

## **Η διαφορετική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς αθλητές/τριες με «διαφορετικά επίπεδα ικανότητας»**

### **Η θεωρία της αυτό-εκπληρούμενης προφητείας στον αθλητισμό**

Συχνά οι προπονητές/τριες στον παιδικό αθλητισμό συμπεριφέρονται διαφορετικά σε αθλητές/τριες τους/τις οποίους/ες θεωρούν ότι έχουν διαφορετικές δυνατότητες για εξέλιξη. Αυτή η διαφορετική συμπεριφορά εκδηλώνεται τόσο με άμεσους όσο και με έμμεσους τρόπους.

Στους άμεσους τρόπους περιλαμβάνονται ο χωρισμός των νεαρών αθλητών/τριών σε διαφορετικές ομάδες ανάλογα με την «ικανότητά» τους οι οποίες προπονούνται χωριστά και αρκετές φορές και με διαφορετικό πρόγραμμα. Επίσης, στα ομαδικά αθλήματα, η διάκριση αυτή εκδηλώνεται με τη μικρότερη συμμετοχή στους αγώνες των νεαρών αθλητών/τριών με υποτιθέμενη μικρότερη ικανότητα.

Στους έμμεσους τρόπους περιλαμβάνεται ο διαφορετικός τρόπος αλληλεπίδρασης με τους νεαρούς αθλητές/τριες τους οποίους ο προπονητής θεωρεί ότι έχουν διαφορετικές δυνατότητες εξέλιξης. Αυτές οι διαφορετικές αλληλεπιδράσεις έχουν περιγραφεί και διαπιστωθεί ερευνητικά σε διαφορετικά πεδία όπως στην εκπαίδευση και στον αθλητισμό.

Η θεωρία της αυτό-εκπληρούμενης προφητείας (ή φαινόμενο Πυγμαλίωνα) υποστηρίζει ότι όταν ένα άτομο έχει συγκεκριμένες προσδοκίες για έναν άλλο άτομο και βρίσκεται στο ίδιο περιβάλλον μαζί του και υπάρχει μία αλληλεπίδραση μεταξύ τους (με την επιβολή συγκεκριμένων προτύπων), τελικά το δεύτερο άτομο καταλήγει να συμπεριφέρεται σύμφωνα με τις προσδοκίες του πρώτου. Κατά επέκταση στον αθλητισμό, οι προσδοκίες των προπονητών σχετικά με την ικανότητα των αθλητών, μπορούν να υπαγορεύουν ή και να καθορίζουν, σε κάποιο βαθμό, το τελικό επίπεδο επιτυχίας τους. Οι προσδοκίες των προπονητών/τριών μπορεί να είναι θετικές και αυτό να συμβάλλει στην αύξηση της επίδοσης των αθλητών/τριών αλλά μπορεί να είναι και αρνητικές και αυτό έμμεσα να συμβάλει στη μείωση της απόδοσης των αθλητών/τριών για τους οποίους ο προπονητής έχει μειωμένες προσδοκίες.

### **Διαδικασία αυτό-εκπληρούμενης προφητείας στον αθλητισμό**

Οι ερευνητές αναγνωρίζουν μια σειρά διαδικασιών (στάδια) που συμβαίνουν και εξηγούν τη σύνδεση προσδοκίας – απόδοσης στον αθλητισμό.

#### **1<sup>ο</sup> στάδιο:**

**Ο προπονητής αναπτύσσει μια προσδοκία για κάθε αθλητή, βάσει της οποίας οποία προβλέπει το επίπεδο αθλητικής ικανότητας και το τύπο συμπεριφοράς του αθλητή.**

