.

48. Koontz, O' Donnel, Weihrich. (1980) Management, Mc Graw Hill N.V USA

49. Kotter, J.P. (2012). Leading Change. Boston, MA: Harvard Business Review Press.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

50. Laborde, S., Dosseville, F., and Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: a systematic review. Scand. J. Med. Sci. Sports 26, 862–874. doi: 10.1111/sms.12510

51. Lee K., Kang S., Kim I. (2017). Relationships among stress, burnout, athletic identity, and athlete satisfaction in students at Korea's physical education high schools: validating differences between pathways according to ego resilience. Psychol. Rep. 120 585–608.

52. Liukkonen, J., & Salminen, S. (1990). The athletes´ perception of leader behavior of Finnish. coaches. Paper presented at the World Congress on Sport for All.

53. Martens, R. (2004). Successful coaching (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

54. Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V., and Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. Psychol. Sport Exerc. 35, 198–206. doi: 10.1016/j. psychsport.2018.01.001

55. Martinent, G., Nicolas, M., Gaudreau, P., and Campo, M. (2013). A cluster analysis of affective states before and during competition. J. Sport Exerc. Psychol. 35, 600–611. doi: 10.1123/jsep.35.6.600

56. Mumford, M. D. (2006). Pathways to outstanding a comparative analysis of charismatic, ideological, and pragmatic leaders. Mahwah, N.J : Erlbaum

57. Nicholls, A. R., Earle, K., Earle, F., & Madigan, D. J. (2017). Perceptions of the Coach–Athlete Relationship Predict the Attainment of Mastery Achievement Goals Six Months Later: A Two-Wave Longitudinal Study among FA Premier League Academy Soccer Players. Frontiers in psychology, 8, 684.

58. Nikbin, D., Hyun, S. S., Iranmanesh, M., & Foroughi, B. (2014). Effects of perceived justice for coaches on athletes' trust, commitment, and perceived performance: A study of futsal and volleyball players. International Journal of Sports Science & Coaching, 9(4), 561-578.

59. North House, Peter (2018) leadership: Theory and practice California US: Sage publications inc σελ 1-528

60. Ntomali S., Psychountaki M., Kyprianou M., Chairopoulou C. (2017). Congruence between preferred and perceived coach leadership behavior and athlete satisfaction: the paradigm in synchronized swimming. Glob. J. Hum. Soc. Sci. Res. 17 40–47.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

61. Orlick, T. (2000). In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

62. Parnabas, V. A., & Mahamood, Y. (2013). Cognitive and Somatic Anxiety among Football Players of Different Ethnics Groups in Malaysia. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 85, 258-266.

63. Prentice, S., & Cownie, F. (2020). Drivers of Trust Within the Athlete-Online Coach Relationship. Journal of promotional communications, 8(1).

64. Radochoński, M., Cynarski, W., Perenc, L., & Siorek-Maślanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. Journal of Human Kinetics, 27, 180-189.

65. Rayburn, C. A., Goetz, D. J., & Osman, S. L. (2001). The 'Game' of Leadership: Exercise, Games, Sports, and Leadership. International Journal of Value-Based Management 14 11-26

66. Riemer HA, Toon K (2001) Leadership and satisfaction in tennis: examination of congruence, gender, and ability. Research Quarterly for Exercise and Sport 72(3):243-256

67. Rocchi M., Pelletier L. (2018). How does coaches' reported interpersonal behavior align with athletes' perceptions? Consequences for female athletes' psychological needs in sport. Sport Exerc. Perform. Psychol. 7 141–154.

68. Sadock J.B. (1985). 36- Hour Marketing Course, Mc Graw Hill Inc. Printed by R.R. Donnelly & sons company, USA

69. Schubiger, S. P. (1993). Perceived and preferred coach leader behaviors of high school and. college football players. Unpublished master's thesis, Springfielg College.

70. Sedarati, M. (2007). Anxiety of female students competing in the championship. J Women Stu, 2(5), 120-127.

71. Serpa, S. (2001) The Coach's Role and the Athlete's Development. Dennis Glencross Seminar, 10th World Congress of Sport Psychology (unpublished material).

