

Προπονητές: **Stress & burn out**

Stiliani “Ani” Chroni, Ph.D., CMPC

Λουlés Γεώργιος

Άγχος στους προπονητές?

Ναι και μάλιστα είναι φυσιολογικό!!



- Κάποιοι καταφέρνουν συστηματικά να το υπομένουν και παρόλα αυτά να μένουν υγιείς, αποτελεσματικοί και παραγωγικοί (Chroni et al., 2016)
- Για άλλους το παρατεταμένο στρες οδηγεί σε εξουθένωση. (Capel et al., 1987; Bentzen et al., 2014) and even health problems (Rosenberg, 2013)



“

Μια ουσιαστική ανισορροπία μεταξύ μιας απαιτούμενης κατάστασης (φυσικής ή / και ψυχολογικής) και της ικανότητας αντίδρασης υπό συνθήκες όπου η αποτυχία στην απαιτούμενη κατάσταση έχει σημαντικές συνέπειες”

(McGrath, 1970, p. 20)

- Είναι η αντίληψη της πίεσης και η αντίδρασή μας σε αυτήν
- Υπονοεί μια διαδικασία (μια αλληλεπίδραση) μια σειρά γεγονότων, καθώς προσπαθούμε να αλλάξουμε αυτό που είναι ανεπιθύμητο ή δυσάρεστο (Lazarus & Folkman, 1987)

What is stress?





Δηλώσεις

- Έχω συνηθίσει στην πίεση, έχω εμπειρίες πολλές, δεν είναι ότι πιο ευχάριστο να λειτουργείς με πίεση όμως είμαστε ομάδα με στόχους και θα πρέπει να συνεχίσουμε μόνο με νίκες. Σαν προπονητής θα πρέπει να κρατάω ισορροπία. Αν τη μια μέρα κερδίζεις και είσαι η καλύτερη ομάδα ή αν την άλλη μέρα χάνεις και δεν είσαι τίποτα από αυτά τότε χάνεις την ισορροπία και εγώ είμαι αυτός που πρέπει να ελέγξει όλο αυτό. Το χειρότερο για μία ομάδα με υψηλούς στόχους είναι να χάσει την ισορροπία της και αν γίνει αυτό τότε θα μείνει εκτός στόχων". **Λουτσέσκου**

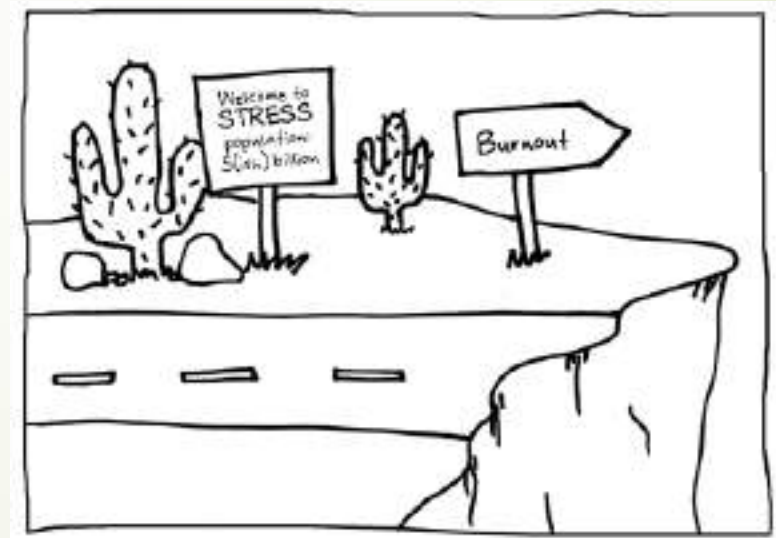
Το άγχος είναι εγγενές στην καθημερινή ζωή και είναι φυσιολογικό

Γιατί & Πότε είναι προβληματικό;

