

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ

Διπλωματική Εργασία που Παρουσιάζεται
στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής αγωγής και Αθλητισμού
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Για την Εκπλήρωση
των Απαιτήσεων για τον Τίτλο
Πτυχίο στη Φυσική Αγωγή και Αθλητισμό

από τον
Νασιάκο Ανδρέα
Ιούνιος 2004

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ

Διπλωματική Εργασία που Παρουσιάζεται
στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής αγωγής και Αθλητισμού
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Για την Εκπλήρωση
των Απαιτήσεων για τον Τίτλο
Πτυχίο στη Φυσική Αγωγή και Αθλητισμό

από τον
Νασιάκο Ανδρέα
Ιούνιος 2004



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

Αριθ. Εισ.: 4348/1

Ημερ. Εισ.: 18-03-2005

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ

2004

ΝΑΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000077885

Στον παλπού μου



Ευχαριστίες

Ευχαριστώ την οικογένεια μου για την αγάπη και υποστήριξη που μου έδωσε όλα αυτά τα χρόνια! Θέλω να ευχαριστήσω όλους τους αγαπημένους μου φίλους για την δύναμη που μου δίνουν έτσι ώστε να προσπαθώ να κάνω τα όνειρα μου πραγματικότητα. Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τον Κ. Γιάννη Γκόγκο για τις πολύτιμες συμβουλές του. Τέλος θέλω να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την Κα. Στυλιανή «Ανή» Χρόνη για την υπομονή και την επιστημονική της καθοδήγηση για την ολοκλήρωση της εργασίας.

Ιούνιος 2004

Ανδρέας Νασιάκος

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	04
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	05
Σκοπός & Σημασία	06
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.	08
Θεωρητική προσέγγιση αποτελεσματικότητας προπονητών	09
Προπονητική συμπεριφορά	10
Προπονητική προσωπικότητα.	11
Ιδιαιτερότητες αθλητών.	13
Παράγοντες επιρροής προπονητών & αθλητών.	13
Εκπαιδευτικές ανάγκες προπονητών.	16
Ψυχολογικοί παράγοντες απόδοσης αθλητών.	16
Προπονητές και αθλητική ψυχολογία.	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.	21
Συμμετέχοντες.	21
Ερωτηματολόγιο.	22
Ερευνητική Διαδικασία.	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ.	35
Πρακτικές Εφαρμογές	37
Περιορισμοί & Μελλοντικές Έρευνες.	38
Βιβλιογραφία.	39
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: Ερωτηματολόγιο Παραγόντων Απόδοσης Προπονητών.	42
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: Ερωτηματολόγιο Παραγόντων Απόδοσης Αθλητών.	46

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τους παράγοντες που πιστεύουν οι Έλληνες προπονητές και προπονήτριες χιονοδρομίας ότι επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα τους στη δουλειά με τους αθλητές και αθλήτριες καθώς και τους παράγοντες που πιστεύουν οι προπονητές ότι επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών και αθλητριών τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 προπονητές, με μέσο όρο ηλικίας τα 30,5 χρόνια και μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας τα 5,76 χρόνια. Η συλλογή πληροφοριών έγινε με ερωτηματολόγιο που αποτελούταν από 37 παράγοντες που πιθανά επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών και 70 παράγοντες που πιθανά επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των ίδιων των προπονητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότεροι παράγοντες που προήλθαν από προηγούμενες έρευνες επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των προπονητών στη δουλειά τους. Από αυτούς τους παράγοντες ιδιαίτερα σημαντικά φαίνεται να επηρεάζουν παράγοντες συνεργασίας όπως η επικοινωνία των προπονητών με τους αθλητές τους, παράγοντες προπονητικής ικανότητας όπως η αφοσίωση στη δουλειά τους και εξωτερικοί παράγοντες όπως ο εξοπλισμός στην πίστα. Από την άλλη πλευρά τα αποτελέσματα για τους αθλητές έδειξαν ότι όλοι οι παράγοντες που εξετάστηκαν, επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών. Από αυτούς τους παράγοντες ιδιαίτερα σημαντικά φαίνεται να επηρεάζουν παράγοντες αγωνιστικής ετοιμότητας όπως τεχνική, παράγοντες συνεργασίας όπως η επικοινωνία με τον προπονητή και ψυχολογικοί παράγοντες απόδοσης όπως συγκέντρωση στην εκτέλεση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Εισαγωγή

Ο ρόλος ενός προπονητή πλέον είναι πολύ δύσκολος. Του ζητείται να είναι εκτός από προπονητής, δάσκαλος, φίλος, γονέας, ψυχολόγος και πολλά άλλα (Orlick & McCaffrey 1991). Επίσης ο προπονητής, θα πρέπει να γνωρίζει και μια πλειάδα από επιστήμες όπως φυσιολογία, βιομηχανική, κινητική μάθηση και πολλές άλλες μιας και όλες σχεδόν οι επιστήμες βρίσκουν εφαρμογή στον αθλητισμό (Orlick, 1993). Πέρα από αυτά όμως ένας προπονητής θα πρέπει να μην έχει ως μοναδικό σκοπό του το πώς θα βελτιώσει την απόδοση των αθλητών του και θα τους οδηγήσει σε νίκες, αλλά και το πώς θα τους βοηθήσει να ζήσουν καλύτερα την καθημερινότητά τους (Pratt & Eitzen, 1989). Το κλειδί της επιτυχίας ενός προπονητή, είναι η αποφασιστικότητα. Όσο ο προπονητής, τόσο και οι αθλητές παραμένουν αποφασιστικοί, τότε υπάρχουν πολλές ελπίδες επιτυχίας. Η μέρα που θα χαθεί η αποφασιστικότητα είναι και η μέρα που τελειώνουν οι πιθανότητες νίκης (Smoll & Smith, 1989).

Συχνά τίθεται το ερώτημα ποια διαδικασία χρειάζεται να ακολουθήσει κάποιος που θέλει να γίνει αποτελεσματικός προπονητής. Στη βιβλιογραφία αναφέρονται σημεία κλειδιά στη φιλοσοφία ενός επιτυχημένου προπονητή (Orlick & Partington, 1988). Μερικά από αυτά είναι τα εξής: Να σκέφτεται ότι μπορεί! Η προσωπική σκέψη 'του μπορώ' είναι το πρώτο βήμα για κάθε ταξίδι. Να πιστεύει ότι μπορεί! Γιατί μέσα από αυτό το πιστεύω επιτυγχάνεται ο θετικός αυτοδιάλογος που είναι εποικοδομητικός και συμβάλει στην επιτυχία και στη βελτίωση της απόδοσης. Να εξελίσσεται! Αυτό σημαίνει να ικανοποιείται από την απόδοση του, αλλά να

προσπαθεί να βελτιώνεται συνεχώς και να μαθαίνει από τα λάθη του παρελθόντος. Να είναι ο καλύτερος που μπορεί! Να δίνει πάντα το 100% των δυνατοτήτων του, να νιώθει αντάξιος των περιστάσεων και να προσπερνάει γρήγορα και αποτελεσματικά τις όποιες δυσκολίες παρουσιάζονται. Να αναπτύσσει τις παραμέτρους που οδηγούν στην υπεροχή! Δηλαδή να ακολουθεί τις εξελίξεις της επιστήμης, να παρακολουθεί σεμινάρια και συνέδρια και γενικώς να ενημερώνεται ώστε να εντοπίζει λεπτομέρειες που δεν πηγαίνουν καλά στην προπόνηση ή χρήζουν βελτίωση και να παρεμβαίνει δυναμικά. Να πιστεύει στις ικανότητες του! Πράγμα που σημαίνει ότι όταν θα έχει μοχθήσει τόσο πολύ να αποκτήσει γνώσεις και δεξιότητες, πλέον να τις θεωρεί αυτονόητες και εφαρμόσιμες. Να πιστεύει στην ικανότητα των αθλητών του! Για να νικήσει μια ομάδα ή για να κερδίσει ένας αθλητής πρέπει οπωσδήποτε να έχει την υποστήριξη, την εμπιστοσύνη και συμπαράσταση του προπονητή του. Να δίνει αξία σε αυτούς που συνεργάζεται! Ο προπονητής δεν πρέπει να είναι αλαζόνας, αλλά να δείχνει σεβασμό στα άτομα με τα οποία συνεργάζεται, ανεξάρτητα από τη θέση τους μιας και αλλιώς δεν μπορεί να υπάρχει μια συντονισμένη προσπάθεια. Ο προπονητής δεν είναι ο Θεός, εξαρτάται άμεσα από τους συνεργάτες του (Orlick & Partington, 1988).

Σκοπός & Σημασία

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν διπλός: Η διερεύνηση (α) των παραγόντων που πιστεύουν οι Έλληνες προπονητές και προπονήτριες χιονοδρομίας ότι επηρεάζουν την αποτελεσματικότητά τους στη δουλειά τους με τους με αθλητές και αθλήτριες και (β) των παραγόντων που πιστεύουν οι προπονητές ότι επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών και αθλητριών τους. Μέχρι σήμερα δεν έχει γίνει προηγούμενη έρευνα σε Έλληνες προπονητές χιονοδρομίας. Εμπειρικά γνωρίζουμε

ότι οι περισσότεροι που ασκούν το επάγγελμα “προπονητής σκι” είναι εμπειρικοί. Η Ελληνική χιονοδρομία παρότι δεν είναι ένα από τα δυνατότερα αθλήματα της χώρας μας, ξεκινώντας από τη γεωγραφία της Ελλάδας και τις καιρικές συνθήκες (χαμηλά βουνά και λίγες μέρες χιόνωσης), την τελευταία δεκαετία γνωρίζει ιδιαίτερη ανάπτυξη. Έλληνες αθλητές έχουν πετύχει βαθμούς ποινής κάτω από 100 (σύστημα αξιολόγησης της Διεθνής Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας-- penalty points, FIS) κερδίζοντας έτσι το δικαίωμα συμμετοχής σε Παγκόσμια Κύπελλα και Πρωταθλήματα αυτοδίκαια.

