

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Αποτελεσματικός Προπονητής  
(ΜΚ0912)

Διδάσκων: Λουλές Γ.

*Αξιολόγηση, με όργανο μέτρησης CBAS, της αποτελεσματικής συμπεριφοράς  
προπονητή γυναικείας ομάδας ποδοσφαίρου*

## Ορισμός προπονητικής αποτελεσματικότητας (Horn, 2008)

Προσδιορίζεται είτε από το ποσοστό των νικών-ηττών, είτε από τις θετικές ψυχοκοινωνικές επιδράσεις των προπονητικών συμπεριφορών στους αθλητές.

## Ορισμός αποτελεσματικού προπονητή (Fischman & Oxedine, 1993)

Ως αποτελεσματικός προπονητής ορίζεται αυτός ο οποίος, γνωρίζει άριστα το άθλημα που προπονεί, είναι σε θέση να αναπτύσσει καινοτόμες στρατηγικές, είναι παρακινητικός, αποτελεσματικός προσωπικός σύμβουλος, δάσκαλος και ηγέτης.

# Αποτελεσματικές και μη αποτελεσματικές προπονητικές συμπεριφορές

Οι προπονητικές συμπεριφορές επηρεάζουν όχι μόνο την απόδοση των αθλητών αλλά και την ψυχική τους κατάσταση. Κρίθηκε συνεπώς σκόπιμη η μελέτη και αξιολόγησή τους.

Αποτελεσματικές συμπεριφορές



Θετικές συνέπειες



Αυξημένη πιθανότητα επανεμφάνισης

Μη αποτελεσματικές συμπεριφορές



Αρνητικές συνέπειες



Μειωμένη πιθανότητα επανεμφάνισης

Σύμφωνα με Bandura, 1986

# Προπονητική συμπεριφορά

Αποτελεσματική Συμπεριφορά	Μη αποτελεσματική συμπεριφορά
<b>Ενίσχυση</b>	<b>Τιμωρία</b>
Ενδυναμώνει τις επιθυμητές συμπεριφορές μέσω:	Αποδυναμώνει τις μη επιθυμητές συμπεριφορές μέσω:
<ul style="list-style-type: none"><li>• ενθάρρυνσης</li><li>• θετικής ανατροφοδότησης</li><li>• σωστής τεχνικής καθοδήγησης</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• έντονου τόνου φωνής</li><li>• απειλών</li><li>• βίας</li></ul>
Κλίμα θετικής προσέγγισης	Κλίμα αρνητικής προσέγγισης

# Σκοπός της εργασίας

Καταγραφή και αξιολόγηση της προπονητικής συμπεριφοράς δύο προπονητών γυναικείας ομάδας ποδοσφαίρου, μέσω της ανατροφοδότησης που παρείχαν κατά την διάρκεια μίας προπόνησης συνολικής διάρκειας 105' και ενός αγώνα συνολικής διάρκειας 150'.

# Μεθοδολογία

## Ημέρα Προπόνησης (3/5/2019)

Αριθμός αθλητριών: 14 παρούσες εκ των οποίων 1 τραυματισμένη

Συνολική διάρκεια: 19.20 – 21.05

- 19.20-19.35 στα αποδυτήρια και περιελάμβανε ενημέρωση για την προπόνηση και οδηγίες
- 20.15-20.25 «διπλό»
- 19.35-21.05 επιπλέον προπόνηση (αντικείμενο: φάουλ) με άλλον προπονητή, στην οποία συμμετείχαν 6 αθλήτριες ως τις 20.50 από τις οποίες, έμειναν 3 μέχρι την λήξη της προπόνησης (21.05)

Είδος προπόνησης: προπόνηση τακτικής

## Ημέρα Αγώνα (5/5/2019)

Αριθμός αθλητριών: 18 παρούσες

Συνολική διάρκεια: 15.52 – 18. 20

15.52-16.10 αποδυτήρια

16.10-16.25 προθέρμανση

16.35- 17.20 α΄ ημίχρονο

17.20-17.30 διάλειμμα

17.33-18.20 β΄ ημίχρονο

# Προπονητικές Συμπεριφορές

## Αντιδραστικές

(1) Θετική ενίσχυση: λεκτική ή μη λεκτική ενίσχυση ως απόκριση σε επιθυμητή συμπεριφορά

(2) Έλλειψη ενίσχυσης: αποτυχία αναγνώρισης ή ενίσχυσης μίας επιθυμητής συμπεριφοράς ή προσπάθειας που ο προπονητής ξεκάθαρα έχει δει

(3) Ενθάρρυνση μετά από λάθος: ενθάρρυνση ή καθησυχασμός μετά από ένα λάθος

(4) Τεχνική οδηγία μετά από λάθος: υπόδειξη ή επίδειξη σε αθλητή που έκανε λάθος πώς να εκτελέσει σωστά (απαιτούνται ακριβείς οδηγίες)