ΕΑΝ ΔΕΝ διαχειρίζεται σωστά και έγκαιρα Όταν δεν υπάρχει κατάλληλη ανάκτηση

- Τελικά μπορεί να εξουθενώσει τον προπονητή
- Επιδρά στο γνωστικό αντικείμενο και στη συμπεριφορά
- Επιδρά στην απόδοση του προπονητή
- Η παρατεταμένη πίεση έχει επιπτώσεις στην υγεία
- Τελικά περνά στον αθλητή
- Επιδρά στα επίπεδα άγχους του αθλητή
- Επιδρά στην απόδοση του αθλητή

Stiliani "Ani" Chroni, Ph.D., CMPC



Προπονητές που αγχώνονται υπάρχουν παντού

- Οι προπονητές αναγνωρίζονται από τους αθλητές ως στρεσογόνος παράγοντας στους αγώνες

Pensgaard, et al., 1998; 2000

Pensgaard, 2008

- ειδικά όταν εμφανίζονται απρόσμενα και οι συμπεριφορές αλλάζουν πριν ένα σημαντικό αγώνα

Kristiansen & Roberts, 2010

- Στο υψηλό επίπεδο το αθλητικό περιβάλλον (δηλαδή ο αθλητής, ο προπονητής και η σχέση τους) επηρεάζεται κυρίως αρνητικά από έναν αγχωμένο προπονητή, καθώς ο αθλητής αντιλαμβάνεται την κατάσταση του προπονητή

Thelwell, Wagstaff, Chapman, & Kenttä, 2017

Thelwell, Wagstaff, Rayner et al., 2017





Γιατί; Μερικοί απλοί λόγοι...

- Το να είσαι προπονητής είναι ένα επάγγελμα που μπορεί να εμφανιστεί εγγενώς ανασφαλές επειδή συνήθως είναι ευκολότερο να απολύσεις τον προπονητή από ότι τους αθλητές (Fletcher & Scott, 2010)
- Ορισμένοι ελίτ αθλητές που μεταβαίνουν στην προπονητική αμέσως μετά τη συνταξιοδότησή τους και δεν είναι προετοιμασμένοι για το πόσο απαιτητική είναι η δουλειά αυτή (Chroni, Pettersen, & Dieffenbach, στον Τύπο).

Πως αντιλαμβάνονται οι αθλητές το άγχος των προπονητών;



- **Thelwell, Wagstaff, Chapman, & Kenttä, 2017**
Thelwell, Wagstaff, Rayner et al., 2017

- **USA athlete after OG**

“Οι προπονητές θα μπορούσαν να κάνουν κάποιες ψυχολογικές συνεδρίες επίσης.κουβαλάνε πολύ άγχος μέσα τους. Οι δουλειές τους βρίσκεται στα όρια κάθε φορά. Οι προπονητές πρέπει να μάθουν να αντιμετωπίζουν αυτή τη προστιθέμενη πίεση των Αγώνων και πρέπει να κρατήσουν τα πράγματα στην οπτική γωνία που θέλουν .”
(Gould et al., 2001, p. 32)

Τι γνωρίζουμε σχετικά με το άγχος του προπονητή;

Quantitative Studies

- ▶ Αμφισβήτηση ρόλων, σύγκρουση ρόλων, πίεση για νίκη, έλλειψη ελεύθερου χρόνου, μεγάλο φόρτο εργασίας, χαμηλές αποδοχές, διαπροσωπικές σχέσεις με τους οπαδούς, γονείς και αθλητές, μεταγραφές παικτών, μακριά από την οικογένεια και αντιμετώπιση ΜΜΕ

Capel, Sisley, & Desertrain, 1987; Wu, 1991; Bird, 2003; Wegge, 2002; Wu, 1991; Kroll & Gundersheim, 1982; Theobald, 1991; Sullivan & Nasham, 1993

Σε σχέση με τον αθλητή, σε σχέση με τον ίδιο τον προπονητή, με τον οργανισμό-ομάδα