72. Serpa, S., Pataco, V. & Santos, F. (1991). Leadership patterns in handball international competition. International Journal of Sport Psychology, 22, 78-89.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

73. Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2002). Coaching behavior research and intervention in youth sports. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective (2nd ed., pp. 211-233). Madison, WI: Brown & Benchmark.

74. Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). Anxiety and behavior. Academic Press.

75. Spillane P.J. (2006). Distributed leadership. San Francisco, CA: Jossey Bass

76. Stogdill, R.M (1974). Handbook of leadership. New York: Free Press.

77. Sullah, A., Hian, T. C., and Ismail, S. (2014). "Preferred Coaches' leadership styles of Malaysian football teams," in Proceedings of the International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2014 (ICoSSEET 2014), eds R. Adnan, S. Ismail, and N. Sulaiman (Singapore: Springer).

78. Terry PC, Howe BL. (1984) The coaching preferences of athletes. The Canadian Journal of Applied Sport Sciences 9, 188-193.

79. Thompson, J. (2003). The double-goal coach: Positive coaching tools for honoring the game and developing winners in sports and life. New York: HarperCollins.

80. Wagstaff, C., Fletcher, D., and Hanton, S. (2012). Exploring emotion abilities and regulation strategies in sport organizations. Sport Exerc. Perform. Psychol. 1, 268–282. doi: 10.1037/a00 28814

82. Weiss, M. R., & Friedrichs, W. D. (1986). The influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. Journal of Sport Psychology, 8, 332–346.

83. Witte, K. S. (2011). Coaching leadership preferences: insight from the National collegiate athletic association division III athlete. Int. Sport Coach. J. 4, 73–87. doi: 10.1123/jce.4.2.73

84. Zamani, A., & Moradi, A. (2009). The comparison of the trait anxiety, state anxiety, and confidence in three sport teams and three individual sports. Knowl Res in Appl Psycholol,11(40),63-73.

85. Αθανάσιος Λάϊος 2007 "Οργανωτικές και διοικητικές δεξιότητες του προπονητή σελ. 154-155.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

86. Αθανάσιος Λάϊος, Οργανωτικές και διοικητικές δεξιότητες του προπονητή ανατύπωση Θεσ/νίκη 2007 (σελ 110-111)

87. Αθανάσιος Λάϊος, Οργανωτικές και διοικητικές δεξιότητες του προπονητή, Θεσ/νίκη, Ανατύπωση 2007 σελ 153-155.

88. Αθανασούλα-Ρέππα, Α (2008). Εκπαιδευτική διοίκηση και οργανωσιακή συμπεριφορά. Η παιδαγωγική της διοίκησης της εκπαίδευσης. Αθήνα εκδόσεις Έλλην.

89. Ακρίβος Χ (2016) Διάλεξη μαθήματος: Ηγεσία και οργανωσιακή συμπεριφορά.

90. Αναστασιάδη Μ.Χ & M. Bourdeau (2001) La place de l'oral et de l'écrit dans les méthodologies d'enseignement/apprentissage du FLE, Πάτρα,

91. Ανδρουλάκης, Γ. (1998). Axes déterminant la conception/planification du cours de. FLE, b (Unité3) Πάτρα, ΕΑΠ

92. Γιάννης Θεοδωράκης, Μάριος Γούδας, Αθανάσιος Παπαιωάννου, Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό, εκδόσεις Χριστοδουλίδη Θεσσαλονίκη 2009 σελ. 303-316.

93. Λυγίζου Χ. (2002). Διδακτική μεθοδολογία και στοιχεία ψυχοπαιδαγωγικής για το διαγωνισμό του ΑΣΕΠ. Αθήνα: Εκδόσεις Σαββάλα.

94. Μπουράντας Δ. (1992) Μάνατζμεντ, οργανωτική θεωρία και συμπεριφορά. Εκδόσεις TEAM Αθήνα.