Η Ελληνική Ομοσπονδία Χιονοδρομίας (ΕΟΧ) τα τελευταία χρόνια προσπαθεί να βοηθήσει και τους Έλληνες αθλητές αλλά και τους προπονητές. Έχει αναπροσαρμόσει το καλεντάρι Ελληνικών αγώνων οργανώνοντας διεθνείς αγώνες μέσα στη χώρα μας ώστε οι αθλητές και οι αθλήτριες που μπορούν να συμμετέχουν στο επίπεδο αυτό και να δημιουργούν βαθμούς FIS χωρίς να χρειάζεται να ταξιδέψουν στο εξωτερικό. Τη χρονιά 2002 - 2003 30 Έλληνες προπονητές πήγαν για εκπαίδευση στην Αυστρία με στόχο να ανέβει το επίπεδο γνώσεων και χιονοδρομικών δεξιοτήτων τους σε επόμενο σκαλοπάτι. Παρόλα αυτά, δεν έχουμε γνώσεις σχετικά με τι αντιλαμβάνονται οι προπονητές και προπονήτριες ως σημαντικό για την αποτελεσματικότητά τους ως προπονητές αλλά και ποιους παράγοντες αντιλαμβάνονται σημαντικούς για την εξέλιξη των αθλητών τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Η αθλητική απόδοση στις ημέρες μας, είναι άμεσα συνδεδεμένη με την προπονητική αποτελεσματικότητα. Η αποτελεσματικότητα των προπονητών εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως από παράγοντες που έχουν άμεση σχέση με τους προπονητές και από παράγοντες που έχουν σχέση με τους αθλητές. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την προπονητική αποτελεσματικότητα και έχουν άμεση σχέση με τους προπονητές είναι το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζούνε και εργάζονται, τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά ως άνθρωποι και προπονητές, οι προσδοκίες τους, οι ηθικές τους αξίες και τα πιστεύω τους και τέλος οι στόχοι τους και η συμπεριφορά τους (Chelladurai, 1978).

Παράλληλα οι παράγοντες που επηρεάζουν την προπονητική αποτελεσματικότητα και έχουν σχέση με τους αθλητές είναι η απόδοση και συμπεριφορά τους, τα προσωπικά χαρακτηριστικά τους, η αντίληψη τους καθώς και η ερμηνεία και αποτίμηση της συμπεριφοράς των προπονητών τους. Επίσης τα πιστεύω των αθλητών και το επίπεδο και ο τύπος των κίνητρών τους μπορεί να επηρεάσουν το πόσο καλά κάνουν οι προπονητές τους την δουλειά τους (Chelladurai, 1978, 1990, 1993). Η ανασκόπηση που ακολουθεί παρουσιάζει αναλυτικότερα τους παράγοντες αποτελεσματικότητας των προπονητών, καθώς και έρευνες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα πάνω στην αποτελεσματικότητα των προπονητών.

Θεωρητική Προσέγγιση Αποτελεσματικότητας Προπονητών

Πολλές από τις έρευνες πάνω στην προπονητική αποτελεσματικότητα, είναι συνδεδεμένες με τη θεωρία της ηγετικής αποτελεσματικότητας. Το στυλ ηγεσίας επηρεάζει άμεσα τη ψυχολογική και συναισθηματική κατάσταση των αθλητών και κατ' επέκταση την απόδοσή τους. Η ηγεσία περιγράφεται ως « Η διαδικασία της συμπεριφοράς του επηρεασμού ατόμων και ομάδων δια μέσου του θέτω στόχους » (Barrow, 1977, σελ. 232). Οι πιο πρόσφατες έρευνες σε αυτή την περιοχή χρησιμοποίησαν είτε την προσέγγιση συμπεριφοράς ή παρακίνησης για να μελετήσουν την ηγετική αποτελεσματικότητα.

Έρευνες που έγιναν μακριά από τον αθλητισμό δεν κατάφεραν να αναγνωρίσουν συγκεκριμένες συμπεριφορές και χαρακτήρες που διαχωρίζουν τους αποτελεσματικούς από τους μη-αποτελεσματικούς ηγέτες (House, 1971). Θεωρίες πάνω στην ηγετική αποτελεσματικότητα, οι οποίες αν και διαφέρουν μεταξύ τους, παρόλα αυτά συγκλίνουν στο ότι η ηγετική αποτελεσματικότητα δεν καθορίζεται μόνο από τους χαρακτήρες και τις συμπεριφορές που εκδηλώνουν τα άτομα αλλά και από ατομικούς παράγοντες σχετικούς με κάθε κατάσταση.

Έρευνες αθλητικά προσανατολισμένες όπως του Chelladurai (1993), προτείνουν ότι η ηγετική αποτελεσματικότητα μπορεί να μετρηθεί πολυδιάστατα σε όρους απόδοσης αποτελέσματος και ικανοποίησης των μελών. Οι συγκεκριμένες ηγετικές συμπεριφορές που οδηγούν στα τόσο επιθυμητά αποτελέσματα, προέρχονται από μία διαδικασία αλληλεπίδρασης τριών παραγόντων: (α) του τύπου ηγετικής συμπεριφοράς που προτιμούν οι αθλητές, (β) του τύπου ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών και (γ) του τύπου ηγετικής συμπεριφοράς που διαμορφώνεται ανάλογα με την περίσταση. Αρχικά ο τύπος ηγετικής συμπεριφοράς που οι αθλητές προτιμούν διαμορφώνεται σύμφωνα με την ηλικία τους, το φύλο, τη

δεξιότητες τους και σύμφωνα με ψυχολογικούς παράγοντες καθώς και παράγοντες στιγμής όπως προσδοκίες οργάνωσης, κοινωνικές νόρμες, ηθικές αξίες κτλ. Έπειτα, ο τύπος της ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών διαμορφώνεται σύμφωνα με προσωπικά στοιχεία όπως, το φύλο, η ηλικία, η προπονητική εμπειρία, οι ψυχολογικοί παράγοντες, καθώς και τα χαρακτηριστικά των καταστάσεων ανάγκης.

Τέλος, ο τύπος της ηγετικής συμπεριφοράς που διαμορφώνεται ανάλογα με την περίπτωση, στοιχειοθετείται από παράγοντες όπως τον τύπο του αθλήματος, την ύπαρξη προγράμματος και οργανωτικών σκοπών και στόχων, το κοινωνικό περιβάλλον και από τα χαρακτηριστικά των μελών της ομάδας. Συνεπώς, η αποτελεσματικότητα μεταβάλλεται ανάλογα με τη φύση των παραπάνω παραγόντων (Chelladurai, 1990).

Προπονητική Συμπεριφορά

Παρόλο ότι ο όρος συμπεριφορά περιλαμβάνει μια πληθώρα από ενέργειες, η έρευνα στην περιοχή της προπονητικής αποτελεσματικότητας έχει στραφεί προς δυο κατευθύνσεις: Το στυλ ηγεσίας και ο τύπος ανατροφοδότησης των προπονητών στους αθλητές σε περιπτώσεις επιτυχίας και αποτυχίας. Τα πιο συνήθη όργανα μέτρησης του ηγετικού στυλ είναι ηγετική βαθμολογική κλίμακα αθλημάτων Leadership Style Scale (LSS) που αναπτύχθηκε από τους Chelladurai και Saleh (1980) για να μετρήσει παράγοντες ηγετικής συμπεριφοράς. Το LSS απαρτίζεται από πέντε τομείς: Δύο που μετράνε το στυλ επικοινωνίας του προπονητή (αυταρχικός ή δημοκρατικός), δύο που μετράνε την ιδιοσυγκρασία του προπονητή και έναν που μετράει την εκπαιδευτική συμπεριφορά του προπονητή (προπόνηση - οδηγίες).

Όσον αφορά την ανατροφοδότηση που δίνουν οι προπονητές στους αθλητές τους αυτό που έχει σημασία είναι ο τύπος ανατροφοδότησης, η συχνότητα και η

ποιότητα ανατροφοδότησης τόσο στις προπονήσεις όσο και στους αγώνες (Smith, Smoll & Hunt, 1977). Το πιο συνηθισμένο όργανο μέτρησης που έχει χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της ανατροφοδότησης που παρέχουν οι προπονητές είναι το Coaches' Behavior Assessment System (CBAS) το οποίο αναπτύχθηκε από τους Smith, Smoll και Hunt (1977). Το CBAS παρέχει άμεση αξιολόγηση βασισμένη στην παρατήρηση 12 κατηγοριών προπονητικής συμπεριφοράς. Αυτές οι 12 κατηγορίες, χωρίζονται σε συμπεριφορές-προς-απάντηση και σε εσωτερικά αναπτυσσόμενες συμπεριφορές. Οι συμπεριφορές-προς-απάντηση είναι αυτές που ανταποκρίνονται στις ποικίλες αθλητικές συμπεριφορές και με τη σειρά τους χωρίζονται σε συμπεριφορές ενίσχυσης και μη ενίσχυσης και αυτές που ανταποκρίνονται στα λάθη απόδοσης των αθλητών. Οι εσωτερικά αναπτυσσόμενες συμπεριφορές, χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες. Στην πρώτη δίνονται τεχνικές οδηγίες οι οποίες δεν εστιάζουν σε ένα συγκεκριμένο αθλητή, στη δεύτερη δίνεται γενική ενθάρρυνση, στην τρίτη υπάρχουν ομαδικές συμπεριφορές οργάνωσης και στην τέταρτη παρέχεται ανατροφοδότηση γενικού περιεχομένου, μη σχετικού με τον αγώνα / προπόνηση.

Προπονητική Προσωπικότητα

Προϋπάρχουσες έρευνες (Horn, 1984, Solomon, Striegel, Eliot, Heon, & Maas, 1996) αναφέρουν ότι η προσωπικότητα του προπονητή παίζει σπουδαίο ρόλο στην αποτελεσματικότητά του. Στην έρευνα τους οι Feltz, Chase, Moritz και Sullivan, (1999) ανέπτυξαν την πολυδιάστατη νόρμα αξιολόγησης της αντίληψης των προπονητών Coaching Efficacy Scale (CES), σχετική με το πόσο αποτελεσματικοί είναι οι προπονητές στο να επηρεάζουν την ικανότητα μάθησης των αθλητών τους και την απόδοσή τους. Η νόρμα αυτή έχει τέσσερα μέρη: Το πρώτο αναφέρεται στην στρατηγική του αγώνα, το δεύτερο αναφέρεται στην παρακίνηση των αθλητών, το

τρίτο είναι σχετικό με τη διδασκαλία της τεχνικής και το τέταρτο αφορά τη διαμόρφωση χαρακτήρα. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων τους έδειξαν ότι οι προπονητές που είχαν υψηλούς δείκτες αποτελεσματικότητας κατά τη διάρκεια των ομαδικών προπονήσεων των αθλητών τους χρησιμοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό επαίνους και ενθάρρυνση σε σχέση με τους λιγότερο αποτελεσματικούς προπονητές. Σε αντίθεση, οι λιγότερο αποτελεσματικοί προπονητές κατά τη διάρκεια των προπονήσεων των αθλητών τους, ήταν απασχολημένοι με εκπαιδευτικά και οργανωτικά θέματα σε βαθμό μεγαλύτερο από τους περισσότερο αποτελεσματικούς προπονητές.