Qualitative Studies

- ▶ Έλλειψη ελέγχου στους αθλητές, επικοινωνία με τους αθλητές, μεταγραφές αθλητών, επιλογή ομάδας, αντιληπτή υπερβολική πίεση και προσδοκίες, ασαφείς προσδοκίες, η δική τους απόδοση, περιβάλλον ανταγωνισμού, προετοιμασία για τον ανταγωνισμό, ομαδικό κλίμα, συγκρούσεις, ομαδική οργάνωση, διοίκηση, υπερφόρτωση, ώρες, θυσιάζουν τον προσωπικό χρόνο, ασαφή κριτήρια αξιολόγησης, μισθούς, απομόνωση, έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης

Chroni, Abrahamsen, & Hemmestad, 2016; Chroni, Diakaki, Perkos, Hassandra, & Schoen, 2013; Didymus, 2017; Frey, 2007; Knight, Reade, Selzler, & Rodgers, 2013; Levy, Nicholls, Marchant, & Polman, 2009; Olusoga, Butt, Hays, & Maynard, 2009; 2010; Thelwell, Weston, Greenlees, & Hutchings, 2008

Ποιος νοιάζεται για τον προπονητή;

➔ ΑΠΟΨΕΙΣ;



I'm tired - tomorrow I will NOT be in Manchester



Τι προκαλεί το λεγόμενο burnout?

- "Το Burnout είναι κάτι περισσότερο από το να αισθάνεσαι κουρασμένος",.
- Το Burnout είναι ένα σύνδρομο που σχετίζεται με την εργασία και αναπτύσσεται σταδιακά.
- Η κατάσταση χαρακτηρίζεται από αίσθημα υψηλού επιπέδου κόπωσης, άσχημα συναισθήματα και μειωμένη απόδοση ως προπονητής.
- Οι προπονητές στη διαδικασία εμφάνισης του συνδρόμου burn-out παρουσιάζουν αρνητικά συμπτώματα τόσο σωματικά όσο και νοητικά.
- Αυτό θα ασκεί πίεση στους προπονητές και θα έχει αρνητικές επιπτώσεις στους αθλητές τους και στην οργάνωση στην οποία απασχολούνται.

(Bentzen et all 2015)

Burn out

Coach

- Συναισθηματική εξάντληση
- Μηδενική ξεκούραση

Coach

- Άγχος
- Έλλειψη υποστήριξης
- Έλλειψη παρακίνησης

Burn
out

Φαίνεται ότι.....

Αποφυγή
burn out

Burn out

Διασκεδαστικό

Ενδιαφέρον

Αποδίδει
(rewarding)

Οικογένεια, χρόνος

Ξεκούραση





Δεν εξαρτάται από την επιτυχία!

- ▶ Παραδόξως, ο τρόπος με τον οποίο οι αθλητές αποδίδουν δεν επηρέασε το αίσθημα του Burn out. "Οι μελέτες δεν βρήκαν στατιστική συσχέτιση μεταξύ κακής απόδοσης και κόπωσης σε προπονητές",.
- ▶ "Μια από τις ποιοτικές μελέτες δημιούργησε ένα ενδιαφέρον εύρημα: Οι προπονητές με εξαιρετικά αποτελέσματα σε διεθνές επίπεδο μπορούν επίσης να βιώσουν εξάντληση. Πρέπει να τονίσουμε ότι τα άριστα αποτελέσματα δεν αποτελούν εγγύηση για ένα υψηλό επίπεδο ευεξίας στους προπονητές.

VIDEO

➤ <https://youtu.be/rqWb5AqJlvI>

Positive Response Outcome Expectancy

ΜΑΘΕΤΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ να
αντέχεις την πίεση:
Μπορώ να βρω λύση

PROE is the acquired expectancy that most or all responses lead to a positive result (~ coping)

Οι προπονητές για να μάθουν τον τρόπο να διαχειρίζονται την πίεση, όγκο:



“Είναι προετοιμασμένοι στην εντέλεια”

1. Προβλέπουν και προετοιμάζονται
2. Μένουν στο πλάνο
3. Υψηλής ποιότητας προπόνηση

■ in the processes, work, and plans (Chroni et al., 2016)



Πως όμως
μπορούμε να
βοηθήσουμε τους
προπονητές να
φτάσουν εκεί?