95. Μπουραντάς, Δ. (2005). Ηγεσία: Ο δρόμος της διαρκούς επιτυχίας. Αθήνα: Κριτική

96. Πασιαρδής, Π. (2004). Εκπαιδευτική ηγεσία: Από την περίοδο της ευμενούς αδιαφορίας στη σύγχρονη εποχή. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο Επιστήμες.

97. Σαΐτης , Χ. Α. (2007). Ο διευθυντής στο σύγχρονο σχολείο. Από τη θεωρία στην πράξη. Αθήνα: αυτοέκδοση

98. Χυτήρης Σ. Λεωνίδας (2001), Οργανωσιακή Συμπεριφορά, εκδόσεις Interbooks

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

7. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία ……...

Δηλώνω ότι -αφού ενδελεχώς ενημερώθηκα για τη διαδικασία- δέχομαι να λάβω μέρος στην έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο της Μεταπτυχιακής Διατριβής τ… κ. ……., υπό την αιγίδα της ……., Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών ……. Η συμμετοχή μου στην έρευνα αυτή είναι ανώνυμη, γίνεται εθελοντικά και μπορώ να διακόψω οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς να δώσω περισσότερες εξηγήσεις.

Ο/Η Δηλών/ούσα

……..

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φύλο: Αγόρι ❑ Κορίτσι ❑ **Ηλικία**: .....

Άθλημα: ..... **Κατηγορία**: .....

Αθλητική εμπειρία (χρόνια): .....

Ρόλος στην ομάδα: Βασικός ❑ Αναπληρωματικός ❑

Πόσο χρόνο παίζεις με αυτή την ομάδα, (χρόνια - μήνες): .....

Πόσο χρόνο είσαι με τον προπονητή αυτό, (χρόνια - μήνες): .....

Υπήρξες **αρχηγός** σε αθλητική ομάδα, ΝΑΙ τώρα ❑ ΟΧΙ ❑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ❑

Κατάταξη ομάδας μέχρι σήμερα στο τρέχον πρωτάθλημα: .....

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

LSS (Ερωτηματολόγιο Ηγετικής Συμπεριφοράς του Προπονητή)

Κλίμακα Ηγετικης Συμπεριφορας στον Αθλητισμο

(Η αντίληψη του αθλητή για τη συμπεριφορά του προπονητή του)

Οδηγίες: Κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις περιγράφει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά την οποία εκδηλώνουν συνήθως οι προπονητές. Για κάθε πρόταση υπάρχουν πέντε εναλλακτικές απαντήσεις:

ΠΑΝΤΑ

ΣΥΧΝΑ (όταν η συμπεριφορά αυτή εμφανίζεται περίπου το 75% του χρόνου)

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ (περίπου το 50% του χρόνου)

ΣΠΑΝΙΑ (περίπου το 25% του χρόνου)

ΠΟΤΕ

Παρακαλώ δείξε τη συμπεριφορά που συνήθως έχει ο προπονητής σου με ένα ☒ στο κατάλληλο τετράγωνο. Απάντησε σε όλα τα θέματα, ακόμα κι αν δεν είσαι απόλυτα σίγουρος σε κάποιο. Σημείωσε πώς εκτιμάς τον σημερινό προπονητή σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Η αυθόρμητη και ειλικρινής απάντηση είναι πολύ σημαντική για την επιτυχία της έρευνας.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ο προπονητής μου:	**Πάντα**	**Συ-χνα**	**Μερι-κες Φορές**	**Σπά-νια**	**Ποτέ**
1. Φροντίζει ώστε οι αθλητές να προπονούνται τόσο όσο είναι ικανοί ……..……..	❑	❑	❑	❑	❑
2. Ζητάει τη γνώμη των αθλητών σχετικά με τη στρατηγική σε συγκεκριμένους αγώνες ……..……	❑	❑	❑	❑	❑
3. Βοηθάει ένας αθλητές στα προσωπικά ένας προβλήματα ……...……..	❑	❑	❑	❑	❑
4. Συγχαίρει έναν αθλητή μπροστά ένας ένας για την καλή του απόδοση …….……	❑	❑	❑	❑	❑
5. Εξηγεί στον κάθε αθλητή την τεχνική και τακτική του αθλήματος ……..	❑	❑	❑	❑	❑
6. Καταστρώνει σχέδια χωρίς τη συμμετοχή των αθλητών ……...…….	❑	❑	❑	❑	❑

