

# Αποτελεσματικός προπονητής

## Παρατήρηση (βίντεο)



Νικόλαος Κομούτος

Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

# Τι είναι προπονητική?

Η προπονητική έχει χαρακτηριστεί σαν μια τέχνη με γνώμονα τις αθλητικές επιστήμες (Paish, 1998)



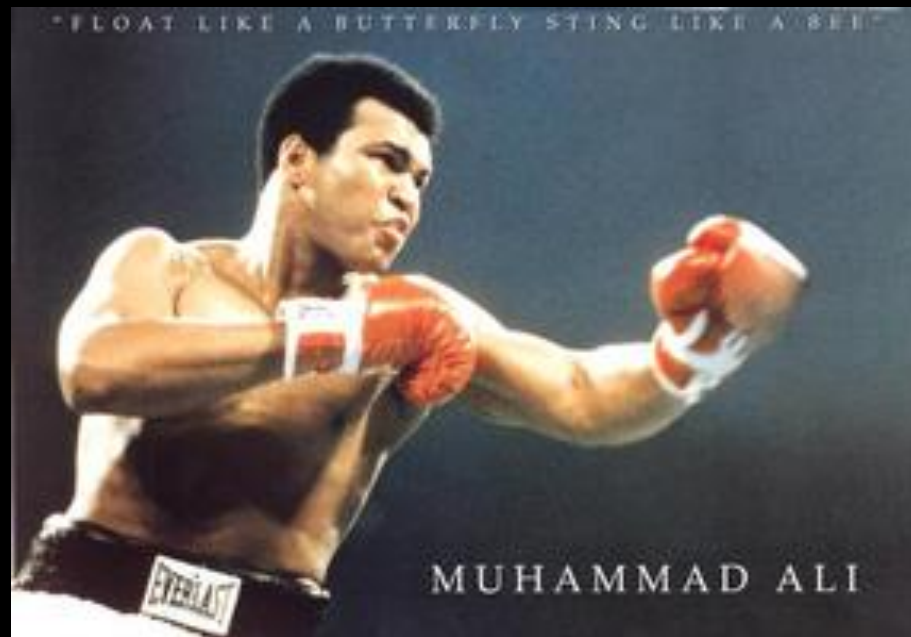
# Τι είναι αποτελεσματικός προπονητής?

Αποτελεσματική προπονητική έχει οριστεί ως «οι προπονητές πρέπει να έχουν άριστη γνώση για το άθλημά τους και να έχουν καινοτόμες στρατηγικές, να είναι παρακινητικοί, και αποτελεσματικοί προσωπικοί σύμβουλοι. Ωστόσο, στη βάση της αποτελεσματικής προπονητικής είναι η απόλυτη κατανόηση της διαδικασίας της κινητικής μάθησης. Πρώτα απ' όλα, οι αποτελεσματικοί προπονητές θα πρέπει να είναι καλοί δάσκαλοι»

(Fischman & Oxendine, 1993)

# Τι είναι ηγεσία?

Η ηγεσία έχει οριστεί ως «η συμπεριφορική διαδικασία με το να επηρεάζεις άτομα και ομάδες προς το σύνολο των στόχων»  
(Barrow, 1977)



# Θεωρητικές προσεγγίσεις που διαμορφώνουν τη διαδικασία της αποτελεσματικότερης προπονητικής στον τομέα του αθλητισμού

- Θεωρία Επίτευξης Στόχων (Dweck, 1986, 1999; Nicholls, 1984, 1989)
- Θεωρία Απόδοσης (Weiner, 1986, 1992)
- Competence motivation theory (Harter, 1981; White, 1959)
- Expectancy-value model (Eccles & Harold, 1991)
- Θεωρία Αυτο-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985, 1991)
- Θεωρία Αυτο-αποτελεσματικότητας (Bandura, 1977, 1986)
- Μοντέλο Δέσμευσης στον Αθλητισμό (Scanlan et al., 1993)