- 
- 
- ▶ Ποιες είναι οι εμπειρίες σας με προπονητές υπό άγχος?
 - ▶ Πού / Πότε / Πως μπορείτε να παρέμβετε για να τους βοηθήσετε όταν τελούν υπό πίεση/ όταν έχουν άγχος?



Ενδοσκοπήση και μάθηση

Κριτική αναδρομή σε εμπειρίες του παρελθόντος, ανάλυση και μάθη από αυτές

Αυτό ήταν δυστυχώς μια κατάσταση που δεν μπορούσαμε να προβλέψουμε. Θα έπρεπε να το προβλέψουμε, αλλά δεν το κάναμε - δεν είχαμε προπονηθεί αρκετά. Αυτό πάντα με ενοχλούσε. Τώρα, αν βρεθώ ξανά σε μια τέτοια κατάσταση θα πρέπει να το έχω δουλέψει, πρέπει να προπονηθώ και να έχω μια απάντηση έτοιμη. Υπάρχουν πάντα πράγματα που συμβαίνουν που ξέρω ότι θα είναι μια πρόκληση την επόμενη φορά, οπότε πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι. **(Chroni et al., 2016)**

Τι είναι reflection?

“Thinking about thinking”

- Ενδοσκόπηση είναι μια στιγμή για αναλογισμό σχετικά με το πόσο καλή ή κακή ήταν η εμπειρία
- Ενδοσκόπηση είναι ο χρόνος για να αναλογιστεί τι θα μάθει από την εμπειρία που είχε
- Ενδοσκόπηση είναι ο χρόνος για να περιγράψει αυτό που είδε στη δουλειά που άλλαξε κάτι ή / και πρέπει να αλλάξει
- Η Ενδοσκόπηση αφορά την κατασκευή εννοιών από τη δική μας εμπειρία
- Ορισμένοι προβληματισμοί καλό είναι να αναλύονται μόνοι τους, αλλά επίσης να εμπλουτίζονται όταν αναλύονται και με άλλους
- Ο προβληματισμός περιλαμβάνει τη σύνδεση μιας τρέχουσας εμπειρίας με την προηγούμενη μάθηση αλλά και την εφαρμογή αυτού που μάθαμε σε άλλους τομείς, περιεχόμενα (Costa & Kallick, 2008)

Η ενδοσκόπηση είναι μια διαδικασία που κινεί τα πράγματα προς τα εμπρός

➤ Set the tone for reflection

- Πάρτε ένα διάλειμμα από απ' ότι κάνεις πριν καθίσεις και προβληματιστείς

➤ Καθόρισε ένα σαφή πλάνο για τον τρόπο που θα το κάνεις

- Μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια σειρά ερωτήσεων για να καθοδηγήσουν τη σκέψη τους

- Επιλέξαμε αυτή τη μέθοδο προπόνησης επειδή ...
- Αυτό που πραγματικά με εξέπληξε για αυτή τη μέθοδο προπόνησης ήταν ...
- Όταν εξετάζω τις άλλες μεθόδους προπόνησης μου, αυτό το κομμάτι είναι διαφορετικό επειδή ...
- Αυτό που κάνει αυτή τη προπόνηση μου καλή είναι ότι ...
- Εδώ είναι ένα παράδειγμα από τη δουλειά μου για να σου δείξω τι εννοώ ...
- Αυτό που θέλω πραγματικά να δουλέψω για να κάνω την προπόνηση μου καλύτερη για τον αθλητή X είναι ...