(5) Τιμωρία: αρνητική λεκτική ή μη λεκτική απόκριση σε αθλητή μετά από λάθος (αρνητική κριτική, χειρονομίες, μορφασμούς)

(6) Σωφρονιστική τεχνική οδηγία: υπόδειξη ή επίδειξη σε αθλητή που έκανε λάθος πώς να εκτελέσει μία δεξιότητα σωστά, με έντονο και εχθρικό τόνο

(7) Αγνόηση λάθους: παράλειψη διόρθωσης λάθους το οποίο ξεκάθαρα έχει εντοπίσει ο προπονητής

(8) Διατήρηση ελέγχου: προσπάθεια του προπονητή να ελέγξει ανεπιθύμητες συμπεριφορές και να διατηρήσει τον έλεγχο της ομάδας

## Αυθόρμητες

(9) Γενική τεχνική οδηγία: γενικές υποδείξεις σε αθλητή ή σε όλη την ομάδα

(10) Γενική ενθάρρυνση: ενθάρρυνση που απευθύνεται περισσότερο σε μελλοντικές συμπεριφορές

(11) Οργάνωση: συμπεριφορές του προπονητή που αφορούν διοικητικά ή οργανωτικά θέματα

(12) Γενική επικοινωνία: Αλληλεπίδραση με τις αθλήτριες σε θέματα που δεν σχετίζονται με την προπόνηση

**Σύστημα Αξιολόγησης της Προπονητικής Συμπεριφοράς**  
(Coaching Behavior Assessment System)

Όνομα Παρατηρητή \_\_\_\_\_ Ημ/νία Παρατήρησης \_\_\_\_\_

Ώρα έναρξης \_\_\_\_\_ Ώρα λήξης \_\_\_\_\_ Άθλημα \_\_\_\_\_

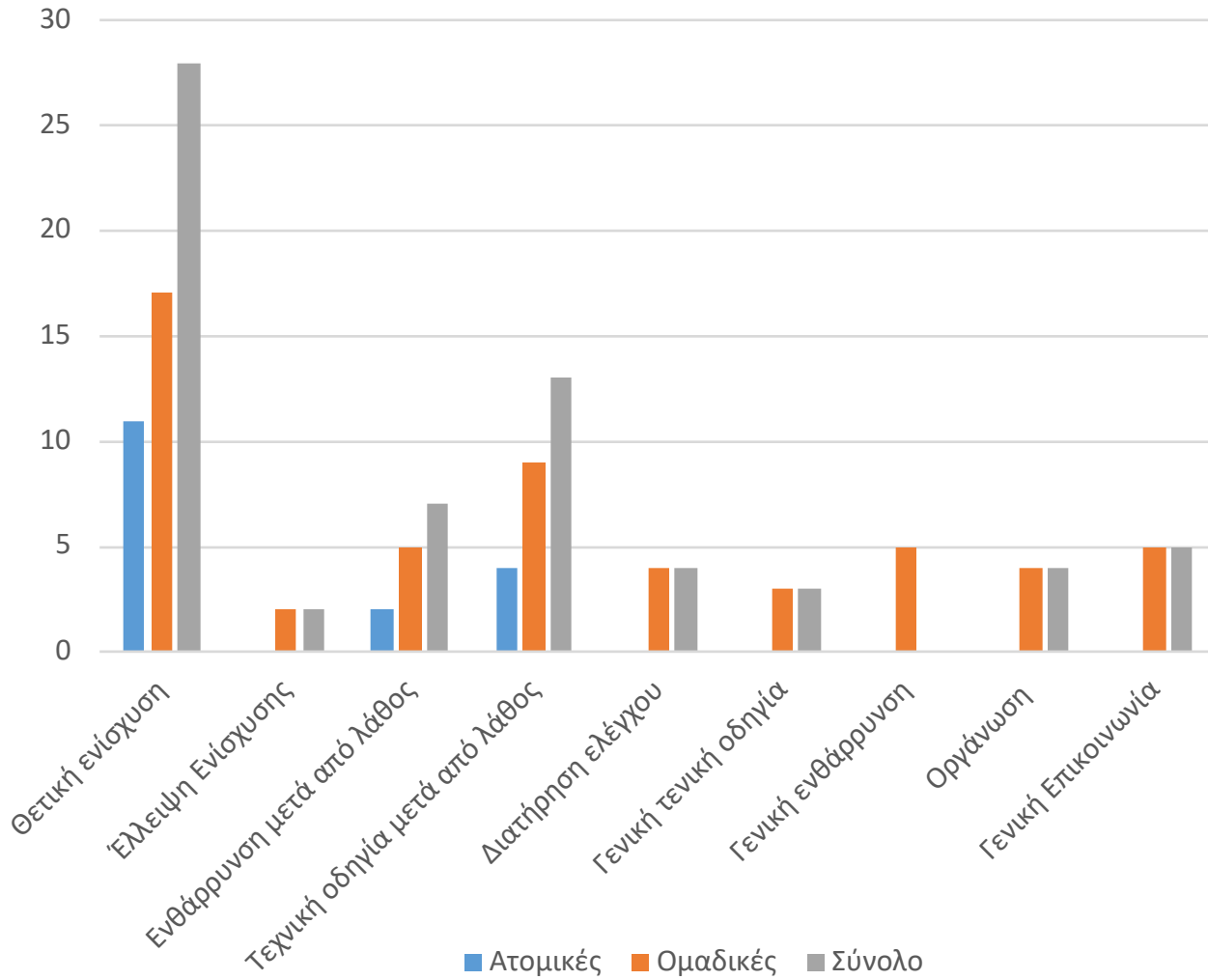
**Ομάδα & Όνομα προπονητή/τριας** \_\_\_\_\_