Σε αυτό το στάδιο ο προπονητής διαμορφώνει μια αντίληψη για το τι να περιμένει από ένα αθλητή σχετικά με την αθλητική του ικανότητα μέσω αρχικών κρίσεων που στηρίζονται συνήθως σε τρεις κατηγορίες πληροφοριών. Η **πρώτη κατηγορία** στηρίζεται σε προσωπικά στοιχεία όπως: κοινωνικοοικονομική κατάσταση, φυλετική καταγωγή, οικογενειακή κατάσταση, φύλο, παρουσιαστικό, ύψος, βάρος, κλπ. Η αποκλειστική χρήση των παραπάνω προσωπικών στοιχείων μπορεί να οδηγήσει σε μη ακριβείς κρίσεις αλλά και σε στερεότυπα σχετικά με την ατομική αθλητική ικανότητα. Η **δεύτερη κατηγορία** πληροφοριών είναι οι επιδόσεις σε ειδικά τεστ αξιολόγησης, πιθανά προηγούμενα αθλητικά στατιστικά, καθώς και οι πληροφορίες που τους δίνουν άλλοι προπονητές. Επίσης οι προπονητές βασίζονται και στις αρχικές τους εντυπώσεις σχετικά με τη συμπεριφορά των αθλητών (π.χ ηθική, ενθουσιασμός, ευχαρίστηση, ανταπόκριση στην κριτική, σχέσεις με τους συνομηλίκους). **Τρίτη πηγή** πληροφοριών για τη διαμόρφωση προσδοκιών για κάθε αθλητή αφορά στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά (π.χ αποδοχή ρόλων, αυτοπειθαρχία, ωριμότητα).

Οι αρχικές κρίσεις ενός προπονητή μπορεί να είναι ακριβείς, αλλά μπορεί να είναι και ανακριβείς. Σχετικά με τον παιδικό αθλητισμό, όπου οι νεαροί αθλητές/τριες βρίσκονται στη φάση της ανάπτυξης, όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά αλλάζουν με γρήγορο ρυθμό και αυτός είναι ένας ακόμη λόγος για τον οποίο οι αρχικές εκτιμήσεις του προπονητή/τριας μπορεί να είναι εσφαλμένες.

## **2<sup>ο</sup> στάδιο:**

### **Η συμπεριφορά του προπονητή διαφέρει από αθλητή σε αθλητή σύμφωνα με τις προσδοκίες που έχει ο προπονητής**

Έρευνες που σχετίζονται με το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας, στο καίριο ερώτημα, αν οι προπονητές μεταχειρίζονται διαφορετικά, αθλητές που πιστεύουν ότι έχουν υψηλή ικανότητα σε σχέση με αθλητές που πιστεύουν ότι έχουν χαμηλή ικανότητα, απαντούν ότι πραγματικά υπάρχουν προπονητές που επιδεικνύουν διαφορετικές καθοδηγητικές συμπεριφορές.

Αυτός ο τύπος προπονητών δείχνει διαφορετική συμπεριφορά που σχετίζεται με τις εξής κατηγορίες συμπεριφοράς: α) με την συχνότητα και την ποιότητα των αλληλεπιδράσεων προπονητή – αθλητή, β) με την ποσότητα και την ποιότητα της τεχνικής καθοδήγησης και γ) με τον τύπο και τη ποιότητα της ανατροφοδότησης και δ) με τις ευκαιρίες που έχουν οι αθλητές/τριες να εκφράσουν τη γνώμη τους.

Σχετικά με τη συχνότητα και την ποιότητα των αλληλεπιδράσεων, ο προπονητής/τρια ασχολείται περισσότερο χρόνο και έχει πιο ζεστή σχέση και προσωπική επαφή με τους αθλητές/τριες που θεωρεί ότι έχουν υψηλές δεξιότητες έναντι των αθλητών που θεωρεί ότι έχουν χαμηλότερου επιπέδου δεξιότητες. Σχετικά με την ποσότητα και την ποιότητα της τεχνικής καθοδήγησης, ο προπονητής δεν δίνει τα απαραίτητα εφόδια μάθησης στους αθλητές χαμηλών προσδοκιών, καθώς και τον