➤ Έχετε σαφή και καθορισμένο πλάνο για το τι να σκεφτείτε

- Η σημερινή προπόνηση, η προπόνηση του τρέχοντος μήνα αυτής της εβδομάδας;
- Η πρόοδος του αθλητή ή η έλλειψη προόδου;
- Ο τρόπος που δουλεύει, η ανάπτυξή τους, η εμπιστοσύνη τους;
- Έχετε στο μυαλό σας ξεκαθαρίσει τι μάθατε και τι την επόμενη φορά
- Πώς, πότε και πού θα το εφαρμόσουν;

Ενδοσκόπηση και Μάθηση

► Δείτε πως το νόμισμα έχει πάντα δύο όψεις



- Μην εστιάζεις στο πρόβλημα αλλά δες πέρα από το πρόβλημα.
- Πάρε μια απόσταση από τα γεγονότα που συμβαίνουν και εκτιμήστε πώς η πρόκληση ταιριάζει στη μεγαλύτερη εικόνα

"...ten years of coaching without reflection is simply one year of coaching repeated..."

(Gilbert & Trudel, 2006)

Τι άλλο βοηθά τους προπονητές;

Ενδοσκόπηση και να 'έχουν
αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση έρχεται με κριτική-
προβληματισμό,
επίγνωση, πρακτική και περισσότερο
προβληματισμό

Το αλλάζεις! Κάθεσαι και κάνεις ένα νέο σχέδιο. Μερικές φορές πρέπει να λάβεις γρήγορες αποφάσεις ή να ξοδέψεις λίγο περισσότερο χρόνο παίρνοντας αποφάσεις. Τότε γίνεται αγχωτικό. Αλλά μαθαίνεις συνεχώς, ώστε να γίνεται λιγότερο αγχωτικό χρόνο με τον χρόνο. Αποκτάς εμπειρία και αυτοπεποίθηση. Νομίζω ότι πολλά από αυτά είναι στην αυτοπεποίθηση - την αυτοπεποίθηση για τη λήψη των σωστών αποφάσεων. **(Chroni et al., 2016)**

Αποκτάμε αυτοπεποίθηση από την
επιτυχία ή επιτυγχάνουμε έχοντας
αυτοπεποίθηση;

Για ποια πράγματα αισθάνονται
αυτοπεποίθηση οι προπονητές?
Πώς αποκτούν αυτοπεποίθηση ?

WHAT IS CONFIDENCE?

“The sum-total of one’s thoughts on a daily basis”

- **Η αυτοπεποίθηση δεν είναι έμφυτη**, αναπτύσσεται, καλλιεργείται
- **Η αυτοπεποίθηση** δεν είναι να πιστεύεις ότι θα κερδίσεις
- **Η αυτοπεποίθηση** είναι να πιστεύεις ότι έχεις ό, τι χρειάζεται για να κερδίσεις
- Η αυτοπεποίθηση έγκειται στην πίστη στις ικανότητες ενός ατόμου να πετύχει
- Η αυτοπεποίθηση αναφέρεται στις προσδοκίες επίτευξης στόχων ενός ατόμου (Vealey, 1998)

Πώς μπορούν οι προπονητές να έχουν αυτοπεποίθηση; Μπορεί να χρησιμοποιήσουν πολλαπλές πηγές

Κοιτάζοντας και καταφέρνοντας

- Αθλητικές γνώσεις και ικανότητες
- Γνώσεις δεξιοτήτων και ικανότητες
- Προηγούμενες επιτυχίες (W / L)
- Παλαιότερες εμπειρίες ως προπονητής
- Η εξέλιξή σας ως προπονητής
- Γνώση του εξοπλισμού
- Παλαιότερες εμπειρίες με τον εξοπλισμό
- Συνεργασία με αθλητές, προπονητές, προσωπικό
- Προσαρμογή σε όλους τους ρόλους ως προπονητής
- Επιλογή ομάδας
- Θετική ανατροφοδότηση από τους αθλητές

Με αυτορρύθμιση

- Φυσική προετοιμασία
- Ψυχική προετοιμασία
- Φυσική αυτο-παρουσίαση

by athlete-regulating

- Φυσική προετοιμασία αθλητή
- Νοητική προετοιμασία του αθλητή
- Τεχνική προετοιμασία αθλητή
- Προετοιμασία εξοπλισμού αθλητών
- Αντίληψη των ικανοτήτων από τους αθλητές
- Η υγεία των αθλητών
- Συμπεριφορά αθλητή
- Προηγούμενες επιτυχίες του αθλητή