<b>Κατηγορία Συμπεριφοράς</b>	<b>Εμφάνιση Συμπεριφορών</b>	<b>Σύνολο</b>	<b>Ποσοσ</b>
1) Θετική Ενίσχυση			
2) Έλλειψη Ενίσχυσης			
3) Ενθάρρυνση μετά από λάθος			
4) Τεχνική Οδηγία μετά από λάθος			
5) Τιμωρία			
6) Σωφρονιστική Τεχνική Οδηγία			
7) Αγνόηση Λάθους			
8) Διατήρηση Ελέγχου			
<b>ΣΥΝΟΛΑ</b>			
9) Γενική Τεχνική Οδηγία			
10) Γενική Ενθάρρυνση			
11) Οργάνωση			
12) Γενική Επικοινωνία			
<b>ΣΥΝΟΛΑ</b>			

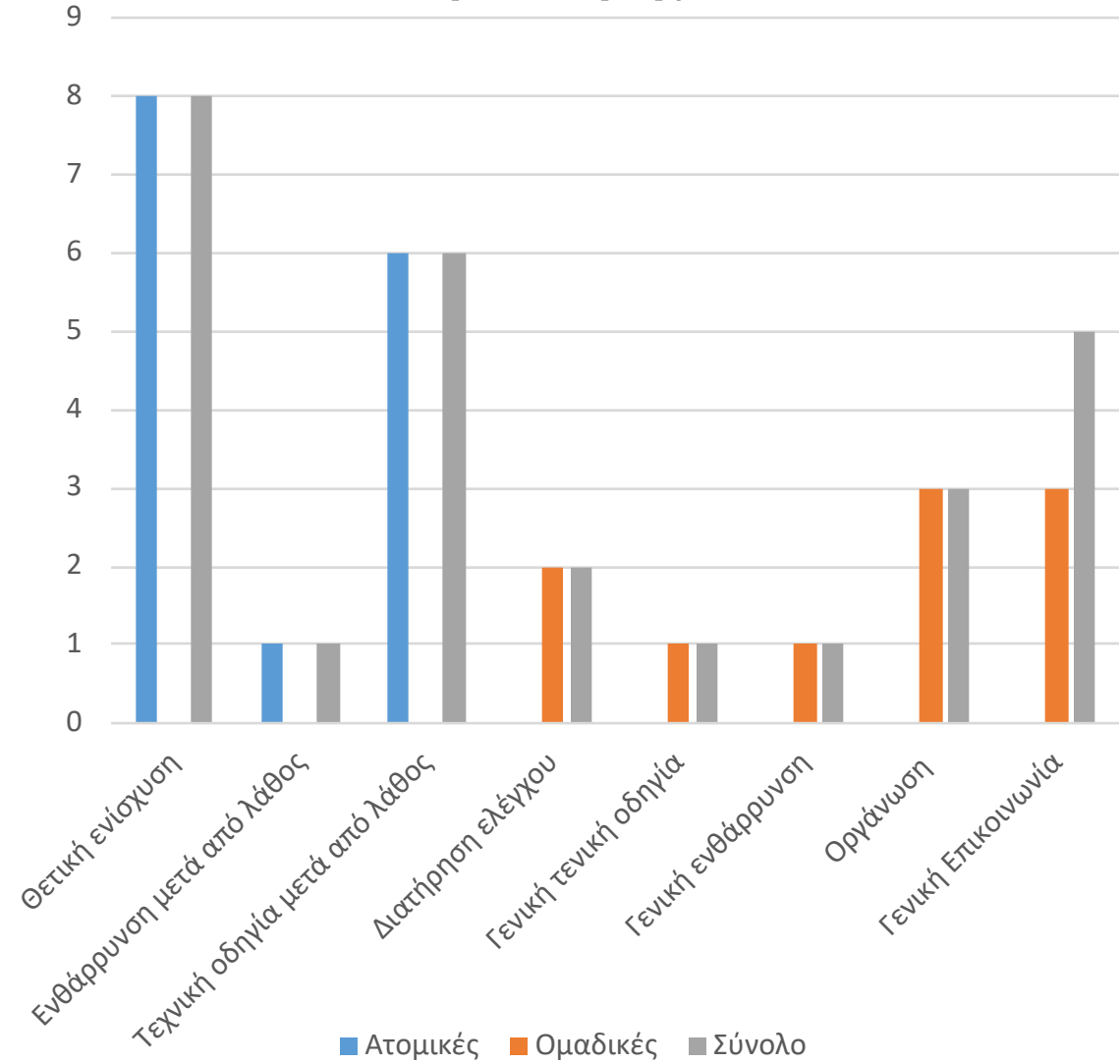