Υπάρχουν πτυχές της προσωπικότητας των προπονητών που είναι σημαντικές για την επιτυχία της προπονητικής διαδικασίας. Μια από αυτές είναι οι προσδοκίες του προπονητή. Στην αρχή της χρονιάς ο προπονητής δημιουργεί κάποιες προσδοκίες για κάθε αθλητή ξεχωριστά καθώς προβλέπει το επίπεδο απόδοσης και τον τύπο συμπεριφοράς που θα επιδείξει κάθε αθλητής. Η προσδοκία αυτή επηρεάζει την συμπεριφορά του προπονητή απέναντι στον αθλητή. Για να ολοκληρωθεί το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας ο τύπος της συμπεριφοράς και το επίπεδο απόδοσης του αθλητή θα πρέπει να συμμορφωθεί με τις αρχικές προσδοκίες του προπονητή (Chelladurai & Carron, 1983).

Βέβαια τη συμπεριφορά των προπονητών απέναντι στους αθλητές επηρεάζουν και άλλοι παράγοντες, όπως απόψεις, ηθικές αξίες, στόχοι κτλ. (Coladarci, 1992). Παρά πολύ σημαντική επίδραση στην απόδοση των αθλητών, έχουν οι διακρίσεις ανάμεσα στα δύο φύλα, οι φυλετικές διακρίσεις, οι διακρίσεις εθνικότητας, καθώς και το κοινωνικό-πνευματικό περιβάλλον. Οι στόχοι του προπονητή μπορούν να επηρεάσουν κατά πολύ την απόδοση των αθλητών, τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα, μιας και είτε δε δίνουν σημασία σε όλους τους

αθλητές τους ή έχουν εξωπραγματικές απαιτήσεις από αυτούς. Ένας ακόμη παράγοντας που επηρεάζει την απόδοση των αθλητών είναι η επίδραση της δομής ενός αθλητικού προγράμματος καθώς το επίπεδο συναγωνισμού ανεβαίνει (Deci & Ryan, 1985).

Ιδιαιτερότητες Αθλητών

Η συμπεριφορά των προπονητών εξετάστηκε με βάση τις ιδιαιτερότητες των προπονητών, όμως πρέπει να ληφθούν, πολύ σοβαρά υπ' όψη και οι ιδιαιτερότητες των αθλητών. Οι αθλητές, επιθυμούν τον εκάστοτε τύπο προπονητικής συμπεριφοράς, ανάλογα με τα δικά τους προσωπικά χαρακτηριστικά. Σε έρευνα του Smith (1978) αναφέρθηκαν ανάλογα με την ηλικία των αθλητών, διαφορές στον τρόπο συμπεριφοράς που επιθυμούσαν να έχουν από τους προπονητές τους. Παράλληλα με την ηλικία, αρκετοί άλλοι παράγοντες διαφοροποιούσαν τις προτιμήσεις των αθλητών πάνω στο θέμα της προπονητικής συμπεριφοράς. Αυτοί είναι, το επίπεδο ικανότητας του αθλητή, το επίπεδο εξέλιξης, το φύλο, η εθνικότητα, το είδος και η μορφή του αθλήματος το ψυχολογικό προφίλ, το αγωνιστικό επίπεδο, η προπονητική ηλικία και τέλος ο τρόπος επικοινωνίας (Smith, 1978).

Παράγοντες Επιρροής Αθλητών & Προπονητών

Σε έρευνα που έγινε σε Ολυμπιακούς προπονητές των Η.Π.Α. οι Gould, Guinan, Greenleaf και Chung, (2002) διερεύνησαν τους παράγοντες που έχουν επιρροή στην απόδοση των αθλητών και στην αποτελεσματικότητα των προπονητών. Σκοπός των ερευνητών ήταν να αναγνωρίσουν τους παράγοντες που επηρέασαν την απόδοση αθλητών που συμμετείχαν σε Ολυμπιακούς αγώνες μέσα από ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις που έγιναν, καθώς και τους παράγοντες τους

οποίους θεώρησαν οι προπονητές των Ολυμπιακών αθλητών ότι επηρέασαν τη δική τους αποτελεσματικότητα. Στην έρευνα συμμετείχαν 65 προπονητές των Η.Π.Α. από τους οποίους οι 53 ήταν άνδρες και οι 11 γυναίκες (ένας προπονητής δεν προσδιόρισε το φύλο του). Από τους συμμετέχοντες 46 άτομα προπόνησαν αθλητές στους Ολυμπιακούς του 1996 στην Ατλάντα και 19 στη χειμερινή Ολυμπιάδα στο Ναγκάνο. Οι ηλικίες των προπονητών της Ατλάντα κυμαινόταν από 28 ως 65 χρόνια με μέσο όρο τα 46 έτη. Οι 46 συμμετέχοντες προπονούσαν 24 διαφορετικά αθλήματα ενώ ο μέσος όρος προπονητικής εμπειρίας τους ήταν 19,96 χρόνια (από 3 ως 43 χρόνια). Ο μέσος όρος ηλικίας των 19 προπονητών του Ναγκάνο ήταν 40,47 χρόνια (από 27 ως 52 χρόνια). Οι προπονητές χειμερινής Ολυμπιάδας δούλευαν με οκτώ διαφορετικά αθλήματα και η προπονητική τους εμπειρία ήταν κατά μέσο όρο 14,63 χρόνια (από 4 ως 28 χρόνια).

Οι μετρήσεις σε αυτή την ερευνά έγιναν με ερωτηματολόγια τα οποία αναφερόταν στο υπόβαθρο των προπονητών, στην ολυμπιακή εμπειρία, σε γενικούς παράγοντες επιρροής, παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των αθλητών και προπονητών, σε συμβουλές και προτάσεις και αναφορές σε καταστάσεις όπως ο καιρός, εξοπλισμός κτλ. Το κυρίως ερωτηματολόγιο εστιαζόταν στην αποτελεσματικότητα των προπονητών και στην απόδοση των αθλητών με ερωτήσεις κλειστού τύπου όπως (Ναι , Όχι) σε ποσοστό 90% των ερωτήσεων και ανοικτού τύπου σε ποσοστό 10%. Τα ερωτηματολόγια στάλθηκαν ταχυδρομικώς σε όλους τους προπονητές που συμμετείχαν στην Ατλάντα και στο Ναγκάνο και συνοδευόταν από γράμμα που επεξηγούσε τη φύση της ερευνάς και προέτρεπε τον κάθε προπονητή /τρια να συμμετέχει στην ερευνά. Στους προπονητές που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς αγώνες της Ατλάντα τα ερωτηματολόγια στάλθηκαν ένα χρόνο μετά τους αγώνες, ενώ στους προπονητές του Ναγκάνο τέσσερις μήνες μετά τους αγώνες.



Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι κατά την αντίληψη των προπονητών η απόδοση των αθλητών τους επηρεάστηκε από τη διάρκεια των προκριματικών, τη μέθοδο της επιλογής της ομάδας, τη σημασία των αγώνων αυτών, το οικογενειακό περιβάλλον, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τους σπόνσορες, τους θεατές, τον καιρό και τις συνθήκες μετακίνησης. Επίσης παράγοντες όπως η αυτοπεποίθηση, η επίμονη ή η έλλειψη αυτής, καθώς και η ετοιμότητα για αντιμετώπιση οποιασδήποτε κατάστασης επηρέασαν σημαντικά την απόδοση των αθλητών. Τέλος μερικοί προπονητές του Ναγκάνο ανέφεραν ότι η παρουσία των μέσων μαζικής ενημέρωσης και η εστίασή τους πάνω στους αθλητές τους ήταν στοιχεία που τους επηρέασαν αρνητικά. Παράλληλα, οι προπονητές κατέγραψαν και τους παράγοντες που επηρέασαν τη δική τους αποτελεσματικότητα. Μερικοί από αυτούς είναι: η συμμετοχή τους στη δόμηση της ομάδας και η θετική χημεία της ομάδας, τα δίκαια κριτήρια επιλογής των αθλητών της Ολυμπιακής ομάδας, οι καλές προπονητικές συνθήκες, οι δεξιότητες των αθλητών και οι ρεαλιστικές προσδοκίες που είχαν για τους αθλητές τους. Ορισμένοι προπονητές από το Ναγκάνο ανέφεραν ότι τα μέτρα ασφαλείας απόσπασαν την προσοχή τους από τους αθλητές τους. Τέλος, από την ερευνά προέκυψε ότι οι προπονητές πιστεύουν ότι υπάρχει ανάγκη συνεργασίας τους με αθλητικό ψυχολόγο και η αθλητική ψυχολογία πρέπει να παίζει σπουδαίο ρόλο στην προετοιμασία των αθλητών και στην προπονητική διαδικασία.

Εκπαιδευτικές Ανάγκες Προπονητών

Σε ερευνά από τους Gould, Giannini, Krane και Hodge, (1990) εξετάσθηκε η ανάπτυξη ενός προφίλ προπονητών όσο αφορά το εκπαιδευτικό τους υπόβαθρο. Στην έρευνα συμμετείχαν 130 προπονητές Ολυμπιακού και Εθνικού επιπέδου. Οι μετρήσεις έγιναν με ερωτηματολόγια τα οποία ήταν δομημένα σε τέσσερα επίπεδα:

Το πρώτο ήταν γενικής ενημέρωσης, το δεύτερο περιείχε στοιχεία για το εκπαιδευτικό υπόβαθρο των προπονητών, το τρίτο περιείχε προπονητικά και επιστημονικά σεμινάρια και το τέταρτο περιείχε θέματα γενικής προπονητικής. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν έπειτα από την παρακολούθηση ενός συνεδρίου και κάποιων αγώνων.

Στην ερώτηση αν θα συνεχίσουν να προπονούν, 125 προπονητές (97%) απάντησαν θετικά, ενώ στα αποτελέσματα της έρευνας αναφέρθηκαν και οι λόγοι που οδηγούν τους προπονητές να εγκαταλείψουν την προπονητική τους δράση. Μερικοί από αυτούς τους λόγους ήταν οικονομικοί, οικογενειακοί, πολιτικοί, ζήλιες, λίγες ευκαιρίες εργασίας, αβέβαιο μέλλον και καμία επαγγελματική εξασφάλιση εργασίας. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδωσαν μια ιδέα για το ποια είναι η γνώμη των προπονητών πάνω στις μεθόδους ανάπτυξης προπονητικών σχολών και προπονητικών σεμιναρίων καθώς και ποια θα ήταν η καταλληλότερη δομή τους όσο αφορά την καταλληλότερη χρονική περίοδο, το μήκος της περιόδου των μαθημάτων και το περιεχόμενό τους.