Με το να εμπνέει το κλίμα

- Κοινωνική υποστήριξη (οικογένεια, φίλοι κ.λπ.)
- Ηγεσία / υποστήριξη του οργανισμού (γενικός διευθυντής, προσωπικό, κ.λπ.)
- Επίπεδο επίτευξης στόχων της ομάδας (τεχνικός διευθυντής, προπονητές κ.λπ.)
- Άλλοι προπονητές πρότυπα
- Άνετο περιβάλλον

On Reflection and Confidence



Ενδοσκόπηση για να αναγνωρίσεις και να υιοθετήσεις πηγές που σου δίνουν αυτοπεποίθηση

- Το επίπεδο γνώσης που έχεις
- Οι εμπειρίες σου
- Η προετοιμασία σου
- Η προετοιμασία των αθλητών σου και τα επίπεδα των ικανοτήτων τους
- Το τι σε εμπνέει

Αντιμετώπιση Burn out

- Οι προπονητές πρέπει να εκπαιδεύονται για τον τρόπο οργάνωσης του ωραρίου εργασίας τους
- να ορίζουν όρια και να διατηρούν μια υγιή ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής τους ζωής και της προσωπικής τους ζωής.
- Πρέπει επίσης να συνειδητοποιήσουν πώς μπορούν να φροντίσουν για τη δική τους ευημερία και να διατηρήσουν το ενεργειακό τους επίπεδο μέσω της κατάλληλης ανάπαυσης και ψυχικής και σωματικής ξεκούρασης.
- Θα πρέπει να μάθουν για τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων
- Τη διαχείριση των συγκρούσεων,
- Τον τρόπο μεταβίβασης αρμοδιοτήτων
- Τον τρόπο λειτουργίας των αθλητικών οργανώσεων ως χώρου εργασίας



Αντιμετώπιση Burn out

➤ **Οργανισμοί –
αθλητές θα
πρέπει:**



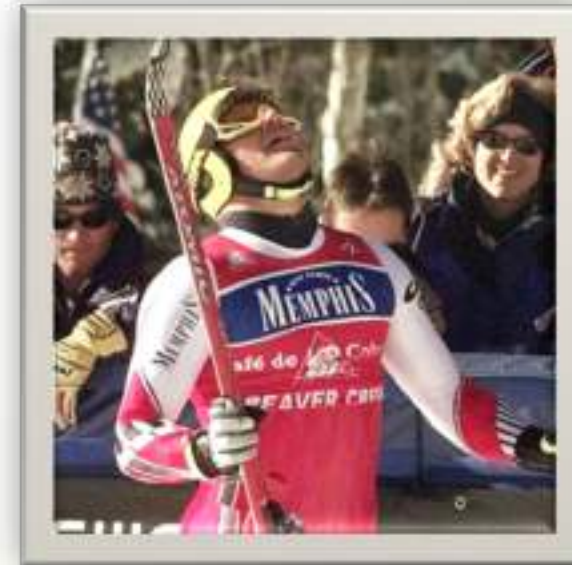
- Να είναι πιο υποστηρικτικοί,
- Να βοηθήσετε στον περιορισμό του φόρτου εργασίας
- Κατανόηση ανάγκης ξεκούρασης και προσωπικού χρόνου

Start with Confidence and Finish with it



➤ The most important thing is to be convinced of your chances

Alberto Tomba, ITA



■ I knew where and why I lost the downhill yesterday and my confidence was not affected at all by this defeat

Hermann Maier, AUT



What questions do you have?

"When an athlete can start loving adversity, I know I've got a competitor!" Al McGuire (Basketball coach)
...also true for coaches...

Thank you for the great class 😊

Stiliani "Ani" Chroni, Ph.D., CMPC

George Loules