# Εννοιολογικές προσεγγίσεις για την προπονητική αποτελεσματικότητα

- Πολυδιάστατο Μοντέλο Ηγεσίας (Chelladurai, 1978 1990, 1993)
- Cognitive-Mediational model (Smoll & Smith, 1989)
- The conceptual model of coaching efficacy (Feltz, Chase, Moritz, and Sullivan (1999)
- Working model of coaching effectiveness (Horn, 2002)

# Γενική περιγραφή για το περιεχόμενο του βίντεο και οργανωτική δομή της προπόνησης

- **Διάρκεια: 50'**
- **Μέρος: Maes Glas**
- **Αριθμός παιδιών 4  
(1 αγόρι, 3 κορίτσια)**
- **Εύρος ηλικίας: 7-8**
- **Προθέρμανση: 10'**
- **Εύκολα forehands: 3'**
- **Δυνατά forehands: 6'**
- **Εύκολα ή Δύσκολα forehands: 1'**
- **Εύκολα backhands: 3'**
- **Δύσκολα backhands: 5'**
- **Αγώνες με σερβίς: 10'**
- **Αγώνας με τον προπονητή: 5'**
- **Γρήγορο παιχνίδι με τον προπον.: 4'**
- **Forehands χρησιμοποιώντας των πλευρικό τοίχο: 3'**
- **Αποκατάσταση: 2'**

# Συλλογή Δεδομένων

- **Panasonic NV-DS27 Digital camcorder**

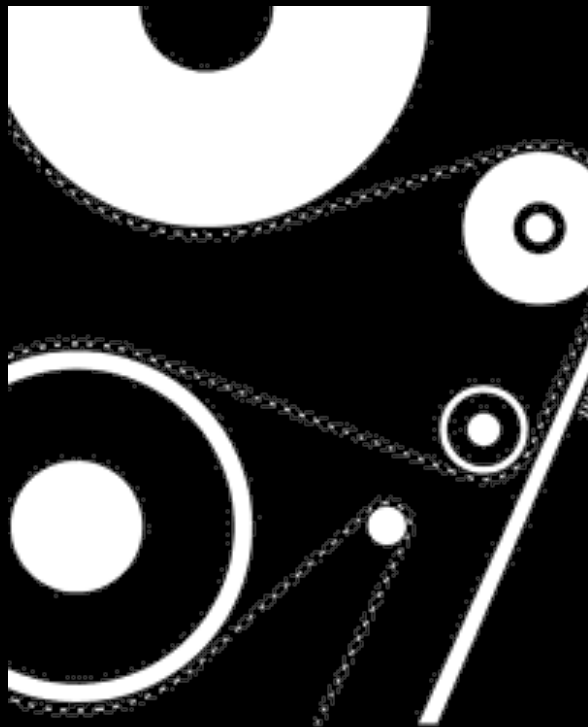


- **Fujifilm super ccd, Digital camera Pine Pix 40i**





Ώρα για βίντεο...



*Ερώτηση: Μπορούμε να πούμε ότι η  
συγκεκριμένη προπόνηση ήταν  
αποτελεσματική;*

*Απάντηση: Σύμφωνα με εμένα...ΝΑΙ*

**Γιατί?**

# Κριτική βασισμένη σε θεωρίες συμπεριφοράς...

- Θετική ανατροφοδότηση Vs Καθοδηγητική ανατροφοδότηση
- **Τι είναι αυτό**
- **Πολύ ωραία**
- **Πάμε! Πάμε!**
- **Μπορείς να το κάνεις καλύτερα από αυτό**
- **Ωραία προσπάθεια**
- **Πολύ καλύτερα**
- **Ωραία βολή**
- **Ωραία**
- **Αυτό είναι καλό**
- **Καλό backhand**
- **Τέλεια**
- **Πολύ καλή βολή**
- **Παρακολούθησε την μπάλα**
- **Κράτα τον αγκώνα με τον ίδιο τρόπο**
- **Γρηγορότερη αιώρηση**
- **Πρόσεχε με την ρακέτα (ασφάλεια)**