Ψυχολογικοί Παράγοντες Απόδοσης Αθλητών

Σε ερευνά από τους Αβραμίδου, Γούδας και Παντζοπούλου, (1999) εξετάστηκαν οι ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση αθλητών και οι εμπειρικές τεχνικές παρέμβασης. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις απόψεις προπονητών πολεμικών τεχνών σχετικά με τους ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση και να καταγράψει εμπειρικές ψυχολογικές τεχνικές τις οποίες εφαρμόζαν οι προπονητές. Στην ερευνά συμμετείχαν 14 προπονητές αθλημάτων πολεμικών τεχνών με μέση προπονητική εμπειρία 19 χρόνια. Για την συλλογή και ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική μεθοδολογία. Τα

δεδομένα συλλέχθηκαν με προσωπικές συνεντεύξεις βάση ενός προκαθορισμένου οδηγού συνέντευξης. Η διαδικασία της συνέντευξης ήταν πανομοιότυπη για κάθε προπονητή και διαρκούσε περίπου 15 με 20 λεπτά και η καταγραφή γινόταν με δημοσιογραφικό κασετόφωνο. Χώροι συνέντευξης ήταν το γυμναστήριο του κάθε προπονητή.

Τα πρώτα αποτελέσματα παρουσίαζαν προβλήματα απόδοσης τα οποία έχουν σχέση με άγχος, παρακίνηση, προσωπικά προβλήματα, αυτοπεποίθηση, φόβος, συμπεριφορά προπονητή, τραυματισμός, αυτοσυγκέντρωση. Τα δεύτερα παρουσίαζαν τις εμπειρικές τεχνικές των προπονητών που ήταν: Συζήτηση-προσέγγιση, πρακτικές τεχνικές, αυτογνωσία, θετική ανατροφοδότηση, αποκοπή από το περιβάλλον του αγώνα, αλλαγή οπτικής, αντιμετώπιση δυσκολιών. Όλα αυτά τα στοιχεία αναλύθηκαν με σκοπό τη διάγνωση του βαθμού συμβολής τους στο να ξεπεραστεί το χάσμα μεταξύ θεωρίας και πράξης και να βελτιώσουν την επικοινωνία του προπονητή με τον αθλητικό ψυχολόγο.

Προπονητές και Αθλητική Ψυχολογία

Σε έρευνα του Silva (1984) έγινε προσπάθεια να αναγνωριστούν οι γενικές και συγκεκριμένες περιοχές της αθλητικής ψυχολογίας όπως αυτές τις αντιλαμβάνονται οι προπονητές, καθώς και να βρεθούν τρόποι στο πως οι προπονητές θα εντάξουν την αθλητική ψυχολογία στο πρόγραμμά τους. Στην έρευνα συμμετείχαν προπονητές λυκείων και κολεγίων από τέσσερις γεωγραφικές περιοχές των Η. Π. Α. Οι μετρήσεις έγιναν με τυχαία δειγματοληψία σε 80 σχολικούς προπονητές και 80 κολεγιακούς προπονητές σε κάθε γεωγραφική περιοχή. Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια, τα οποία χρειαζόταν περίπου 20 λεπτά για να συμπληρωθούν. Μετά από δύο μήνες ξαναέστειλαν τα ίδια ερωτηματολόγια

στους προπονητές που δεν απάντησαν. Το 40,9% ανταποκρίθηκε. Τα αποτελέσματα βασίστηκαν στο 36,87%. Αυτοί που απάντησαν με τρόπο θεμιτό στην ερευνά ήταν 146 άνδρες και 90 γυναίκες και συνολικά 236. Οι υπόλοιποι δε συμπληρώσαν με σωστό τρόπο τα ερωτηματολόγια ή τα επιστρέψαν άδεια. Τέλος, τα αποτελέσματα έδειξαν το ενδιαφέρον των προπονητών για την αθλητική ψυχολογία αλλά παράλληλα προέκυψε η ανάγκη από τους αθλητικούς ψυχολόγους να θέσουν καινούργια πιο αντικειμενικά μέτρα έτσι ώστε να δημιουργηθούν αλλαγές στην απόδοση ενός αθλητή ή μιας ομάδας.

Σε έρευνα των Sullivan και Hodge, (1990) έγινε προσπάθεια να βρεθούν οι γενικές και ειδικές περιοχές της αθλητικής ψυχολογίας κατά την άποψη των προπονητών καθώς και να δημιουργηθούν περισσότερες γνώσεις στο πως οι προπονητές θα ήθελαν να ενσωματώσουν την αθλητική ψυχολογία στο πρόγραμμα τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 46 Εθνικοί προπονητές και 68 κορυφαίοι αθλητές. Οι μετρήσεις έγιναν με δύο ερωτηματολόγια: Το ένα αναφερόταν στους προπονητές και το άλλο στους αθλητές. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ενώ το 45% των προπονητών ισχυρίζονταν ότι έχουν γνώση διάφορων μεταξύ κλινικής και εκπαιδευτικής αθλητικής ψυχολογίας παρόλα αυτά είχαν παρεξηγημένη αντίληψη των διάφορων τους. Πάνω από το 56% προσπάθησαν να οργανώσουν σεμινάρια αθλητικής ψυχολογίας κυρίως στην Νέα Ζηλανδία. Το 73% των προπονητών αισθανόταν ότι δεν είχαν επαρκείς γνώσεις πάνω στην αθλητική ψυχολογία και η πιο κοινή πηγή πληροφόρησης για αυτούς ήταν η βιβλιογραφία. Πάντως το 14,9% παραδέχτηκε ότι χρειάζεται ο αθλητικός ψυχολόγος.

Οι Gould, Hodge, Peterson και Petlichkoff (1987) διερεύνησαν τις ψυχολογικές αρχές που χρησιμοποιούνται από τους προπονητές προσπαθώντας να βρουν εάν διάφορες κατηγορίες προπονητών διαφέρουν στις ψυχολογικές τεχνικές

και στρατηγικές που εφαρμόζουν στη δουλειά τους με αθλητές και αθλήτριες. Στην έρευνα συμμετείχαν 126 προπονητές πάλης πανεπιστημιακού επιπέδου, ηλικίας από 25 έως 62 έτη. Οι μετρήσεις έγιναν με ερωτηματολόγια που χωριζόταν σε τρία επίπεδα: Στο πρώτο επίπεδο ερευνήθηκε η εμπειρία των προπονητών καθώς και ο βαθμός της προπονητικής τους επιτυχίας και το υπόβαθρο γνώσεων τους. Στο δεύτερο επίπεδο ερευνήθηκε κατά πόσο έχουν οι προπονητές γενικές γνώσεις πάνω στην ψυχολογία της πάλης. Στο τρίτο επίπεδο διερευνήθηκαν 21 ψυχολογικές ικανότητες και στρατηγικές και πώς αυτές εφαρμόζονται στο άθλημα της πάλης. Στην ερευνητική διαδικασία συμμετείχαν 126 προπονητές οι οποίοι συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας αναφέρουν ότι όλοι οι προπονητές είχαν ξεκάθαρη γνώμη για το ρόλο που παίζουν οι ψυχολογικοί παράγοντες στην επιτυχία στην πάλη ανεξάρτητα από το επίπεδο τους, καθώς και το πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια των αγώνων και προπονήσεων τις γενικές αυτές ψυχολογικές τεχνικές.

Από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, φαίνεται ότι υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των προπονητών και αθλητών. Από την πλευρά των προπονητών, ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχει η θεωρία της ηγετικής αποτελεσματικότητας κυρίως σε έρευνες αθλητικά προσανατολισμένες, η προπονητική συμπεριφορά ως προς το στυλ της ηγεσίας και τον τύπο ανατροφοδότησης, η προπονητική προσωπικότητα και ο τρόπος που αυτή επηρεάζει την ικανότητα μάθησης και απόδοσης των αθλητών, το εκπαιδευτικό υπόβαθρο των προπονητών και τέλος η σχέση τους με την αθλητική ψυχολογία. Από την πλευρά των αθλητών, ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχουν οι ψυχολογικοί παράγοντες και οι παράγοντες συνεργασίας. Η έρευνα που ακολουθεί, έχει σκοπό να

συμπληρώσει νέα στοιχεία για παράγοντες που επηρεάζουν την προπονητική αποτελεσματικότητα και την απόδοση των αθλητών χιονοδρομίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 22 προπονητές χιονοδρομίας καταβάσεων που εργάζονται στην Ελλάδα. Έξι ήταν γυναίκες και 16 ήταν άνδρες. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων, ήταν 30,5 χρόνια (T.A. = 7,01). Ο μέσος όρος της προπονητικής εμπειρίας των συμμετεχόντων, ήταν 5,76 χρόνια, (T.A. = 5.12). Επίσης ο μέσος όρος της προσωπικής τους αθλητικής τους εμπειρίας, ήταν 8,85 χρόνια (T.A. = 4,15). Από τους 22 συμμετέχοντες οι 11 (50%) ήταν απόφοιτοι του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα χιονοδρομία ενώ οι υπόλοιποι 11, ήταν απόφοιτοι άλλων σχολών σε ποσοστό (13,7%) και απόφοιτοι Λυκείου σε ποσοστό (36,3%).

Από τους συμμετέχοντες, όλοι ήταν στο παρελθόν αθλητές, 19 από αυτούς, ήταν αθλητές χιονοδρομίας καταβάσεων ενώ οι υπόλοιποι τρεις σε άλλα αθλήματα (ενόργανη γυμναστική, κολύμβηση, καλαθοσφαίριση). Από τους 19 συμμετέχοντες που ήταν αθλητές χιονοδρομίας καταβάσεων, τρεις από αυτούς είχαν συμμετοχή σε Ολυμπιακούς αγώνες, ένας σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και οι υπόλοιποι σε εθνικά πρωταθλήματα και άλλους αγώνες FIS. Από τους συμμετέχοντες πέντε είχαν ως κύρια απασχόληση τους την προπονητική, ενώ οι υπόλοιποι 17 είχαν άλλη κύρια απασχόληση. Από τους 22 συμμετέχοντες οι 20 είχαν παρακολουθήσει σεμινάριο προπονητικής χιονοδρομίας και οι επτά σεμινάριο χάραξης. Τέλος, από τους 22 συμμετέχοντες τρεις είχαν δουλέψει με αθλητές που συμμετείχαν σε Ολυμπιακούς αγώνες, δύο με αθλητές που συμμετείχαν σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και οι

υπόλοιποι δούλευαν αθλητές που συμμετείχαν σε εθνικά πρωταθλήματα και άλλους αγώνες FIS.