# Ημέρα προπόνησης 3/5/2019 – ώρα: 19.20-21.05

## Προπονητής 1



## Προπονητής 2



# Συνολικά ποσοστά εμφάνισης συμπεριφορών στην προπόνηση

## Προπονητής 1

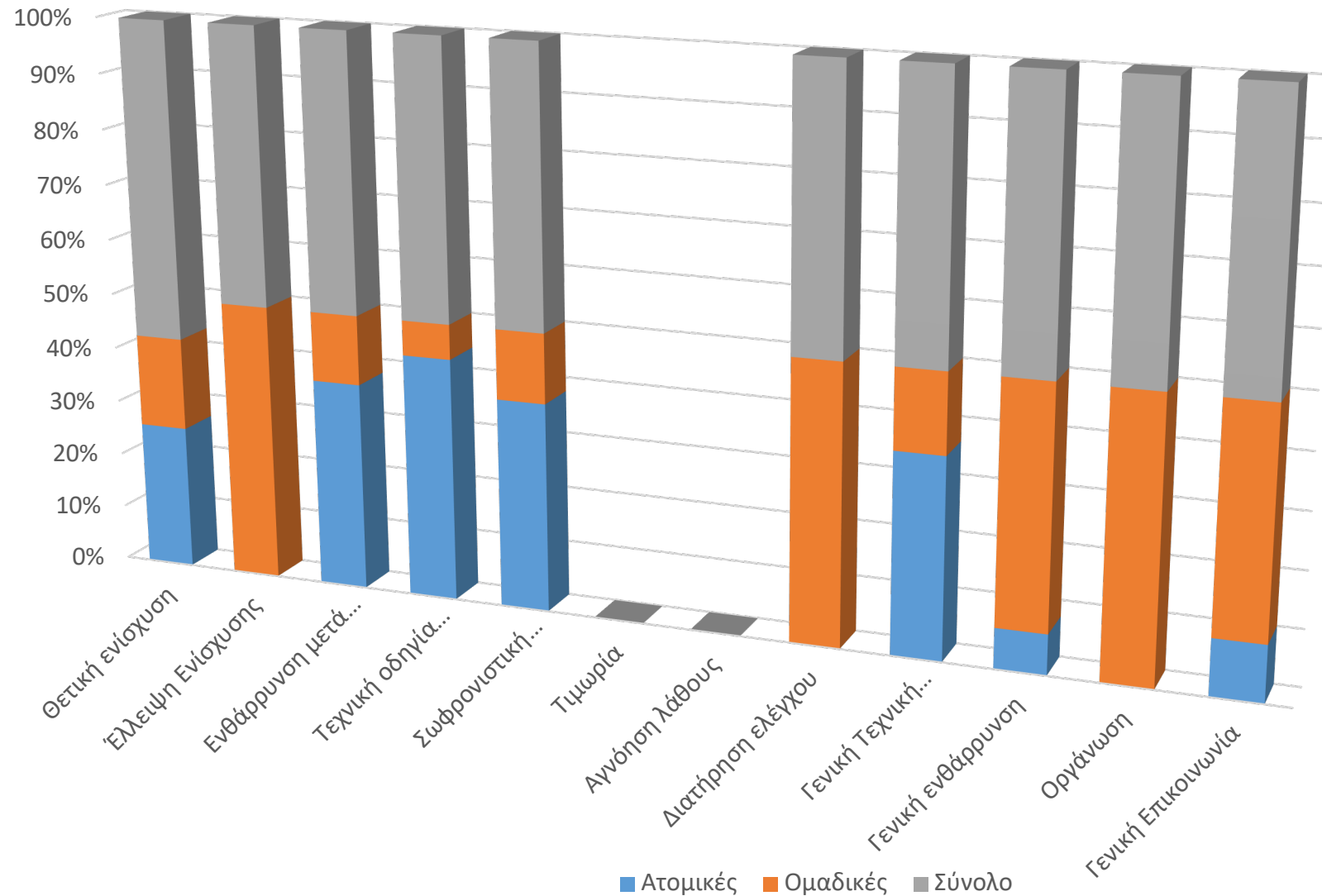
Παρατηρήθηκε ότι το 78,87% στο σύνολο των συμπεριφορών που αναπτύχθηκαν αφορούσαν αντιδραστικές συμπεριφορές εκ των οποίων το 39,4% αποτελεί η θετική ενίσχυση. Στο 23,93% ανήκουν οι αυθόρμητες συμπεριφορές όπου το μεγαλύτερο ποσοστό (7,04%) αφορά στην γενική ενθάρρυνση και γενική επικοινωνία. Δεν σημειώθηκαν καθόλου συμπεριφορές που να σχετίζονται με την τιμωρία, την σωφρονιστική τεχνική οδηγία και την αγνόηση λάθους.