## Backhand 1 Video



# Επιδράσεις της ανατροφοδότησης του προπονητή

- Παιδιά μεταξύ της ηλικίας 10-12 προτιμούν την θετική ενίσχυση και την ενθάρρυνση (Smith et al, 1978)
- Η θετική ανατροφοδότηση είναι υψηλή συσχετισμένη με το επίπεδο ικανοποίησης των αθλητών (Chelladurai's, 1978, 1990, 1993)
- Από την άποψη της αποτελεσματικότητας και της αποτελεσματικής προπονητικής η λεκτική πειθώ είναι μια αποτελεσματική τεχνική για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης (Gould et al. 1989)

## Forehand 1 Video



# Επιδράσεις της μη-λεκτικής συμπεριφοράς του προπονητή

- Μπορεί να επηρεάσει την αυτο-αντίληψη, το άγχος και την παρακίνηση των αθλητών ( Heintzman, Leathers, Parrott, & Cairns, 1993)

## Accident Video



# Επικοινωνία

Μη-λεκτική: **Επαφή** (ατύχημα), **Έκφραση προσώπου** (χαμόγελο), **Χαρακτηριστικά της φωνής** (ο τρόπος που δίνεις ανατροφοδότηση)

Λεκτική: **Κατανόηση** (ατύχημα), **Παρακίνηση** (κατά τη διάρκεια δεξιοτήτων και αγώνα)

Αποτελεσματική αλληλεπίδραση με την ομάδα  
Καλός ακροατής...

# Επιδράσεις της συμπεριφοράς του προπονητή

- Το δημοκρατικό στυλ αποφάσεων – μπορεί να επηρεάσει θετικά τους αθλητές; την εσωτερική τους παρακίνηση; το επίπεδο της απόδοσης (Amoroze & Horn, 2000)
- Η θετική ανατροφοδότηση (έπαινος) μπορεί να διευκολύνει την αντίληψη της ικανότητας και τις προσδοκίες μελλοντικών επιτυχιών νεαρών αθλητών (Amoroze & Weiss, 1998)

# Competence motivation theory

- Στην πρώιμη παιδική ηλικία τα παιδιά εκδηλώνουν υψηλότερες αντιλήψεις για παιχνίδι παρά για τις αθλητικές ικανότητες  
(Ulrich & Ulrich, 1997)





# Επιδράσεις από την χρήση χιούμορ στην προπόνηση από τους προπονητές

- Η χρήση χιούμορ στο βόλεϊ σε ηλικίες 14-17, επηρέασαν τις αντιλήψεις για την ικανότητα των προπονητών (Burke, Peterson & Nix, 1995)

## Warm the ball Video



# Βελτίωσαν τα παιδιά τις ικανότητές του?

Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία της μάθησης είναι η επανάληψη

## Controlled easy-hard forehands

*M: 16*

*F: 18*

*S: 15*

*A: 15*

## Controlled easy-hard backhands

*M: 8*

*F: 10*

*S: 8*

*A: 9*

## Serves

*M: 10*

*F: 10*

*S: 10*

*A: 10*

## Uncontrolled forehands-backhands with serves

*M: Forehands: 4 Backhands: 6*

*F: Forehands: 4 Backhands: 3*

*S: Forehands: 5 Backhands: 4*

*A: Forehands: 5 Backhands: 3*

## Uncontrolled forehands-backhands (game - coach)

*M: Forehands: 13 Backhands: 8*

*F: Forehands: 13 Backhands: 6*

*S: Forehands: 16 Backhands: 9*

*A: Forehands: 20 Backhands: 6*

## **Total**

**M: Forehands: 33 Backhands: 22**

**F: Forehands: 34 Backhands: 19**

**S: Forehands: 31 Backhands: 21**

**A: Forehands: 40 Backhands: 18**

# Συμπεράσματα

- Ικανοποίηση
- Παιχνίδι
- Χαρούμενα πρόσωπα
- Επίτευξη των επιδιωκόμενων στόχων
- Αποτελεσματικές συμπεριφορές προπονητών

Αποτελεσματική  
ή προπονητική