Ερωτηματολόγιο

Οι προπονητές χιονοδρομίας που συμμετείχαν σε εκπαιδευτικό σεμινάριο στην Αυστρία, έλαβαν το Ερωτηματολόγιο Προπονητικής Αποτελεσματικότητας (παράρτημα Α). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελούταν από τρία μέρη: Στο πρώτο μέρος ζητούνταν εκτενείς δημογραφικές πληροφορίες. Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται 37 παράγοντες που πιθανά να επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των αθλητών. Στο τρίτο μέρος παρουσιάζονται 70 παράγοντες που πιθανά να επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των ίδιων των προπονητών.

Οι παράγοντες αποτελεσματικότητας αθλητών και προπονητών προήλθαν από προηγούμενη δουλεία των Gould, Greenleaf, Diefenbach και McCann (2001) και αποτελέσματα άλλων ερευνών. Οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν 5-βάθμιες κλίμακες τύπου Likert για να απαντήσουν στην ερώτηση «Κατά πόσο πιστεύετε ότι καθένας από τους παράγοντες επηρεάζει;» (1 = καθόλου έως 5 = πολύ).

Παραδείγματα παραγόντων που πιθανά να επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των αθλητών είναι: Η συγκέντρωση στον αγώνα, η επικοινωνία με τον προπονητή, ο τραυματισμός. Παραδείγματα παραγόντων που πιθανά να επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των προπονητών είναι: Η συγκέντρωση στην προπόνηση, τα οικονομικά του συλλόγου, η επικοινωνία με τους αθλητές.

Ερευνητική Διαδικασία

Για την πραγματοποίηση της ερευνάς τα ερωτηματολόγια της αποτελεσματικότητας δόθηκαν κατά την άφιξη των προπονητών στην Αυστρία. Μοιράστηκαν από συνάδελφο τους προπονήτρια που συμμετείχε και η ίδια στο σεμινάριο. Πριν την αναχώρησή τους συλλέχθηκαν από την ίδια προπονήτρια, μέσα σε κλειστούς φακέλους που είχαν δοθεί στους προπονητές. Ο ερευνητής παρέλαβε τους φακέλους από την προπονήτρια. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα και οι προπονητές συμμετείχαν εθελοντικά. Μοιράστηκαν 26 ερωτηματολόγια, συλλέχθηκαν 23 ερωτηματολόγια εκ των οποίων το ένα ήταν κενό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Αποτελέσματα

Τα 70 θέματα που διερευνούσαν τους παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των προπονητών στη δουλειά τους κατηγοριοποιήθηκαν σε οκτώ κατηγορίες ανάλογα με το περιεχόμενό τους. Η κατηγοριοποίηση έγινε από δύο ερευνητές ανεξάρτητα και έπειτα συζητήθηκαν. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική για να εξετασθούν οι παράγοντες που θεωρούν οι ίδιοι οι προπονητές ότι επηρεάζουν την απόδοσή τους.

Πίνακας 1.

Θέματα ψυχολογίας που επηρεάζουν την απόδοση των προπονητών στη δουλειά τους

Ψυχολογία	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>N</i>
Η σιγουριά που έχω για τον εαυτό μου	1	5	4,20	,834	21
Απουσία στόχων	1	5	4,10	1,375	21
Η αυτοκυριαρχία	1	5	3,95	1,071	21
Η αυτοεκτίμηση	1	5	3,90	,944	21
Η επαναφορά της ψυχολογίας μου μετά από αποτυχία	1	5	3,85	1,137	20
Τα κίνητρά μου	1	5	3,81	1,123	21
Η επαναφορά της ψυχολογίας μου μετά από επιτυχία	1	5	3,48	1,167	21
Η προσήλωση στη νίκη	1	5	3,45	,999	20
Άγχος	1	5	2,52	1,209	21

Από τα παραπάνω θέματα οι προπονητές θεωρούν ότι επηρεάζει σημαντικά τη δουλειά τους, η σιγουριά που έχουν για τον εαυτό τους, η απουσία στόχων, η αυτοκυριαρχία τους, η αυτοεκτίμηση τους, η επαναφορά της ψυχολογίας τους μετά από αποτυχία και τα κίνητρά τους. Αντίθετα οι προπονητές θεωρούν ότι η επαναφορά της ψυχολογίας τους μετά από επιτυχία, η προσήλωση τους στην νίκη και το άγχος δεν επηρεάζουν σημαντικά τη δουλειά τους.

Πίνακας 2.

Θέματα συνεργασίας που επηρεάζουν την απόδοση των προπονητών στη δουλειά τους

Συνεργασία	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>N</i>
Η επικοινωνία μου με τον αθλητή /τρια	4	5	4,76	,436	21
Η επικοινωνία με τους συνεργάτες	2	5	4,29	,784	21
Η καλή χημεία μεταξύ προπονητών και συνεργατών	3	5	4,14	,854	21
Οι διαμάχες μεταξύ προπονητών και συνεργατών	1	5	3,48	1,401	21
Βοήθεια Αθλητικού Ψυχολόγου	1	5	3,45	1,356	20
Βοήθεια από Γιατρό	1	5	3,40	1,278	21
Οι σχέσεις με τον σύλλογο	1	5	3,38	1,465	21
Βοήθεια από Φυσιοθεραπευτή	1	5	3,33	1,536	20
Βοήθεια Εργοφυσιολόγου	1	5	3,19	1,470	21
Βοήθεια Διαιτολόγου	1	4	2,90	1,261	21
Οι σχέσεις μου με τους προπονητές της Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας	1	5	2,62	1,396	21
Σύγκριση με άλλους προπονητές	1	4	2,57	1,165	21
Σχέσεις με διοικητικά στελέχη Ε.Ο.Χ.	1	5	2,48	1,436	21
Σχέσεις με γονείς αθλητών	1	5	2,43	1,502	21

Ζήλια άλλων προπονητών	1	5	1,86	1,195	21
------------------------	---	---	------	-------	----

Από τα παραπάνω θέματα οι προπονητές θεωρούν ότι επηρεάζει σημαντικά τη δουλειά τους, η επικοινωνία τους με τον αθλητή /τρια, η επικοινωνία τους με τους συνεργάτες τους και η καλή χημεία μεταξύ των προπονητών και των συνεργατών. Αντίθετα οι προπονητές θεωρούν ότι οι διαμάχες μεταξύ προπονητών και συνεργατών, η βοήθεια Αθλητικού Ψυχολόγου, η βοήθεια από Γιατρό, οι σχέσεις τους με τον σύλλογο, η βοήθεια από Φυσιοθεραπευτή, η βοήθεια από Εργοφυσιολόγο, η βοήθεια από Διαιτολόγο, οι σχέσεις τους με τους προπονητές της Ομοσπονδίας σκι, η σύγκριση τους με άλλους προπονητές, οι σχέσεις τους με διοικητικά στελέχη της Ε.Ο.Χ., οι σχέσεις τους με τους γονείς των αθλητών και η ζήλια των άλλων προπονητών δεν επηρεάζουν σημαντικά τη δουλειά τους.

Πίνακας 3.

Εξωτερικοί παράγοντες που συσχετίζονται με τους αθλητές και επηρεάζουν την απόδοση των προπονητών στη δουλειά τους

Εξωτερικοί παράγοντες (Αθλητές)	Min	Max	M	S.D.	N
Οι αθλητές μου ακολουθούν το προπονητικό πλάνο	1	5	4,33	,913	21
Ο εξοπλισμός αθλητών	1	5	4,20	1,240	20
Η συμπεριφορά αθλητών	2	5	4,14	,910	21
Η εμπιστοσύνη των αθλητών στις γνώσεις μου	2	5	4,14	,964	21
Η εμπιστοσύνη των αθλητών στην εμπειρία μου	2	5	3,90	1,136	21
Οι αθλητές συμμετέχουν σε δραστηριότητες που ενισχύουν την ομάδα	2	5	3,57	1,028	21
Ανάμειξη γονέων στην ομάδα	1	5	3,14	1,590	21

Οι αθλητές χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες Αθλητικού Ψυχολόγου	1	5	2,95	1,564	21
Οι αθλητές έχουν διδαχθεί ψυχολογικές τεχνικές από Αθλητικό Ψυχολόγο	1	5	2,80	1,542	20

Από τους παραπάνω παράγοντες οι προπονητές θεωρούν ότι επηρεάζει σημαντικά τη δουλειά τους, αν οι αθλητές τους ακολουθούν το προπονητικό πλάνο, ο εξοπλισμός των αθλητών τους, η συμπεριφορά των αθλητών τους, η εμπιστοσύνη των αθλητών στις γνώσεις τους και η συμμετοχή των αθλητών τους σε δραστηριότητες που ενισχύουν την ομάδα. Αντίθετα οι προπονητές θεωρούν ότι η ανάμειξη των γονέων στην ομάδα, η χρησιμοποίηση υπηρεσιών από Αθλητικό Ψυχολόγο από τους αθλητές και η διδασχή ψυχολογικών τεχνικών στους αθλητές από Αθλητικό Ψυχολόγο δεν επηρεάζουν σημαντικά τη δουλειά τους.

Πίνακας 4.

Εξωτερικοί παράγοντες που συσχετίζονται με τον σύλλογο και την Ομοσπονδία και επηρεάζουν την απόδοση των προπονητών στη δουλειά τους

Εξωτερικοί παράγοντες (Σύλλογος-Ομοσπονδία)	Min	Max	M	S.D.	N
Ο σύλλογος υποστηρίζει την δουλειά μου	1	5	4,00	1,309	22
Η Ε.Ο.Χ. υποστηρίζει την δουλειά μου	1	5	3,95	1,290	22
Οικονομικά συλλόγου	1	5	3,24	1,578	21
Οικονομικά Ε.Ο.Χ.	1	5	2,95	1,596	21
Πολιτική Ομοσπονδίας προπονητών	1	4	2,91	1,306	22
Πολιτική Ε.Ο.Χ.	1	5	2,82	1,468	22
Πολιτική συλλόγου	1	5	2,76	1,670	21



Από τους παραπάνω παράγοντες οι προπονητές θεωρούν ότι επηρεάζει σημαντικά τη δουλειά τους η υποστήριξη της δουλειά τους από τον σύλλογο και η υποστήριξη της δουλειά τους από την Ε.Ο.Χ.. Αντίθετα θεωρούν ότι η πολιτική της Ε.Ο.Χ., του συλλόγου και της Ομοσπονδίας των προπονητών δεν επηρεάζουν σημαντικά τη δουλειά τους.

Πίνακας 5.