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

7.	Βοηθάει τα μέλη ένας ομάδας να διευθετούν (να ξεκαθαρίζουν) ένας διαμάχες ένας ……...……...	❑	❑	❑	❑	❑
8.	Προσέχει ιδιαίτερα τη διόρθωση των λαθών των αθλητών ……..……..	❑	❑	❑	❑	❑
9.	Όταν πρόκειται για σημαντικά πράγματα, ζητάει τη συμφωνία των αθλητών πριν ενεργήσει ..……	❑	❑	❑	❑	❑
10.	Το λέει στον αθλητή όταν κάνει κάτι ιδιαίτερα καλό ……..……	❑	❑	❑	❑	❑
11.	Φροντίζει ώστε να λειτουργεί με τρόπο κατανοητό μέσα στην ομάδα …….…….	❑	❑	❑	❑	❑
12.	Δεν δίνει εξηγήσεις για ένας ενέργειές του ……...…..	❑	❑	❑	❑	❑
13.	Φροντίζει για το προσωπικό καλό των αθλητών ….	❑	❑	❑	❑	❑
14.	Καθοδηγεί σε ατομικό επίπεδο κάθε αθλητή ένας δεξιότητες του αθλήματος ……..……..	❑	❑	❑	❑	❑

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

15.	Επιτρέπει ένας αθλητές να συμμετέχουν ένας αποφάσεις ……...……..	❑	❑	❑	❑	❑
16.	Φροντίζει ώστε ένας αθλητής να ανταμείβεται για την καλή του απόδοση …….…….	❑	❑	❑	❑	❑
17.	Προγραμματίζει έγκαιρα όλα όσα πρέπει να γίνουν.	❑	❑	❑	❑	❑

Ο προπονητής μου:	**Πάντα**	**Συχνά**	**Μερικές Φορές**	**Σπάνια**	**Ποτέ**
18. Ενθαρρύνει τους αθλητές να κάνουν προτάσεις για τον τρόπο διεξαγωγής της προπόνησης …….....	❑	❑	❑	❑	❑
19. Κάνει προσωπικά χατίρια στους αθλητές ……...…..	❑	❑	❑	❑	❑
20. Εξηγεί στον κάθε αθλητή τί πρέπει και τί δεν πρέπει να κάνει ……...……..	❑	❑	❑	❑	❑

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

21.	Επιτρέπει στους αθλητές να θέτουν τους δικούς τους στόχους ……...……..	❑	❑	❑	❑	❑
22.	Εκφράζει τη στοργή και την αγάπη που αισθάνεται για τους αθλητές ……..……	❑	❑	❑	❑	❑
23.	Περιμένει από τον κάθε αθλητή να διεκπεραιώνει τις υποχρεώσεις του μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια ……...……...	❑	❑	❑	❑	❑
24.	Επιτρέπει στους αθλητές να προσπαθούν με το δικό τους τρόπο (να αυτοσχεδιάζουν), έστω και αν κάνουν λάθος ……	❑	❑	❑	❑	❑
25.	Ενθαρρύνει τον αθλητή να εμπιστεύεται τον προπονητή ……...……..	❑	❑	❑	❑	❑
26.	Τονίζει στον κάθε αθλητή τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του ……...……	❑	❑	❑	❑	❑
27.	Αρνείται να συμβιβαστεί για κάποιο πράγμα	❑	❑	❑	❑	❑
28.	Εκφράζει την εκτίμησή του όταν ένας αθλητής έχει καλή απόδοση ……..…….	❑	❑	❑	❑	❑