## Προπονητής 2

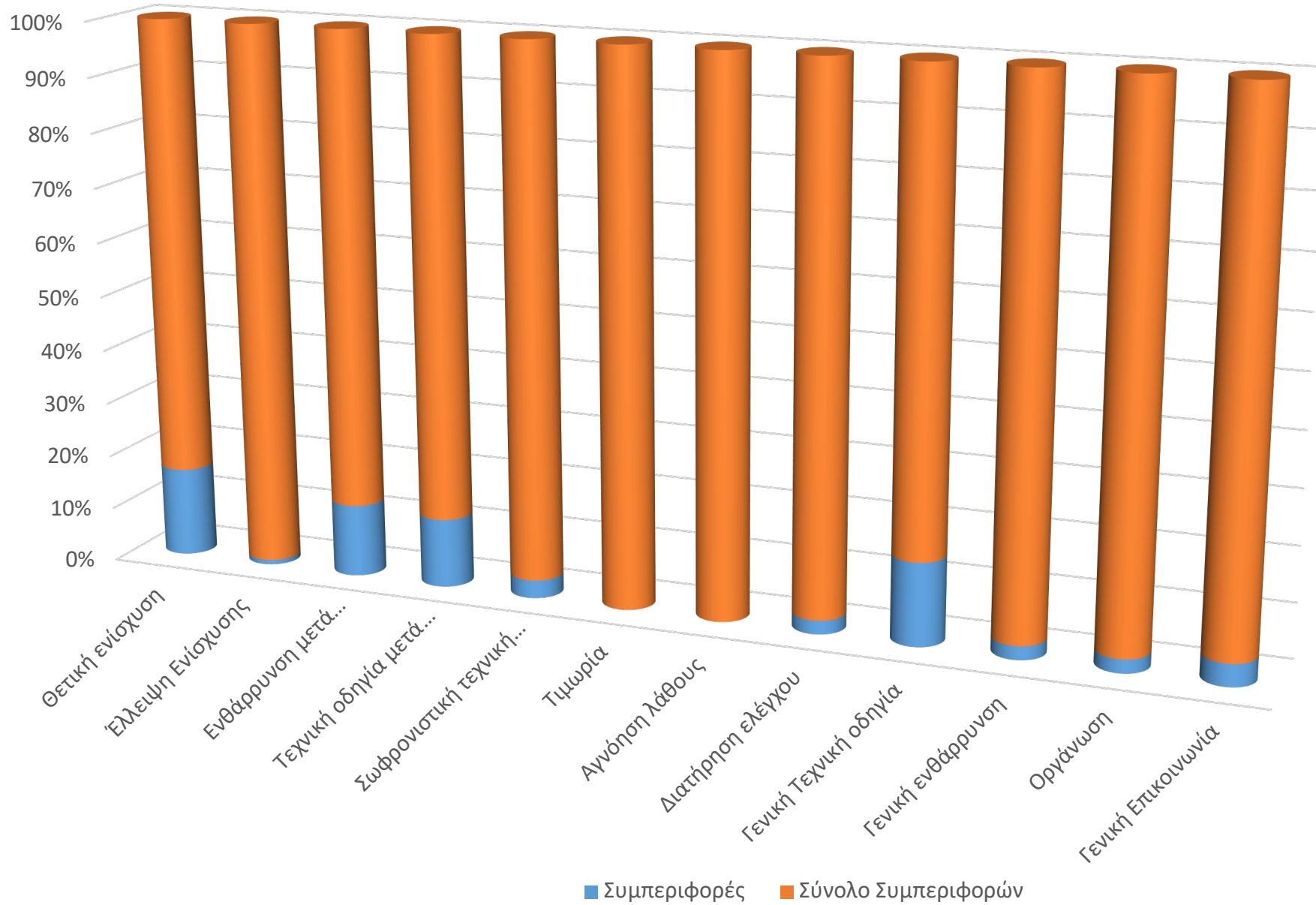
Παρατηρήθηκε ότι το 68% στο σύνολο των συμπεριφορών που αναπτύχθηκαν αφορούσαν αντιδραστικές συμπεριφορές εκ των οποίων το 32% αφορά την θετική ενίσχυση και το 24% την τεχνική οδηγία μετά από λάθος. Το ποσοστό των αυθόρμητων συμπεριφορών είναι 32% όπου το 12% αφορά την οργάνωση και την γενική επικοινωνία. Δεν σημειώθηκαν καθόλου συμπεριφορές που να σχετίζονται με την τιμωρία, την σωφρονιστική τεχνική οδηγία, την αγνόηση λάθους και την έλλειψη ενίσχυσης.