Εξωτερικοί παράγοντες που συσχετίζονται με την Χιονοδρομία και επηρεάζουν την απόδοση των προπονητών στη δουλειά τους

Εξωτερικοί παράγοντες (Χιονοδρομία)	Min	Max	M	S.D.	N
Εξοπλισμός στην πίστα	3	5	4,52	,680	21
Προετοιμασία σε καλές εγκαταστάσεις	1	5	4,05	1,284	21
Χιόνωση	0	5	3,95	1,396	21
Στελέχωση χιονοδρομικών κέντρων	1	5	3,62	1,203	21
Δυσκολία στη μεταφορά	1	5	3,29	1,347	21
Έλλειψη εξασφάλισης εργασίας	1	5	3,29	1,419	21
Στελέχωση αγώνων	1	5	3,19	1,289	21
Αβέβαιο επαγγελματικό μέλλον	1	5	3,10	1,373	20
Λίγες ευκαιρίες απασχόλησης	1	5	3,10	1,447	20

Από τους παραπάνω παράγοντες οι προπονητές θεωρούν ότι επηρεάζει σημαντικά τη δουλειά τους, ο εξοπλισμός στην πίστα, η προετοιμασία σε καλές εγκαταστάσεις, η χιόνωση και η στελέχωση των χιονοδρομικών κέντρων. Αντίθετα οι προπονητές θεωρούν ότι η έλλειψη εξασφάλισης εργασίας, το αβέβαιο επαγγελματικό μέλλον και οι λίγες ευκαιρίες απασχόλησης δεν επηρεάζουν σημαντικά τη δουλειά τους.

Πίνακας 6.

Θέματα προπονητικής ικανότητας που επηρεάζουν την απόδοση των προπονητών στη δουλειά τους

Προπονητική Ικανότητα	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>N</i>
Η προσήλωση στη βελτίωση των αθλητών	3	5	4,67	,577	21
Η αφοσίωση στην δουλειά μου	4	5	4,60	,503	20
Η συγκέντρωση μου στην προπόνηση	2	5	4,48	,814	21
Ποιότητα προπόνησης	2	5	4,35	,933	20
Εμπειρία ως προπονητής	1	5	4,10	1,179	21
Εξοικείωση με επίπεδο αθλητών	1	5	4,05	1,284	21
Ρεαλιστικές προσδοκίες απόδοσης για αθλητές	1	5	4,00	,949	21
Όταν σχεδιάζω και ακολουθώ συγκεκριμένο προπονητικό πλάνο	1	5	3,95	1,322	21
Ποσότητα προπόνησης	1	5	3,90	1,300	21
Ευθύνη για την επιλογή αθλητών	1	5	3,81	1,327	21
Εμπειρία ως αθλητής	1	5	3,67	1,317	21

Κατά την άποψη των προπονητών όλα τα παραπάνω θέματα που αφορούν στοιχεία κάτω από τον έλεγχο των προπονητών επηρεάζουν σημαντικά τη δουλειά τους.

Πίνακας 7.

Θέματα γνωστικού υπόβαθρου που επηρεάζουν την απόδοση των προπονητών στη δουλειά τους

Γνωστικό Υπόβαθρο	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>N</i>
Γνώσεις χιονοδρομίας	2	5	4,52	,814	21
Γνώσεις προπονητικής	2	5	4,52	,928	21
Γνώσεις κανονισμών Ε.Ο.Χ.	2	5	3,90	,944	21
Γνώσεις στην ψυχολογία των αθλητών	1	5	3,90	1,044	21

Όλα τα παραπάνω θέματα κατά την άποψη των προπονητών επηρεάζουν σημαντικά τη δουλειά τους.

Πίνακας 8.

Προσωπικοί παράγοντες απόδοσης που επηρεάζουν την απόδοση των προπονητών στη δουλειά τους

Προσωπικοί παράγοντες απόδοσης	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>N</i>
Αντιμετωπίζω καταστάσεις κρίσης, παίρνω δραστικές και δίκαιες αποφάσεις	1	5	4,19	,981	21
Η εξοικείωση με το επίπεδο αγώνα	1	5	3,67	1,390	21
Η ξεκούραση μου	1	5	3,14	1,276	21
Ο ύπνος	1	5	3,00	1,183	21
Οικογενειακοί λόγοι	1	4	2,81	1,365	21
Προσωπικά προβλήματα	1	5	2,67	1,238	21

Από τους παραπάνω παράγοντες οι προπονητές θεωρούν ότι η αντιμετώπιση κρίσεων και η λήψη δραστικών και δίκαιων αποφάσεων και η εξοικείωση με το επίπεδο του αγώνα επηρεάζει σημαντικά τη δουλειά τους. Αντίθετα θεωρούν ότι η ξεκούρασή

τους, ο ύπνος, τα προσωπικά προβλήματα και οι οικογενειακοί λόγοι δεν επηρεάζουν σημαντικά την δουλειά τους.

Όσον αφορά τους αθλητές και παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοσή τους κατά την άποψη των προπονητών, 37 θέματα κατηγοριοποιήθηκαν σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με το περιεχόμενό τους. Η κατηγοριοποίηση έγινε από δύο ερευνητές ανεξάρτητα και έπειτα συζητήθηκαν. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική για να εξετασθούν οι παράγοντες που θεωρούν οι ίδιοι οι προπονητές ότι επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών τους.

Πίνακας 9.

Θέματα αγωνιστικής ετοιμότητας που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών σύμφωνα με τη γνώμη των προπονητών

Αγωνιστική ετοιμότητα	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>N</i>
Ποιότητα προπόνησης	4	5	4,77	,429	22
Τεχνική	3	5	4,77	,528	22
Αφοσίωση στην προπόνηση	3	5	4,67	,577	21
Ποσότητα προπόνησης	2	5	4,45	,739	22
Ύπνος	3	5	4,32	,646	22
Ξεκούραση	2	5	4,23	,922	22
Ο εξοπλισμός	3	5	4,18	,795	22
Τραυματισμός	2	5	4,14	,990	20
Υπερπροπόνηση	2	5	4,00	,926	22
Έλλειψη ενεργητικής αποκατάστασης	2	5	3,75	,786	20
Τα προσωπικά προβλήματα	2	5	3,68	,894	22

Όλα τα παραπάνω θέματα επηρεάζουν σημαντικά την απόδοση των αθλητών σύμφωνα με την γνώμη των προπονητών.

Πίνακας 10.

Θέματα συνεργασίας που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών σύμφωνα με τη γνώμη των προπονητών

Συνεργασία	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>N</i>
Η Επικοινωνία με Προπονητή	3	5	4,50	,673	22
Η προσέγγιση του Προπονητή	2	5	4,38	,805	21
Η συμπεριφορά του Προπονητή	3	5	4,36	,581	22
Τα οικογενειακά προβλήματα	2	5	3,95	,899	22
Η σύγκριση με άλλους αθλητές	2	5	3,86	,834	22

Όλα τα παραπάνω θέματα επηρεάζουν σημαντικά την απόδοση των αθλητών σύμφωνα με την γνώμη των προπονητών.

Πίνακας 11.

Ψυχολογικά θέματα απόδοσης που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών σύμφωνα με τη γνώμη των προπονητών

Ψυχολογικά θέματα απόδοσης	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>N</i>
Η συγκέντρωση στην εκτέλεση	4	5	4,64	,492	22
Η αναγνώριση της πίστας	3	5	4,64	,581	22
Η συγκέντρωση στον αγώνα	2	5	4,41	,796	22
Η επαναφορά της ψυχολογίας μετά από αποτυχία	3	5	4,27	,703	22
Άγχος	3	5	4,18	,664	22
Η σιγουριά για τον εαυτό τους	2	5	4,14	,774	22

Η απουσία στόχων	1	5	4,14	1,167	22
Η ανατροφοδότηση για την απόδοση	2	5	4,10	,852	20
Η επαναφορά της ψυχολογίας μετά από επιτυχία	2	5	4,10	,944	21
Η εξοικείωση με το επίπεδο αγώνα	2	5	3,90	,768	21
Τα κίνητρα για την απόδοση	2	5	3,86	1,014	21
Η δυσκολία του αγώνα	2	5	3,82	,733	22
Περιεχόμενο σκέψεων	2	5	3,82	1,006	22
Φόβος γενικά	2	5	3,77	,973	22
Η αυτοεκτίμηση	2	5	3,77	1,020	22
Η αυτοκυριαρχία	2	5	3,73	,883	22
Η χάραξη της πίστας	2	5	3,68	,839	22
Η σημασία του αγώνα	2	5	3,68	,894	22
Η εξοικείωση με πίστα αγώνα	1	5	3,57	1,028	21
Περιεχόμενο αυτοδιαλόγου	1	5	3,57	1,165	21
Ο φόβος για τραυματισμό	1	5	3,18	1,468	22

Όλα τα παραπάνω θέματα επηρεάζουν σημαντικά την απόδοση των αθλητών σύμφωνα με την γνώμη των προπονητών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Συζήτηση

Η Ελληνική Χιονοδρομία αντιμετωπίζει κάποιες ιδιαιτερότητες όπως δύσκολες καιρικές συνθήκες με λίγους μήνες χιόνωσης, βουνά με σχετικά χαμηλό υψόμετρο, που δε διατηρούν για πολύ καιρό τη χιόνωση, οικονομικές δυσκολίες οι οποίες δεν διευκολύνουν τους προπονητές και αθλητές στο έργο τους καθώς και έλλειψη χορηγών. Η παρούσα έρευνα είχε σαν σκοπό τη διερεύνηση των παραγόντων που θεωρούν οι Έλληνες προπονητές και προπονήτριες χιονοδρομίας ότι επηρεάζουν την απόδοση τους στη δουλειά τους με τους αθλητές και αθλήτριες τους, καθώς και την διερεύνηση των παραγόντων που κατά την άποψη των προπονητών επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών και αθλητριών τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι σε κάποιο βαθμό οι περισσότεροι παράγοντες που καταγράφηκαν από προηγούμενες έρευνες επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των προπονητών στη δουλειά τους με τους αθλητές και τις αθλήτριες τους. Από αυτούς τους παράγοντες ιδιαίτερα σημαντικά φαίνεται να επηρεάζουν οι παράγοντες συνεργασίας, όπως η επικοινωνία των προπονητών με τους αθλητές και αθλήτριες, η επικοινωνία των προπονητών με τους συνεργάτες τους καθώς και η καλή χημεία μεταξύ τους. Γεγονός που έρχεται σε συμφωνία με την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία όπου σε έρευνα των Gould, Guinan, Greenleaf και Chung (2002) αναφέρεται η ιδιαίτερη σημασία της θετικής χημείας στην ομάδα.