απαραίτητο χρόνο για την απόκτηση δεξιοτήτων και επιμένει λιγότερο στην εκμάθηση δύσκολων δεξιοτήτων. Σχετικά με τη τρίτη κατηγορία, οι αθλητές υψηλών προσδοκιών λαμβάνουν περισσότερη ώθηση και έπαινο και με πληροφορίες ειδικού περιεχομένου για την βελτίωση της απόδοσή τους, ενώ οι αθλητές χαμηλών προσδοκιών μπορεί να λαμβάνουν θετική επικοινωνία από τον προπονητή, χωρίς να είναι όμως συνοδευόμενη από τεχνικές πληροφορίες για τη βελτίωση της δικής τους απόδοσης. Τέλος, οι αθλητές/τριες με καλύτερες δεξιότητες καλούνται πιο συχνά να εκφράσουν τη γνώμη τους.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, η διαφορετική συμπεριφορά κάποιων προπονητών τους σχετίζεται με το πόσο χαμηλών ή υψηλών αθλητικών προσδοκιών θεωρούν ότι είναι οι αθλητές/τριες. Σε κάποιες περιπτώσεις όμως, λόγω ξεχωριστών δεξιοτήτων και προσωπικοτήτων (των αθλητών), υπάρχουν προπονητές που εξατομικεύουν τη συμπεριφορά τους για να συναντήσουν τη μοναδικότητα *του κάθε αθλητή*. Αν η διαφορετική συμπεριφορά του προπονητή σχεδιάζεται για την διευκόλυνση της απόδοσης του *κάθε αθλητή*, τότε αυτή η διαφορετική συμπεριφορά θεωρείται κατάλληλη. Αν όμως η διαφορετική μεταχείριση αθλητών ή ομάδων εμποδίζει την ευκαιρία για μάθηση τότε αυτή η διαφορετική προπονητική συμπεριφορά είναι μη λειτουργική.

### **3<sup>ο</sup> στάδιο:**

#### **Η συμπεριφορά των προπονητών επηρεάζει την απόδοση και τη συμπεριφορά των αθλητών**

Το τρίτο στάδιο του φαινομένου της αυτό-εκπληρούμενης προφητείας συμβαίνει μέσω της συμπεριφοράς ενός προπονητή, λόγω των συγκεκριμένων υψηλών ή χαμηλών προσδοκιών, που επηρεάζει *την απόδοση* των αθλητών και την *ψυχολογική τους ανάπτυξη*. Οι νεαροί αθλητές στους οποίους δίνεται *συνεχόμενα* λιγότερο αποτελεσματική και εντατική καθοδήγηση ή δεν τους δίνεται επαρκής χρόνος στην εκμάθηση δεξιοτήτων, δεν θα δείξουν το ίδιο βαθμό βελτίωσης σε σχέση με άλλους συνομηλίκους που τους δόθηκαν κατάλληλες μαθησιακές ευκαιρίες.

Επίσης η διαφορετική συμπεριφορά κάποιων προπονητών επιδρά αρνητικά και στην ψυχολογική ανάπτυξη των αθλητών και επιφέρει αλλαγές στο επίπεδο αυτοαντίληψης, αντιλαμβανόμενης ικανότητας, εσωτερικής παρακίνησης, αλλά και στο επίπεδο αγωνιστικού άγχους των αθλητών. Από το πλαίσιο ώθησης που δίνει ο προπονητής στον αθλητή, ο αθλητής αντιλαμβάνεται την αθλητική εικόνα που έχει ο προπονητής για αυτόν. Π.χ. Ένας αθλητής υψηλών προσδοκιών λαμβάνει περαιτέρω πληροφορίες για μια συγκεκριμένη ενέργεια που έκανε, ενώ ένας αθλητής χαμηλών προσδοκιών λαμβάνει πολύ λιγότερες πληροφορίες. Η ποσότητα και συχνότητα των σωστών οδηγιών μετά από μια λάθος δεξιότητα είναι μεγαλύτερη σε αθλητές υψηλών προσδοκιών από αθλητές χαμηλών προσδοκιών. Και με αυτό το τρόπο οι αθλητές

αντιλαμβάνονται τη διαφορετική εκτίμηση των προπονητών τους σχετικά με την αθλητική τους ικανότητα.