# Ημέρα αγώνα 5/5/2019 – ώρα: 15.52-18.20

## Προπονητής 1



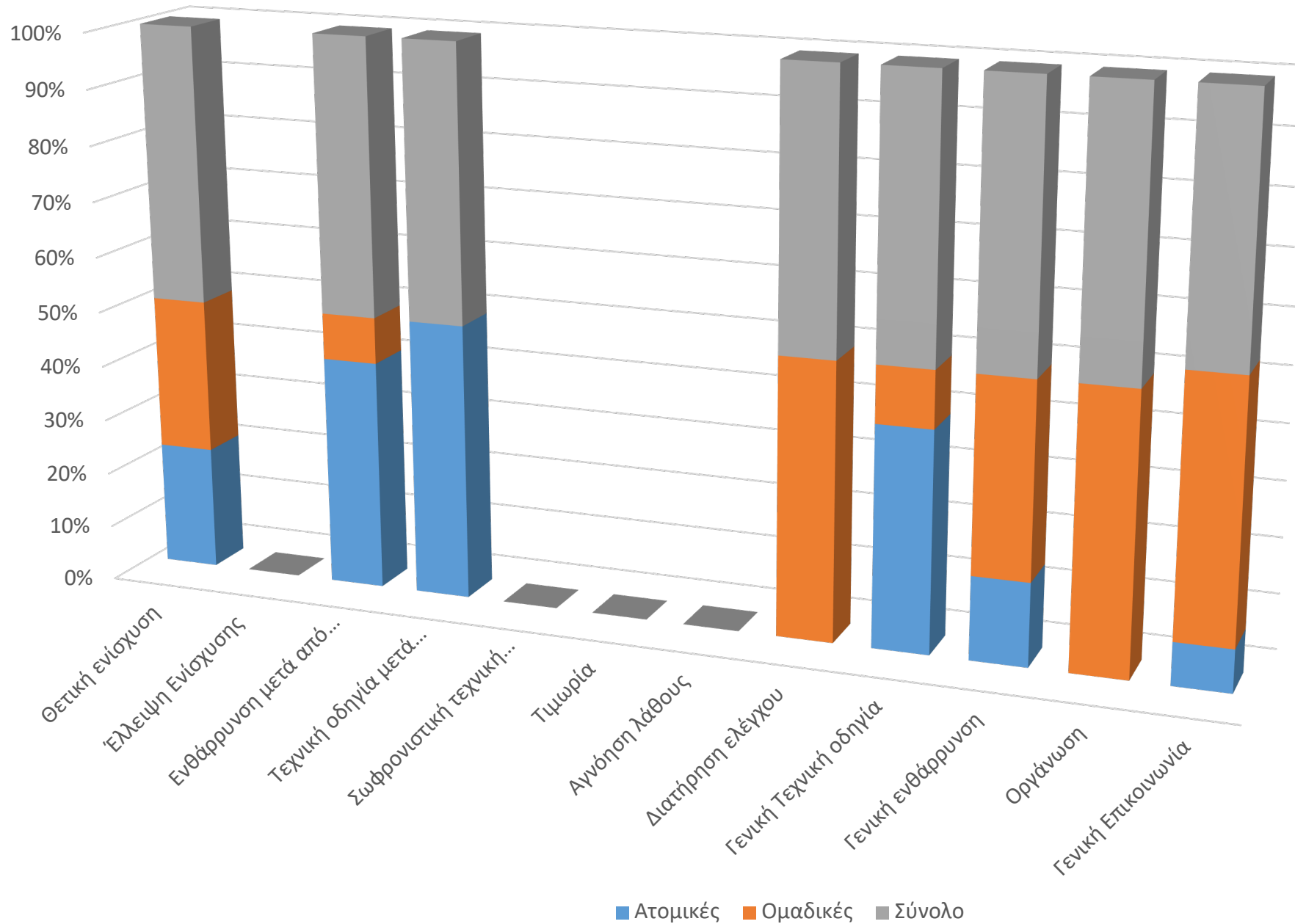
# Προπονητής 1



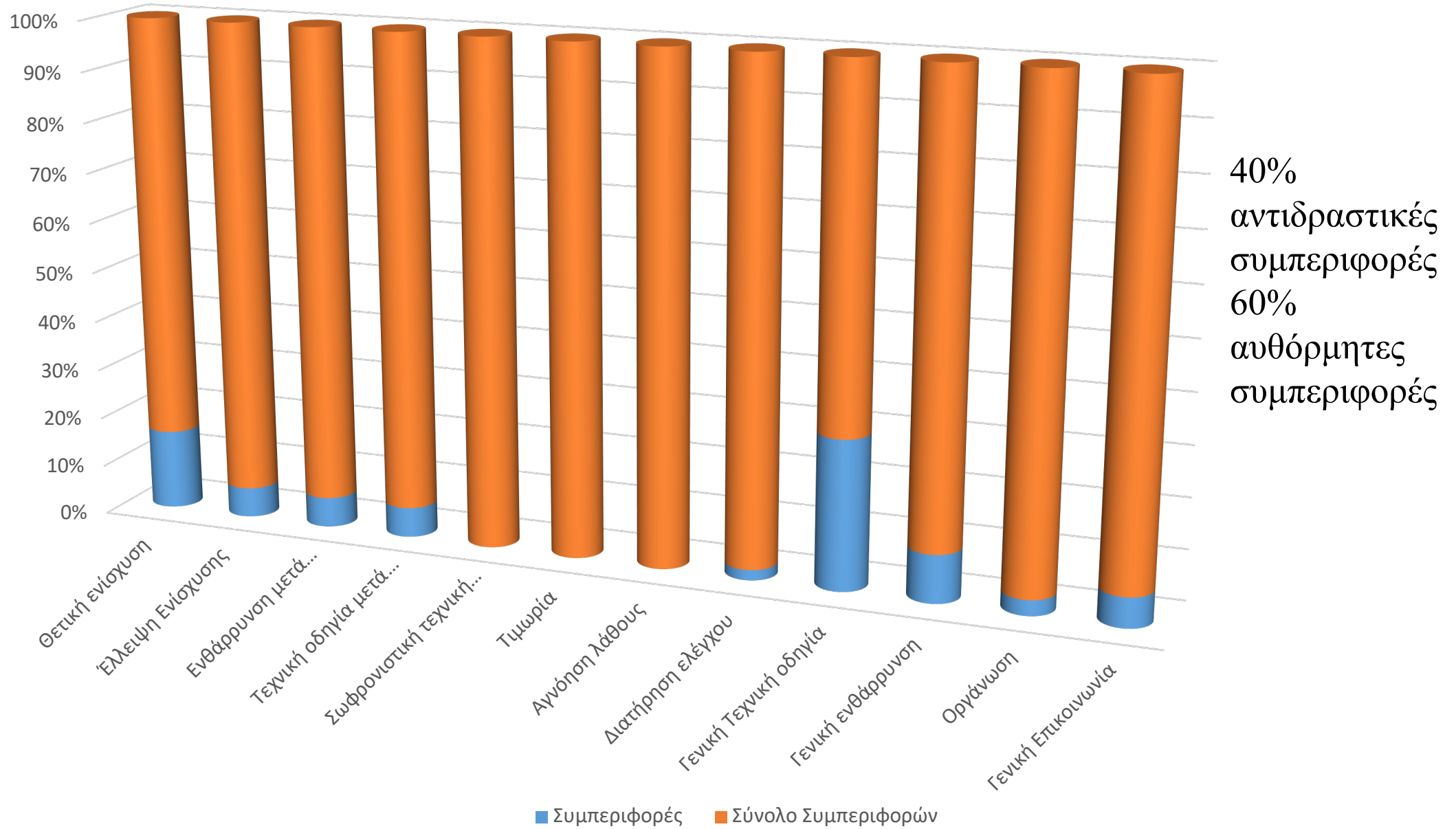
- 62,71% αντιδραστικές συμπεριφορές

- 37,29% αυθόρμητες συμπεριφορές

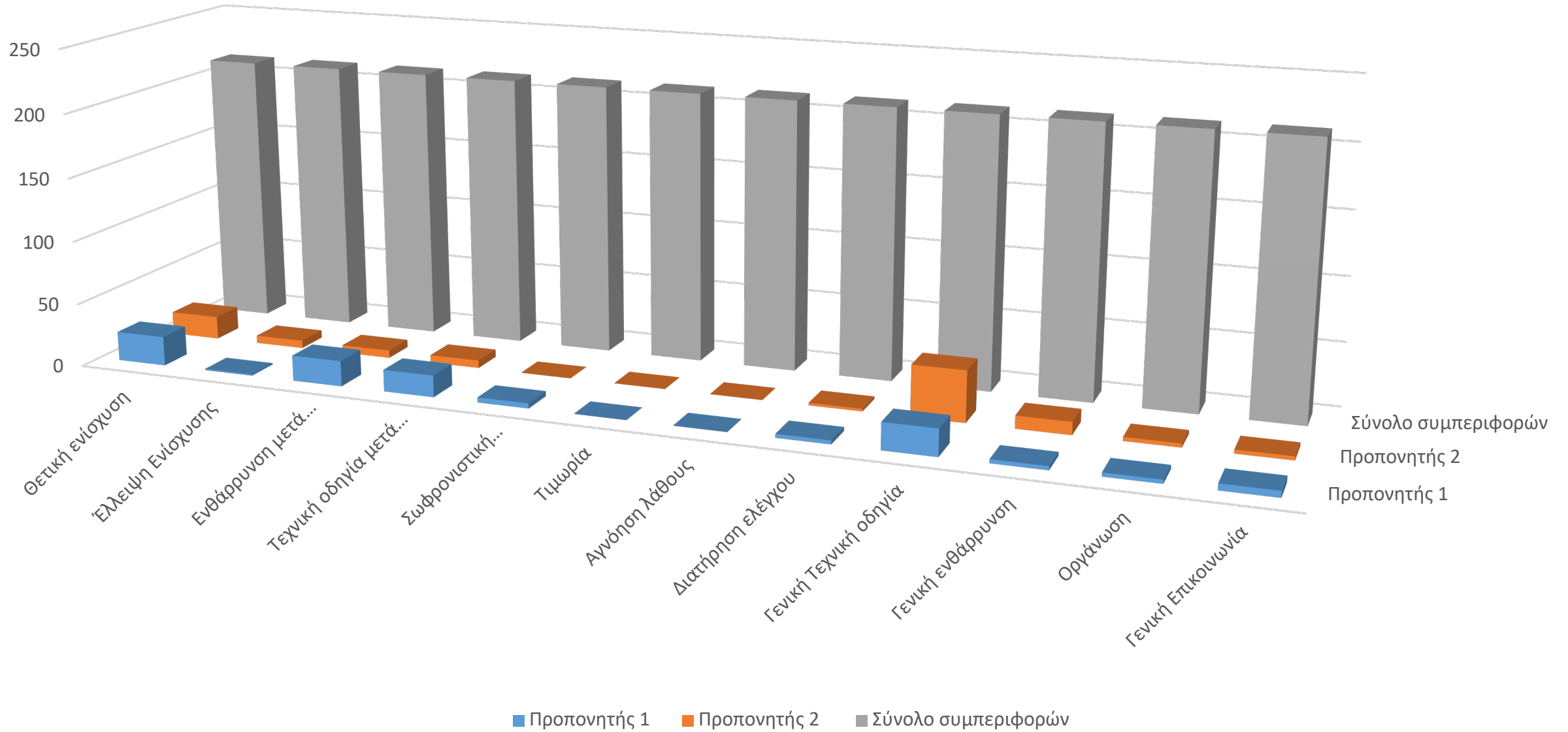
## Προπονητής 2



## Προπονητής 2



# Σύγκριση συμπεριφορών των δύο προπονητών



# Αποτελέσματα

- Και στις δύο περιπτώσεις και στους δύο προπονητές υπερисχύουν για λίγο οι αυθόρμητες συμπεριφορές με σύνολο: 49,7% (136 στις 213 συμπεριφορές). Η μικρή υπεροχή αυτή οφείλεται στο μεγάλο ποσοστό της κατηγορίας: γενική τεχνική οδηγία.