Επειτα σημαντικά φαίνεται να επηρεάζουν τη δουλειά των προπονητών οι παράγοντες προπονητικής ικανότητας όπως η προσήλωση τους στη βελτίωση των αθλητών και αθλητριών, η αφοσίωση στη δουλειά τους, η συγκέντρωση τους στην

προπόνηση, η ποιότητα της προπόνησης και οι ρεαλιστικές προσδοκίες απόδοσης για τους αθλητές και αθλήτριες. Οι παράγοντες αυτοί και πάλι είναι σύμφωνοι με τα αποτελέσματα της έρευνας των Gould, κ.α. (2002), οι οποίοι αναφέρουν ότι οι ρεαλιστικές προσδοκίες για τους αθλητές είναι ζωτικής σημασίας παράγοντας. Ακολούθως σημαντικά επίσης φαίνεται να επηρεάζουν τη δουλειά των προπονητών και κάποια θέματα γνωστικού υπόβαθρου, όπως οι γνώσεις χιονοδρομίας και προπονητικής. Τέλος, σημαντικά φαίνεται να επηρεάζουν τη δουλειά των προπονητών εξωτερικοί παράγοντες, όπως ο εξοπλισμός στην πίστα, ο εξοπλισμός των αθλητών και η συνέπεια των αθλητών στο προπονητικό πλάνο. Στη βιβλιογραφία ιδιαίτερα σημαντική επίδραση φαίνεται να έχουν και άλλοι παράγοντες, όπως η βοήθεια από Αθλητικό Ψυχολόγο, όμως στην παρούσα έρευνα αυτοί οι παράγοντες δε φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τους προπονητές στη δουλειά τους. Αυτό μπορεί να συμβαίνει διότι το 50% των προπονητών που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν εμπειρικοί, οπότε μπορεί να μην έχουν γνώσεις για την επιστήμη και εφαρμογή της Αθλητικής Ψυχολογίας. Σε άλλες έρευνες που εξετάστηκαν στην ανασκόπηση και αναφέρθηκε η σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης δεν έχουμε πληροφορίες για το κοινωνικό, εκπαιδευτικό και επαγγελματικό επίπεδο των συμμετεχόντων.

Τα αποτελέσματα από τη διερεύνηση των παραγόντων που πιθανά επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών κατά την άποψη των προπονητών, έδειξαν ότι όλοι οι παράγοντες φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά την απόδοση των αθλητών. Οι παράγοντες που φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικότερα την απόδοση των αθλητών, είναι αρχικά παράγοντες αγωνιστικής ετοιμότητας, όπως η τεχνική, η ποιότητα και η ποσότητα της προπόνησης, η αφοσίωση στη προπόνηση, ο ύπνος η ξεκούραση και ο εξοπλισμός τους. Επίσης πολύ σημαντική επίδραση στην απόδοση των αθλητών φαίνεται να έχουν οι παράγοντες συνεργασίας, όπως η επικοινωνία με

τον προπονητή, η προσέγγιση και η συμπεριφορά του προπονητή απέναντι στους αθλητές και αθλήτριες του και τα οικογενειακά προβλήματα. Τέλος πολύ σημαντική επίδραση στην απόδοση των αθλητών φαίνεται να έχουν κάποιοι ψυχολογικοί παράγοντες απόδοσης, όπως η συγκέντρωση στην εκτέλεση, η αναγνώριση της πίστας, η συγκέντρωση στον αγώνα, η επαναφορά της ψυχολογίας μετά από αποτυχία, η σημασία του αγώνα, η αυτοεκτίμηση και η δυσκολία στη μεταφορά, παράγοντες που αναφέρονται στη βιβλιογραφία ότι επηρεάζουν σημαντικά την απόδοση των αθλητών. Τα αποτελέσματα δημιουργούν δυο μεγάλα ερωτήματα. Πως είναι δυνατό να εξελιχθούν οι παράγοντες που αναφέρουν ως σημαντικούς για την απόδοση των αθλητών τους από τη στιγμή που οι προπονητές δε θεωρούν την Αθλητική Ψυχολογία σημαντική για τη δουλειά τους; Και επίσης πώς είναι δυνατό, για τους αθλητές παράγοντες όπως ύπνος, ξεκούραση να είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για την απόδοσή τους ενώ για τους ίδιους τους προπονητές να μην είναι;

Πρακτικές Εφαρμογές

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μας δείχνουν ότι η χιονοδρομία στη χώρα μας βρίσκεται σε άνοδο και οι προπονητές δείχνουν αρκετά ενημερωμένοι στα χιονοδρομικά και προπονητικά θέματα. Η έρευνα αυτή μπορεί να αποτελέσει εφαλτήριο για άλλους ερευνητές μιας και δεν υπάρχει προηγούμενη αξιολόγηση παραγόντων αποτελεσματικότητας των προπονητών χιονοδρομίας. Επίσης μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο στα χέρια των προπονητών και αθλητών χιονοδρομίας μιας και οι πληροφορίες που δίνει μπορούν να φανούν χρήσιμες στην προπονητική διαδικασία. Τέλος η έρευνα αυτή μπορεί να φανεί χρήσιμη και στην Ε.Ο.Χ. ως πηγή πληροφόρησης έτσι ώστε να γίνει πιο εύκολο το έργο της στην προσπάθεια να ανεβάσει το επίπεδο της χιονοδρομίας στην χώρα μας.

Περιορισμοί & Μελλοντικές Έρευνες

Τα αδύνατα σημεία της παρούσας έρευνας ήταν το γεγονός ότι δεν υπήρχαν προηγούμενα στοιχεία για το ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών και προπονητών, καθώς δεν υπήρχε έγκυρο και αξιόπιστο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των προπονητών και απόδοσης των αθλητών ώστε να βασιστεί η παρούσα έρευνα. Επίσης θα ήταν χρήσιμο να είχαν συλλεχθεί στοιχεία και από τους 50 προπονητές που επιχορήγησε η Ε.Ο.Χ. για εκπαίδευση στο εξωτερικό. Σε επόμενες έρευνες άλλοι ερευνητές θα μπορούσαν να συλλέξουν περισσότερα στοιχεία με τη διεξαγωγή συνεντεύξεων και οι παράγοντες του ερωτηματολογίου να ακολουθήσουν διαδικασίες αξιολόγησης αξιοπιστίας και εγκυρότητας.

Βιβλιογραφία

- Αβραμίδου, Μ., Γούδας, Μ., & Παντζοπούλου, Ε. (1999). Ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση αθλητών και εμπειρικές τεχνικές παρέμβασης: Απόψεις προπονητών πολεμικών τεχνών. *Αθλητική Ψυχολογία*, 10, 3-18.
- Barrow, J. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. *Academy of Management Review*, 2, 231-251.
- Chelladurai, P. (1978). *A contingency model of leadership in athletics*. Unpublished Doctoral dissertation, University of Waterloo, Canada.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp.647-671). New York: Macmillan.
- Chelladurai, P., & Carron, A. (1983). Athletic maturity and preferred leadership. *Journal of Sport Psychology*, 5, 371-380.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Coladarci, T. (1992). Teacher's sense of efficacy and commitment to teaching. *Journal of Experimental Education*, 60, 323-337.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Feltz, D.L., Chase, M.A., Moritz, S.E., & Sullivan, P.J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91, 765-776.

- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250.
- Gould, D., Giannini, J., Krane, V., & Hodge, K. (1990). Educational needs of elite U.S. national team, Pan American, and Olympic coaches. *Journal of Health, Physical Education* 2, 333-343.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.
- House, R.J. (1971). A path-goal theory of leader effectiveness. *Administrative Science Quarterly*, 16, 321-338
- Horn, T.S. (1984). Expectancy effects in the Interscholastic athletic setting: Methodological considerations. *Journal of Sport Psychology*, 7, 60-76.
- Orlick, T. (1993). The Psychology of personal excellence. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, 2, 102-119.
- Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130
- Pratt, S., & Eitzen, D.S. (1989). Contrasting leadership styles and organizational effectiveness: The case of athletic teams. *Social Science Quarterly*, 70, 311-322.
- Silva, III, J.M. (1984 September). The status of sport Psychology: A national survey of coaches. *JOPERD*, 46-49.
- Smith, R.E. (1978). Coaching behaviors in Little League baseball. *Psychological perspectives in youth sports*, (pp.173-201). Washington, DC: Hemisphere.

Smith, R.E., Smoll, F.L., & Hunt, E. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407

Smoll, F.L., & Smith, R.E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.

Solomon, G.B., Striegel, D.A., Eliot, J.F., Heon, S.N., Maas, J.L. (1996). The self-fulfilling prophecy in college basketball: Implications for effective coaching. *Journal of Applied Social Psychology*, 8, 44-59

Sullivan, J., & Hodge, K. (1990). Importance ratings and success in changing psychological attributes or skills. *The Sport Psychologist*, 3, 140-151

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Ερωτηματολόγιο Παραγόντων

Απόδοσης Προπονητών

Στην παρακάτω λίστα αναγράφονται παράγοντες που έχουν αναφερθεί ότι επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των προπονητών και προπονητριών στη δουλειά τους:

(α) Σας παρακαλώ να αξιολογήσετε αν οι συγκεκριμένοι παράγοντες που αναγράφονται παρακάτω πιστεύετε ότι επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των προπονητών και προπονητριών χιονοδρομίας, δηλώνοντας σε τι βαθμό εσείς πιστεύετε ότι μπορεί να επηρεάσει, ανεξάρτητα από το αν έχουν επηρεάσει εσάς σαν προπονητή.