Η ανατροφοδότηση που δίνουν οι προπονητές έχει πραγματικά ως σκοπό να δώσει συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την ικανότητα των αθλητών. Όταν όμως διαφέρει ανάλογα με τις προσδοκίες που έχουν κάποιοι προπονητές, τότε η ανατροφοδότηση αυτή επηρεάζει την εικόνα που έχουν οι αθλητές για τον εαυτό τους. Τέλος, οι προπονητές επηρεάζουν τη θετική αυτοαντίληψη των αθλητών και γενικότερα τη θετική στάση στον αθλητισμό, όταν αποδίδουν τις επιτυχίες τους στην ικανότητά (σε αθλητές υψηλών προσδοκιών) τους και όχι στην τύχη ή σε αστάθμητους παράγοντες (σε αθλητές χαμηλών προσδοκιών) .

#### **4<sup>ο</sup> στάδιο:**

##### **Η απόδοση και συμπεριφορά των αθλητών εναρμονίζεται με τις προσδοκίες των προπονητών και επιβεβαιώνει τις αρχικές εκτιμήσεις των προπονητών**

Το τελευταίο στάδιο της αυτό-εκπληρούμενης προφητείας αφορά την εναρμόνιση της απόδοσης και της συμπεριφοράς των αθλητών με τις προσδοκίες των προπονητών. Αυτή η εναρμόνιση επιβεβαιώνει τους προπονητές που έχουν διαφορετική συμπεριφορά απέναντι στους αθλητές τους ανάλογα τις προσωπικές προσδοκίες που έχουν για αυτούς θεωρώντας ότι οι αρχικές εκτιμήσεις ήταν ακριβείς και ότι μπορούν να αναγνωρίζουν το αθλητικό ταλέντο από πριν. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις αθλητών που δεν εναρμονίζονται πάντα με τις προσδοκίες των προπονητών, μη χρησιμοποιώντας μόνο την ανατροφοδότηση του προπονητή ως μοναδική πηγή πληροφόρησης για το επίπεδο ικανότητάς τους, αλλά να χρησιμοποιούν και άλλες πηγές πληροφόρησης (π.χ γονείς, συνομηλίκους, άλλοι ενήλικες). Έτσι, σε αυτή την περίπτωση ακόμη και αν ο προπονητής έχει μια διαφορετική συμπεριφορά απέναντι στον αθλητή, το φαινόμενο τη αυτό-εκπληρούμενης προφητείας διακόπτεται από τους αθλητές.

#### **Επιπτώσεις των προσδοκιών στον παιδικό αθλητισμό**

Παρόλο που προπονητές με αυτή την προσέγγιση υπάρχουν σε όλα τα αθλητικά επίπεδα, οι αρνητικές επιδράσεις της διαφορετικής συμπεριφοράς στις νεότερες ηλικίες είναι ιδιαίτερα καθοριστικές. Ο πρώτος λόγος είναι ότι, όταν ένα παιδί συμμετέχει για πρώτη φορά σε ένα οργανωμένο άθλημα, η χαρά και το ενδιαφέρον που θα λάβει από το άθλημα αυτό, σχετίζεται με το πόσο κατάλληλα διαμορφωμένο είναι το νέο αυτό περιβάλλον. Η ακατάλληλη και η μεροληπτική βάσει προσδοκιών ανατροφοδότηση και συμπεριφορά ενός προπονητή μπορεί να επιφέρει πολλά αρνητικά συναισθήματα και αυτό το γεγονός να δυσχεράνει από πολύ

νωρίς τη συμμετοχή του παιδιού. Δεύτερον, τα παιδιά που είναι κάτω των δέκα ετών δίνουν μεγάλη σημασία στις πληροφορίες που παίρνουν από τους ενήλικες του περιβάλλοντός τους και κατά επέκταση από τους προπονητές τους, και έτσι επηρεάζεται σε πολύ υψηλό βαθμό η αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθησή τους από την ποιότητα της ανατροφοδότησης. Τέλος, όταν παιδιά ηλικίας 4 – 10 ετών, πρέπει να μάθουν τα πρώτα βασικά στοιχεία τεχνικής ενός αθλήματος και ένας προπονητής δεν ασχολείται με την εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων (σε παιδιά χαμηλών προσδοκιών), τα παιδιά αυτά τελικά εμποδίζονται στην μάθηση θεμελιωδών τεχνικών στοιχείων και αυτό δυσχεραίνει την μελλοντική τους συμμετοχή στο άθλημα που επέλεξαν.