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

29.	Δίνει συγκεκριμένες οδηγίες σε κάθε αθλητή γι' αυτά που πρέπει να γίνονται σε κάθε περίπτωση ….	❑	❑	❑	❑	❑
30.	Ζητάει τη γνώμη των αθλητών σε σημαντικά προπονητικά θέματα ……...……..	❑	❑	❑	❑	❑
31.	Ενθαρρύνει τις στενές και μη τυπικές σχέσεις με τους αθλητές …….	❑	❑	❑	❑	❑
32.	Φροντίζει ώστε οι προσπάθειες των αθλητών να είναι συντονισμένες ……..	❑	❑	❑	❑	❑
33.	Επιτρέπει στους αθλητές να προπονούνται με το δικό τους ρυθμό και ταχύτητα ……..	❑	❑	❑	❑	❑
34.	Κρατάει απόσταση από τους αθλητές ……...…...	❑	❑	❑	❑	❑
35.	Εξηγεί πώς η συνεισφορά του κάθε αθλητή θα ταιριάζει στο σύνολο ……...…….	❑	❑	❑	❑	❑
36.	Καλεί τους αθλητές στο σπίτι του ……...….	❑	❑	❑	❑	❑
37.	Επαινεί τους αθλητές, όταν το αξίζουν …….	❑	❑	❑	❑	❑

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

38.	Προσδιορίζει με σαφήνεια τί περιμένει από τους αθλητές ……...……..	❑	❑	❑	❑	❑
39.	Αφήνει τους αθλητές να αποφασίζουν για τον τρόπο που θα αγωνιστούν ……...……..	❑	❑	❑	❑	❑
40.	Μιλάει με τρόπο που κανείς δεν παίρνει το θάρρος να κάνει ερωτήσεις ……...……	❑	❑	❑	❑	❑

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Ερωτηματολόγιο Διαβάθμισης της Αθλητικής Ικανοποίησης

Οδηγίες: Οι ερωτήσεις που ακολουθούν έχουν σχέση με την ομάδα σου. Παρακαλώ να δηλώσεις πόσο ευχαριστημένος/η ή δυσαρεστημένος/η είσαι βάζοντας ένα ☑ στο ανάλογο τετράγωνο. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο στις προτάσεις. Απάντησε με ειλικρίνεια ***πόσο ικανοποιημένος/η είσαι ...***

Είμαι ικανοποιημένος/η από …		**Πάρα πολύ**	**Δυσαρεστημένος**	**Λίγο**	**Ουδέτερα**	**Λίγο**	**Ευχαριστημένος**	**Πάρα πολύ**
1.	Τον τρόπο που αγωνίζομαι ……..……...…..	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
2.	Το στυλ ηγεσίας του προπονητή μου ……...…..	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
3.	Το ομαδικό πνεύμα ……...…….	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
4.	Το πώς μου συμπεριφέρεται ο προπονητής ……..…..…	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
5.	Την προσωπική μου ανάπτυξη και βελτίωση ……...….	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

6.	Την ικανότητα του προπονητή μου να με διδάξει ……..	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
7.	Τον τρόπο που μου συμπεριφέρονται οι συναθλητές μου ..	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
8.	Την καθοδήγηση του προπονητή μου …….	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
9.	Τις προπονήσεις ……..	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
10.	Τον σεβασμό που έχω από τους συναθλητές μου ……...	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
11.	Τη βοήθεια που έχω από τους συναθλητές μου ……..	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
12.	Το κλίμα που επικρατεί στις προπονήσεις και τους αγώνες	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
13.	Τον τρόπο που ο προπονητής μου χειρίζεται τα προβλήματα …….	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
14.	Τα πόσα μαθαίνω για τον αγώνα ……	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
15.	Την προσοχή που δείχνουν επειδή είμαι αθλητής ……...	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
16.	Την υποστήριξη του προπονητή μου ……..	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
17.	Την απόδοση της ομάδας ……	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
18.	Τη φυσική μου κατάσταση ……..	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

SAS-II (Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους)

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πολλοί αθλητές είναι σε ένταση ή αισθάνονται νευρικότητα πριν ή κατά τη διάρκεια των αγώνων. Αυτό συμβαίνει ακόμη και σε έμπειρους αθλητές. Παρακαλώ διάβασε κάθε ερώτηση και στη συνέχεια βάλε σε κύκλο τον αριθμό που αντιπροσωπεύει καλύτερα το **πώς αισθάνεσαι τον τελευταίο χρόνο, πριν ή κατά τη διάρκεια των αγώνων στο άθλημά σου**. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Προσπάθησε να είσαι ειλικρινής στις απαντήσεις σου.