1 = καθόλου 2 = λίγο 3 = έτσι & έτσι 4 = αρκετά 5 = πολύ

(β) Αν πιστεύετε ότι υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των προπονητών και προπονητριών χιονοδρομίας, παρακαλώ συμπληρώστε τους στα κενά στο τέλος και αξιολογήστε τους όπως αναφέρεται στο (α)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: κυκλώστε την επιλογή σας

Επηρεάζει την απόδοση μου ως προπονητής;	Πόσο επηρεάζει;				
	Καθόλου	Λίγο	Έτσι & έτσι	Αρκετά	Πολύ
Η σιγουριά που έχω για τον εαυτό μου	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4	5
Η εξοικείωση με το επίπεδο των αθλητών	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4	5

Επηρεάζει την απόδοσή μου ως προπονητής;	Πόσο επηρεάζει;				
	Καθόλου	Λίγο	Έτσι & έτσι	Αρκετά	Πολύ
1. Το άγχος	1	2	3	4	5
2. Τα κίνητρά μου	1	2	3	4	5
3. Η απουσία στόχων	1	2	3	4	5
4. Η σιγουριά που έχω για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
5. Η συγκέντρωσή μου στην προπόνηση	1	2	3	4	5
6. Η αφοσίωση στην δουλειά μου	1	2	3	4	5
7. Η αυτοκυριαρχία μου	1	2	3	4	5
8. Η αυτοεκτίμηση που έχω για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
9. Η προσήλωση μου στη βελτίωση των αθλητών	1	2	3	4	5
10. Η προσήλωση μου στη νίκη	1	2	3	4	5
11. Οι ρεαλιστικές προσδοκίες απόδοσης για τους αθλητές	1	2	3	4	5
12. Όταν σχεδιάζω και ακολουθώ συγκεκριμένο προπονητικό πλάνο	1	2	3	4	5
13. Όταν αντιμετωπίζω καταστάσεις κρίσεις, παίρνω δραστικές και δίκαιες αποφάσεις	1	2	3	4	5
14. Οι γνώσεις μου στην προπονητική	1	2	3	4	5
15. Οι γνώσεις μου στη χιονοδρομία	1	2	3	4	5
16. Οι γνώσεις μου στους κανονισμούς ΕΟΧ	1	2	3	4	5
17. Οι γνώσεις μου στην ψυχολογία αθλητών	1	2	3	4	5
18. Η εμπειρία μου ως προπονητής	1	2	3	4	5
19. Η εμπειρία μου ως αθλητής	1	2	3	4	5
20. Η επαναφορά της ψυχολογίας μου μετά από αποτυχία	1	2	3	4	5
21. Η επαναφορά της ψυχολογίας μου μετά από επιτυχία	1	2	3	4	5
22. Η καλή χημεία μεταξύ των προπονητών-συνεργατών	1	2	3	4	5
23. Οι διαμάχες μεταξύ των προπονητών-συνεργατών	1	2	3	4	5
24. Η επικοινωνία με τους συνεργάτες-προπονητές	1	2	3	4	5
25. Η επικοινωνία μου με τον αθλητή-ές-τριες	1	2	3	4	5
26. Η ευθύνη για επιλογή των αθλητών μου	1	2	3	4	5
27. Η συμπεριφορά των αθλητών	1	2	3	4	5
28. Η εμπιστοσύνη των αθλητών στις γνώσεις μου	1	2	3	4	5
29. Η εμπιστοσύνη των αθλητών στην εμπειρία μου	1	2	3	4	5
30. Οι αθλητές ακολουθούν το πλάνο προπόνησης-αγώνων	1	2	3	4	5
31. Η βοήθεια από αθλητικό ψυχολόγο	1	2	3	4	5
32. Οι αθλητές έχουν διδαχθεί ψυχολογικές τεχνικές από αθλητικό ψυχολόγο	1	2	3	4	5
33. Οι αθλητές χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες αθλητικού ψυχολόγου	1	2	3	4	5
34. Οι αθλητές συμμετέχουν σε δραστηριότητες που ενισχύουν την ομάδα	1	2	3	4	5



Επηρεάζει την απόδοσή μου ως προπονητής;	Πόσο επηρεάζει;				
	Καθόλου	Λίγο	Έτσι & έτσι	Αρκετά	Πολύ
35. Η βοήθεια από εργοφυσιολόγο	1	2	3	4	5
36. Η βοήθεια από διαιτολόγο	1	2	3	4	5
37. Η βοήθεια από γιατρό	1	2	3	4	5
38. Η βοήθεια από φυσικοθεραπευτή	1	2	3	4	5
39. Η σύγκριση με άλλους προπονητές	1	2	3	4	5
40. Η ζήλια άλλων προπονητών, στελεχών	1	2	3	4	5
41. Τα προσωπικά προβλήματα	1	2	3	4	5
42. Οι οικογενειακά λόγοι	1	2	3	4	5
43. Το αβέβαιο επαγγελματικά μέλλον	1	2	3	4	5
44. Οι λίγες ευκαιρίες απασχόλησης σαν προπονητής	1	2	3	4	5
45. Η έλλειψη εξασφάλισης εργασίας	1	2	3	4	5
46. Η ξεκούραση μου	1	2	3	4	5
47. Ο ύπνος	1	2	3	4	5
48. Η ποιότητα της προπόνησης	1	2	3	4	5
49. Η ποσότητα της προπόνησης	1	2	3	4	5
50. Η εξοικείωση με το επίπεδο των αθλητών	1	2	3	4	5
51. Η εξοικείωση με επίπεδο αγώνα	1	2	3	4	5
52. Ο εξοπλισμός μου στην πίστα (πόρτες, τρυπάνια, κλπ)	1	2	3	4	5
53. Ο εξοπλισμός των αθλητών μου	1	2	3	4	5
54. Η στελέχωση των αγώνων	1	2	3	4	5
55. Η στελέχωση των χιονοδρομικών κέντρων	1	2	3	4	5
56. Οι δυσκολίες στη μεταφορά	1	2	3	4	5
57. Η προετοιμασία σε καλές εγκαταστάσεις	1	2	3	4	5
58. Η χιόνωση	1	2	3	4	5
59. Τα οικονομικά του συλλόγου	1	2	3	4	5
60. Τα οικονομικά της ΕΟΧ	1	2	3	4	5
61. Οι σχέσεις μου με τον σύλλογο	1	2	3	4	5
62. Οι σχέσεις μου με τα διοικητικά στελέχη της ΕΟΧ	1	2	3	4	5
63. Οι σχέσεις μου με τους προπονητές της ομοσπονδίας και της περιφέρειας	1	2	3	4	5
64. Οι σχέσεις μου με τους γονείς των αθλητών	1	2	3	4	5
65. Η ανάμιξη των γονέων στην ομάδα	1	2	3	4	5
66. Η πολιτική του συλλόγου	1	2	3	4	5
67. Η πολιτική της ΕΟΧ	1	2	3	4	5
68. Η πολιτική των ομοσπονδιακών προπονητών	1	2	3	4	5
69. Ο σύλλογος υποστηρίζει την δουλειά μου	1	2	3	4	5
70. Η ΕΟΧ υποστηρίζει την δουλειά μου	1	2	3	4	5

Επηρεάζει την απόδοση μου ως προπονητής;	Πόσο επηρεάζει;				
	Καθόλου	Λίγο	Έτσι & έτσι	Αρκετά	Πολύ
71.	1	2	3	4	5
72.	1	2	3	4	5
73.	1	2	3	4	5
74.	1	2	3	4	5
75.	1	2	3	4	5

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ερωτηματολόγιο Παραγόντων

Απόδοσης Αθλητών

Στην παρακάτω λίστα αναγράφονται παράγοντες που έχουν αναφερθεί ότι επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών και αθλητριών:

(α) Σας παρακαλώ να αξιολογήσετε αν οι συγκεκριμένοι παράγοντες που αναγράφονται παρακάτω πιστεύετε ότι επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών και αθλητριών χιονοδρομίας, δηλώνοντας σε τι βαθμό εσείς πιστεύετε ότι μπορεί να επηρεάσει, ανεξάρτητα από το αν έχουν επηρεάσει δικούς σας αθλητές, ή εσάς σαν αθλητή.

1 = καθόλου 2 = λίγο 3 = έτοι & έτοι 4 = αρκετά 5 = πολύ

(β) Αν πιστεύετε ότι υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση αθλητών και αθλητριών χιονοδρομίας, παρακαλώ συμπληρώστε τους στα κενά στο τέλος και αξιολογήστε τους όπως αναφέρεται στο (α)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: κυκλώστε την επιλογή σας

Επηρεάζει την απόδοση των αθλητών;	Πόσο επηρεάζεις				
	Καθόλου	Λίγο	Έτοι & έτοι	Αρκετά	Πολύ
Η σιγουριά που έχει για τον εαυτό του	1	2	3	④	5
Η εξοικείωση του με την πίστα του αγώνα	1	2	③	4	5

Επηρεάζει την απόδοση των αθλητών;	Πόσο επηρεάζει;				
	Καθόλου	Λίγο	Έτσι & έτσι	Αρκετά	Πολύ
1. Το άγχος	1	2	3	4	5
2. Τα κίνητρά του για απόδοση	1	2	3	4	5
3. Η απουσία στόχων	1	2	3	4	5
4. Η σιγουριά που έχει για τον εαυτό του	1	2	3	4	5
5. Η συγκέντρωσή του στον αγώνα	1	2	3	4	5
6. Η συγκέντρωσή του στην εκτέλεση	1	2	3	4	5
7. Ο φόβος γενικά	1	2	3	4	5
8. Ο φόβος για τραυματισμό	1	2	3	4	5
9. Η αυτοκυριαρχία του	1	2	3	4	5
10. Η αυτοεκτίμηση που έχει για τον εαυτό του	1	2	3	4	5
11. Το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου	1	2	3	4	5
12. Τα περιεχόμενα των σκέψεων	1	2	3	4	5
13. Η επικοινωνία με τον προπονητή	1	2	3	4	5
14. Η προσέγγιση του προπονητή	1	2	3	4	5
15. Η ανατροφοδότηση για την απόδοσή του	1	2	3	4	5
16. Η συμπεριφορά του προπονητή	1	2	3	4	5
17. Η σημασία του αγώνα	1	2	3	4	5
18. Η δυσκολία του αγώνα	1	2	3	4	5
19. Επαναφορά της ψυχολογίας του μετά από αποτυχία	1	2	3	4	5
20. Επαναφορά της ψυχολογίας του μετά από επιτυχία	1	2	3	4	5
21. Η σύγκριση με άλλους αθλητές	1	2	3	4	5
22. Η υπερπροπόνηση	1	2	3	4	5
23. Προσωπικά προβλήματα	1	2	3	4	5
24. Οικογενειακά προβλήματα	1	2	3	4	5
25. Τραυματισμός	1	2	3	4	5
26. Έλλειψη ενεργητικής αποκατάστασης	1	2	3	4	5
27. Ξεκούραση	1	2	3	4	5
28. Ύπνος	1	2	3	4	5
29. Ποιότητα στην προπόνηση	1	2	3	4	5
30. Ποσότητα προπόνησης	1	2	3	4	5
31. Αφοσίωση στην προπόνηση	1	2	3	4	5
32. Εξοικείωση με την πίστα του αγώνα	1	2	3	4	5
33. Εξοικείωση με επίπεδο αγώνα	1	2	3	4	5
34. Η αναγνώριση της πίστας	1	2	3	4	5
35. Η χάραξη της πίστας	1	2	3	4	5
36. Ο εξοπλισμός του	1	2	3	4	5

Επηρεάζει την απόδοση των αθλητών;	Πόσο επηρεάζει;				
	Καθόλου	Λίγο	Έτσι & έτσι	Αρκετά	Πολύ
37. Η τεχνική του	1	2	3	4	5
38.	1	2	3	4	5
39.	1	2	3	4	5
40.	1	2	3	4	5