### **Βιολογική ωρίμανση και επιπτώσεις των προσδοκιών στον αθλητισμό**

Η διαφορετική ωρίμανση στην παιδική ηλικία εκτός της επίδρασης που μπορεί να έχει στην αθλητική του απόδοση εκείνη τη χρονική στιγμή, επηρεάζει επίσης τους προπονητές που έχουν διαφορετικές προσδοκίες για το κάθε παιδί. Για παράδειγμα, σε μια ομάδα καλαθοσφαίρισης ηλικίας 12 – 13 ετών, υπάρχουν παιδιά με πρόωρη ωρίμανση που μοιάζουν σε σωματική ανάπτυξη με παιδιά 14 ή 15 ετών, ενώ υπάρχουν και παιδιά με αργή ανάπτυξη που μπορεί να έχουν τη σωματικά ανάπτυξη παιδιών 9 – 10 ετών. Σε αρκετές περιπτώσεις τα παιδιά με αργή ανάπτυξη, θεωρούνται ως αθλητές χαμηλών προσδοκιών και δεν λαμβάνουν τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα, δεν παίζουν στους αγώνες αρκετή ώρα και πολλές φορές εγκαταλείπουν το άθλημα. Τα ίδια με τα παραπάνω μπορούν να συμβούν και στα κορίτσια περίπου μέχρι την ηλικία των 12. Όμως οι συνθήκες είναι πιο σύνθετες όταν μετά την ηλικία αυτή κάποια κορίτσια περνούν πιο γρήγορα στην φάση της εφηβείας με εμφανείς σωματικές διαφορές (ανάπτυξη στήθους, αύξηση ποσοστού λίπους, αύξηση πλάτους ισχίου), και κάποιοι προπονητές θεωρούν ότι οι σωματικές αλλαγές στην πρόωγη ανάπτυξη θα είναι καταστρεπτικές για την αθλητική απόδοση των αθλητριών.

### **Αθλητικά στερεότυπα και προσδοκιών επιπτώσεις.**

Επίσης το φύλο των αθλητών αποτελεί ένα στερεότυπο που επηρεάζει τις προσδοκίες κάποιων προπονητών που αναπτύσσουν μεροληπτική συμπεριφορά απέναντι στους αθλητές-τριές τους. Ειδικότερα, στην ηλικία κάτω των δέκα, που οι βιολογικές διαφορές μεταξύ παιδιών των δύο φύλων είναι ελάχιστες, υπάρχουν προπονητές που πιστεύουν ότι τα κορίτσια δεν έχουν «φυσικό ταλέντο» στην αθλητική δραστηριότητα. Και σύμφωνα με αυτό το στερεότυπο τα κορίτσια θεωρούνται άτομα χαμηλών αθλητικών προσδοκιών. Το φαινόμενο αυτό είναι πιο έντονο στο μάθημα της φυσικής αγωγής όπου δίνονται λιγότερη «προσοχή» στην πρακτική εξάσκηση των κοριτσιών και λιγότερος χρόνος συμμετοχής στο αθλητικό παιχνίδι. Αυτή η μεροληπτική συμπεριφορά προπονητών που βασίζεται στο

στερεότυπο της διαφοράς φύλου είναι ιδιαίτερα αρνητική στην παιδική ηλικία, αφού τα κορίτσια με αυτό το τρόπο δεν γνωρίζουν θεμελιώδεις κινητικές και αθλητικές δεξιότητες. Η εμμονή των προπονητών στα παραπάνω στερεότυπα δείχνει έλλειψη γνώσης σχετικά με τη σωματική ανάπτυξη και ωριμότητα των παιδιών με αποτέλεσμα να εμποδίζει σημαντικά την αθλητική τους ανάπτυξη.