		Καθόλου	**Λίγο**	**Αρκετά**	**Πάρα πολύ**
Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα ...					
1.	Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ στον αγώνα ……	1	2	3	4
2.	Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου ……...	1	2	3	4
3.	Ανησυχώ ότι δεν θα αγωνισθώ καλά ……...…….	1	2	3	4
4.	Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ σε αυτό που πρέπει να κάνω ……..	1	2	3	4
5.	Ανησυχώ ότι θα απογοητεύσω τους άλλους …….	1	2	3	4

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

6.	Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου ……	1	2	3	4
7.	Χάνω τη συγκέντρωσή κατά τη διάρκεια του αγώνα …	1	2	3	4
8.	Ανησυχώ ότι δεν θα αγωνισθώ όσο καλύτερα μπορώ...	1	2	3	4
9.	Ανησυχώ ότι θα αγωνισθώ άσχημα ……..	1	2	3	4
10.	Αισθάνομαι το σώμα μου να τρέμει ……..	1	2	3	4
11.	Ανησυχώ ότι θα τα “θαλασσώσω” κατά τη διάρκεια του αγώνα ……...	1	2	3	4
12.	Αισθάνομαι το στομάχι μου να ανακατεύεται ……..	1	2	3	4
13.	Δεν μπορώ να σκεφτώ “καθαρά” κατά τη διάρκεια του αγώνα ……..	1	2	3	4
14.	Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο, επειδή είμαι νευρικός …….	1	2	3	4
15.	Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ στις οδηγίες του προπονητή μου ……..	1	2	3	4

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

SDS (Ερωτηματολόγιο κοινωνικής επιθυμητότητας → δίνεται για να δεις αν απάντησαν με ειλικρίνεια)

ΟΔΗΓΙΕΣ: *Παρακάτω υπάρχει μια λίστα προτάσεων, που αναφέρονται σε προσωπικές στάσεις και χαρακτηριστικά. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και σημείωσε αν είναι ΣΩΣΤΗ ή ΛΑΘΟΣ, όπως εκφράζει εσένα προσωπικά.*

---

1. Μερικές φορές, μου είναι δύσκολο να συνεχίσω αυτό που κάνω, αν δεν με ενθαρρύνει κάποιος..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
2. Μερικές φορές δυσανασχετώ όταν δεν γίνεται το δικό μου..… ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
3. Σε ορισμένες περιπτώσεις είχα αμφιβολίες για την ικανότητά μου να πετύχω στη ζωή.....… ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
4. Υπήρξαν φορές που ένιωσα να επαναστατώ εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξερα ότι είχαν δίκιο..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
5. Ανεξάρτητα με ποιόν συνομιλώ, είμαι πάντα καλός/ή ακροατής/άτρια..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
6. Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκα κάποιον..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
7. Είμαι πάντα πρόθυμος/η να παραδεχθώ τα λάθη μου..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

8. Κάποιες φορές προτιμώ να πάρω εκδίκηση αντί να συγχωρήσω ή να ξεχάσω.....….....

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

9. Είμαι πάντα ευγενικός/ή, ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους.....

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

10. Ποτέ δεν με ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές μου.....

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

11. Υπήρξαν φορές που ζήλεψα την καλή τύχη άλλων ανθρώπων. ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

12. Μερικές φορές με εκνευρίζουν οι άνθρωποι που μου ζητούν χάρες.....

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

13. Ποτέ δεν είπα σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου.....….....

ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

ΒΕΒΑΙΩΣΟΥ ΟΤΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΣ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
04/06/2024 07:04:59 EEST - 18.191.95.161