

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ?

- Είναι εκείνος όπου κατέχει τεχνικοτακτικές γνώσεις πάνω στο άθλημα
- Είναι εκείνος που μπορεί να βελτιώσει τους αθλητές του ψυχολογικά και πνευματικά τόσο πάνω στο άθλημα όσο και στην καθημερινότητά τους
- Είναι εκείνος που παίρνει την αρνητική κριτική για την απόδοση της ομάδας του και δίνει τα εύσημα για την επιτυχία στους αθλητές του (ηγέτης).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

- Συνεχείς ανατροφοδότηση στον αθλητή μετά από λάθη σε συγκεκριμένες δεξιότητες (αποτελεσματική). Π.χ Χρήση και του αδύναμου ποδιού και στην προπόνηση με σκοπό την βελτίωσή του.
- Αγνόηση σε λάθος του αθλητή επειδή κρίθηκε ότι δεν έχει περιθώρια βελτίωσης οπότε ο προπονητής θεωρεί ότι σπαταλάει τον χρόνο του (μη αποτελεσματική). Π.χ Ένα αθλητής μη εξοικειωμένος με την δεξιότητα δεν έχει την δέουσα προσοχή από τον προπονητή και αγνοείται.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

- Ενισχύουμε έναν αθλητή να επαναλαμβάνει διαρκώς μια δεξιότητα που τον δυσκολεύει με στόχο την επικείμενη βελτίωσή της (ενίσχυση-ενθάρρυνση) π.χ ντρίμπλα του αντιπάλου παρά τον κίνδυνο να χαθεί η μπάλα και να δεχθούμε γκολ.
- Λεκτική «επίθεση» σε έντονο ύφος του προπονητή στον αθλητή του για μια πιθανή αποτυχία ή λάθος (τιμωρία). Π.χ ΣΕ άσκηση με πάσες όπου ο αθλητής μπερδεύεται και χαλάει την ροή της ο προπονητής του φωνάζει επικριτικά για το λάθος του και τον βγάζει από την άσκηση.

ΣΚΟΠΟΣ ΕΓΓΑΣΙΑΣ

- Να καταγράψουμε θετικές και αρνητικές συμπεριφορές του προπονητή και την επηρροή που έχουν αυτές πάνω στους αθλητές.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

- Συμμετείχαν 18 αθλητές
- 10 χρονών (κ9)
- Αγωνιστικό τμήμα

CBAS

- Το CBAS είναι ένα σύστημα ποικιλόμορφων συμπεριφορών που χωρίζεται σε θετικές και αρνητικές συμπεριφορές του προπονητή.
- **Θετικές συμπεριφορές**
 - Εμπιστοσύνη, ενθάρρυνση, θετική ανατροφοδότηση
- **Αρνητικές συμπεριφορές**
 - Τιμωρία, αγνόηση μετά από λάθος, φωνές, αρνητικές παρατηρήσεις

Κατηγορίες συμπεριφοράς	Σύνολο	Ποσοστό %
1) Θετική Ενίσχυσης	14	18
2) Έλλειψη Ενίσχυσης	3	4
3) Ενθάρρυνση μετά από λάθος	4	5
4) Τεχνική οδηγία μετά από λάθος	9	12
5) Τιμωρία	0	0
6) Σωφρονιστική Τεχνική Οδηγία	6	7
7) Αγνόηση λάθους	0	0
8) Διατήρηση Ελέγχου	4	4
9) Γενική τεχνική Οδηγία	9	12
10) Γενική Ενθάρρυνση	1	1
11) Οργάνωση	3	4
12) Γενική Επικοινωνία	26	33
ΣΥΝΟΛΑ	79	100

ΣΥΝΟΨΗ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

- Στα θετικά στοιχεία παρατηρήθηκε θετική ενίσχυση σε υψηλό βαθμό, συγκεκριμένες τεχνικές οδηγίες για διόρθωση λάθους και πολύ καλή γενική επικοινωνία μεταξύ προπονητή και αθλητών.
- Στα αρνητικά στοιχεία παρατηρήθηκε χαμηλή ενθάρρυνση μετά από λάθος καθώς και ελλιπή οργάνωση στην προπονητική μονάδα. Τέλος δεν παρατηρήθηκε γενικότερη ενθάρρυνση καθώς τα περισσότερα από τα ζητούμενα της προπόνησης θεωρούνταν δεδομένα.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Να έχει μια σχέση βασισμένη πάνω στον σεβασμό και την αμοιβαία βελτίωση με τους αθλητές του.
- Να είναι συγκεκριμένος στις γενικότερες οδηγίες του πάνω στο άθλημα δείχνοντας ότι το γνωρίζει.
- Να είναι ευρηματικός στην προπόνηση για να κρατάει το ενδιαφέρον των αθλητών του σε εγρήγορση ώστε να μην βαριούνται και να έχουν πάντα όρεξη και διάθεση για μάθηση-βελτίωση.