### **Χαρακτηριστικά προπονητών, στυλ ηγεσίας και προσδοκώμενη αθλητική διαδικασία.**

Σε αυτό το σημείο θα ήταν χρήσιμο να δούμε ποια είναι τα εκείνα τα χαρακτηριστικά προπονητών και στυλ ηγεσίας και καθοδήγησης που επηρεάζουν τις προσδοκίες τους και κατά επέκταση τη συμπεριφορά τους στον αθλητισμό. Καταρχάς η συμπεριφορά των προπονητών εξαρτάται από τον έλεγχο της κατάστασης που διαχειρίζονται. Υπάρχουν προπονητές που διαχειρίζονται μια κατάσταση (αθλητή ή ομάδα) μόνο με εξωτερικά κριτήρια όπως ( π.χ. στόχος τα νικηφόρα αποτελέσματα των αγώνων) και προπονητές που διαχειρίζονται μια κατάσταση μέσω εσωτερικών κινήτρων (π.χ. αν σχεδιάζουν σωστά την προπόνηση, αν μαθαίνουν στους αθλητές τις κατάλληλες δεξιότητες, την κατάλληλη τακτική). Όταν τα κίνητρα είναι εσωτερικά, οι προπονητές ελέγχουν την κατάσταση και επενδύουν στην κατάλληλη εκμάθηση δεξιοτήτων με πολύ υπομονή και επαναλήψεις για όλους τους αθλητές και όχι μόνο στους καλύτερους, ενώ αντίθετα οι προπονητές που τους ενδιαφέρουν πχ μόνο οι νίκες, δεν μπορούν να ελέγξουν την κατάσταση (πχ. να έχουν καλά αποτελέσματα) και το γεγονός αυτό τους οδηγεί να ασχολούνται και να δίνουν περισσότερο προσοχή στους πιο ταλαντούχους.

Ένας άλλος λόγος που πιθανά οδηγεί σε διαφορετικές συμπεριφορές είναι η αντίληψη που έχουν οι προπονητές σχετικά με το βαθμό βελτίωσης των αθλητών. Οι προπονητές τύπου Πυγμαλίωνα θεωρούν ότι οι ικανότητες κάποιων αθλητών είναι προκαθορισμένες και δεν υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης με αποτέλεσμα την μεροληπτική συμπεριφορά απέναντί τους, ενώ υπάρχουν προπονητές που πιστεύουν ότι υπάρχει δυνατότητα βελτίωσης για κάθε αθλητή.

Το στυλ επίσης ηγεσίας σχετίζεται με τις προσδοκίες που μπορεί να έχει ένας προπονητής από τους αθλητές του. Ο προπονητής με αυταρχικό στυλ, είναι αυτός που καθορίζει τους κανόνες και οι αθλητές δεν μπορούν να παρεκκλίνουν από αυτούς. Αντίθετα ένας προπονητής με δημοκρατικό στυλ ηγεσίας ενθαρρύνει τη συμμετοχή των αθλητών, ενώ τους δίνουν το δικαίωμα να παίρνουν διάφορες πρωτοβουλίες πχ στην προπόνηση και τους αγώνες. Το αυταρχικό στυλ ταιριάζει περισσότερο στην προκατειλημμένη συμπεριφορά σε σχέση με το δημοκρατικό στυλ καθοδήγησης.

Οι προπονητές επίσης που δημιουργούν ένα ομαδικό κλίμα παρακίνησης με προσανατολισμό στην επίδοση είναι πιθανά πιο κοντά σε προκατειλημμένες συμπεριφορές σε σχέση με τους προπονητές που δημιουργούν ένα κλίμα με προσανατολισμό στη μάθηση. Σε ένα κλίμα με προσανατολισμό την επίδοση δίνεται

σημασία συνήθως στα αποτελέσματα των αγώνων (νίκες – ήττες) και σε έναν τέτοιο περιβάλλον δίνεται περισσότερο σημασία στους πιο ταλαντούχους αθλητές, ενώ τα λάθη των παικτών αποτελούν κάτι το αρνητικό και τιμωρούνται. Αντίθετα σε ένα περιβάλλον προσανατολισμού στη μάθηση, οι προπονητές δίνουν έμφαση στην βελτίωση όλων των αθλητών, και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή αλλά και τη προσπάθεια για την ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον τα λάθη δεν θεωρούνται ως κάτι αρνητικό, αλλά ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.