- Και στους δύο προπονητές η συμπεριφορά της θετικής ενίσχυσης καταλαμβάνει το υψηλότερο ποσοστό στην κατηγορία των αντιδραστικών συμπεριφορών (33,3% στον προπονητή 1 και 47,3% προπονητής 2) ενώ στην κατηγορία των αυθόρμητων συμπεριφορών την πρώτη θέση καταλαμβάνει η συμπεριφορά της γενικής τεχνικής οδηγίας (65,6% στον προπονητή 1 και 67,7% του προπονητή 2).
- Αξίζει να σημειωθεί ότι και στις δύο περιπτώσεις παρατήρησης, και στους δύο προπονητές, το ποσοστό της συμπεριφοράς της τιμωρίας, της αγνόησης λάθους είναι 0% ενώ αυτή της σωφρονιστικής τεχνικής οδηγίας παρατηρείται στο ελάχιστο ποσοστό του 1,8%.



# Συζήτηση

- Οι συμπεριφορές και των δύο προπονητών μπορούν να χαρακτηριστούν ως αποτελεσματικές αφού η προσέγγιση στον αγώνα αλλά και στην προπόνηση ήταν θετικά προσκείμενη προς τις αθλήτριες
- Η θετική ανατροφοδότηση ήταν συνεχής
- Η τεχνική οδηγία μετά από λάθος δίνονταν αμέσως μετά το λάθος
- Αξίζει να επισημανθεί ότι αυτό που ήταν ιδιαίτερα εντυπωσιακό ήταν ο «χώρος» που δόθηκε στις αθλήτριες να προβληματιστούν σχετικά με ερωτήματα που έθεταν και οι δύο προπονητές κατά την προπόνηση στο αντίστοιχο αντικείμενο διδασκαλίας, ακολουθώντας με αυτό τον τρόπο ένα περισσότερο μαθητοκεντρικό και ομαδοσυνεργατικό μοντέλο προσέγγισης.



Ευχαριστώ πολύ