### **Υποδείξεις συμπεριφοράς προπονητών**

Σύμφωνα με τα προηγούμενα, οι προσδοκίες των προπονητών και οι συμπεριφορές τους βάσει αυτών, επηρεάζουν σημαντικά την απόδοση, αλλά και την ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών. Στο κείμενο που ακολουθεί αναφέρονται συγκεκριμένες υποδείξεις που βοηθούν τους προπονητές να αξιολογούν τη συμπεριφορά τους, αλλά και να την τροποποιούν προς όφελος των αθλητών.

#### **1. Αναζήτηση πληροφοριών για την αθλητική ικανότητα με βάση στοιχεία απόδοσης**

Οι πληροφορίες με βάση την απόδοση, αποτελούν πιο ακριβείς ενδείξεις αθλητικής ικανότητας σε σχέση με άλλα στοιχεία όπως είναι το φύλο, η καταγωγή, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή το παρουσιαστικό.

#### **2. Οι αρχικές εκτιμήσεις για την αθλητική ικανότητα θα πρέπει να αναθεωρούνται συνεχώς**

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία στην περιοχή της κινητικής μάθησης, η πρόοδος στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων ποικίλει χρονικά κατά άτομο. Σύμφωνα με αυτή την ποικιλία από αθλητή σε αθλητή, είναι πιθανό κάποιες αρχικές εκτιμήσεις για την αθλητική ικανότητα να μην είναι ακριβείς. Γι αυτό οι προπονητές θα πρέπει να είναι ελαστικοί με τις αρχικές κρίσεις και τις προσδοκίες τους και να επαναλαμβάνουν τακτικά τις αξιολογήσεις τους.

#### **3. Σχεδιασμός δραστηριοτήτων που να δίνουν τη δυνατότητα να βελτιώνουν όλοι τις δεξιότητές τους**

Ο αποτελεσματικός προπονητής, όταν ανακαλύψει ότι οι λιγότερο επιδέξιοι παίκτες δεν καταφέρνουν μια άσκηση, φροντίζει να τους βοηθήσει με ποικίλους

τρόπους (π.χ κατανέμει την άσκηση σε μικρότερα μέρη, χρησιμοποιεί βοηθήματα, τους αφιερώνει χρόνο μετά την προπόνηση).

### **5. Ακριβείς οδηγίες στη διόρθωση των λαθών**

Ως γενικός κανόνας, στον αθλητή πρέπει ειπωθεί με ακρίβεια τι πρέπει να κάνει για την εκμάθηση ή βελτίωση μιας δεξιότητας.

### **6. Έμφαση στη βελτίωση δεξιοτήτων για κάθε αθλητή και θετική ώθηση**

Σημασία έχει η βελτίωση του καθενός σε οποιοδήποτε επίπεδο και αν βρίσκεται με τη μεταφορά θετικών προσδοκιών για τον καθένα.

### **7. Επικοινωνία με όλους τους αθλητές**

Ο προπονητής θα πρέπει να έρχεται σε συχνή επικοινωνία και επαφή με όλους τους αθλητές και να ακούει τη γνώμη τους για διάφορα θέματα που τους απασχολούν μέσα στην ομάδα. Αυτή η αλληλεπίδραση, κάνει το αθλητή να νοιώθει ότι η παρουσία του μέσα στην ομάδα έχει αξία, χωρίς να έχει σημασία το επίπεδο αθλητικής του ικανότητας.

### **8. Δημιουργία κλίματος προσανατολισμένου στη μάθηση**

Το περιβάλλον αυτό ευνοεί την ανάπτυξη δεξιοτήτων για όλους τους αθλητές, καθώς και στη διατήρηση του ομαδικού κλίματος.