



# Σύστημα Αξιολόγησης Προπονητικής Συμπεριφοράς # CBAS #

*Αποτελεσματικός Προπονητής*

*“MK 0912”*

*Τρίκαλα, 19-03-2018*





## Περιεχόμενα

- ✓ Προπονητικές συμπεριφορές
- ✓ Παράγοντες που επιδρούν στην συμπεριφορά
- ✓ Ενίσχυση & Τιμωρία
- ✓ Μέτρηση προπονητικής συμπεριφοράς
- ✓ Σύστημα αξιολόγησης προπονητικής συμπεριφοράς
- ✓ Προτάσεις για αποδεκτές προπονητικές συμπεριφορές





## Αποτελεσματικός προπονητής

Τι είναι αποτελεσματικός προπονητής... (;)





## Αποτελεσματικός προπονητής

Τι είναι αποτελεσματικός προπονητής... (;)

...άριστη γνώση για το άθλημα

...καινοτόμες στρατηγικές

...παρακινητικός

...αποτελεσματικός προσωπικός σύμβουλος

...καλός δάσκαλος

... ..

...ηγέτης

(Fischman & Oxendine, 1993)





## Αποτελεσματικός προπονητής

Τι είναι αποτελεσματικός προπονητής... (;)

...άριστη γνώση για το άθλημα

...καινοτόμες στρατηγικές

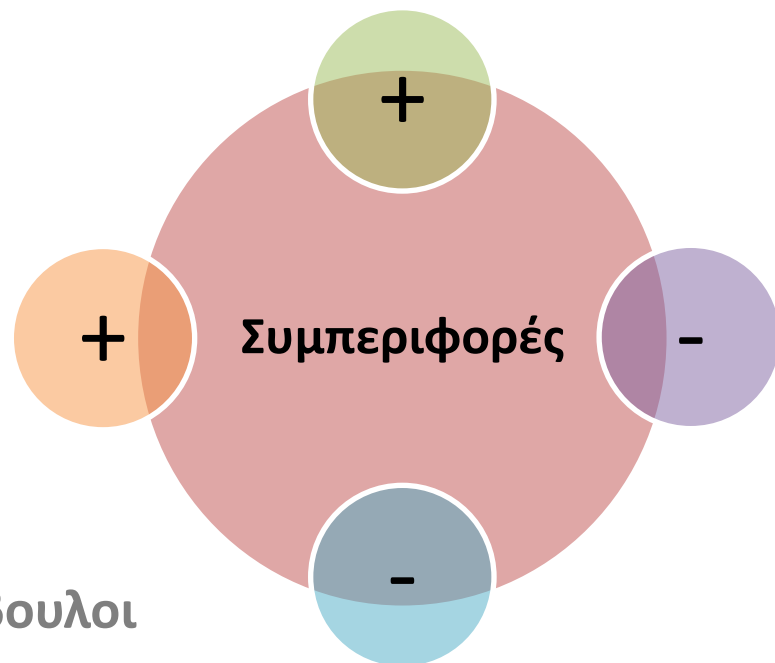
...παρακινητικοί

...αποτελεσματικοί προσωπικοί σύμβουλοι

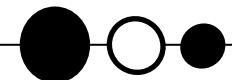
...καλοί δάσκαλοι

... ..

...ηγέτης



(Fischman & Oxendine, 1993)





## Προπονητικές συμπεριφορές

Ποιες προπονητικές συμπεριφορές θεωρούνται αποτελεσματικές... (;)





## Προπονητικές συμπεριφορές

Ποιες προπονητικές συμπεριφορές θεωρούνται αποτελεσματικές... (;)

...η διερεύνηση των αποτελεσματικών προπονητικών συμπεριφορών προέκυψε από την υπόθεση πως οι προπονητικές συμπεριφορές επηρεάζουν σημαντικά τους αθλητές

...όχι μόνο όσον αφορά την απόδοσή τους

...αλλά και την ψυχική τους κατάσταση

*(Horn, 2008)*





## Προπονητικές συμπεριφορές

Ποιες προπονητικές συμπεριφορές θεωρούνται αποτελεσματικές... (;)

...η διερεύνηση των αποτελεσματικών προπονητικών συμπεριφορών προέκυψε από την υπόθεση πως οι προπονητικές συμπεριφορές επηρεάζουν σημαντικά τους αθλητές

...όχι μόνο όσον αφορά την απόδοσή τους

...αλλά και την ψυχική τους κατάσταση

*(Horn, 2008)*

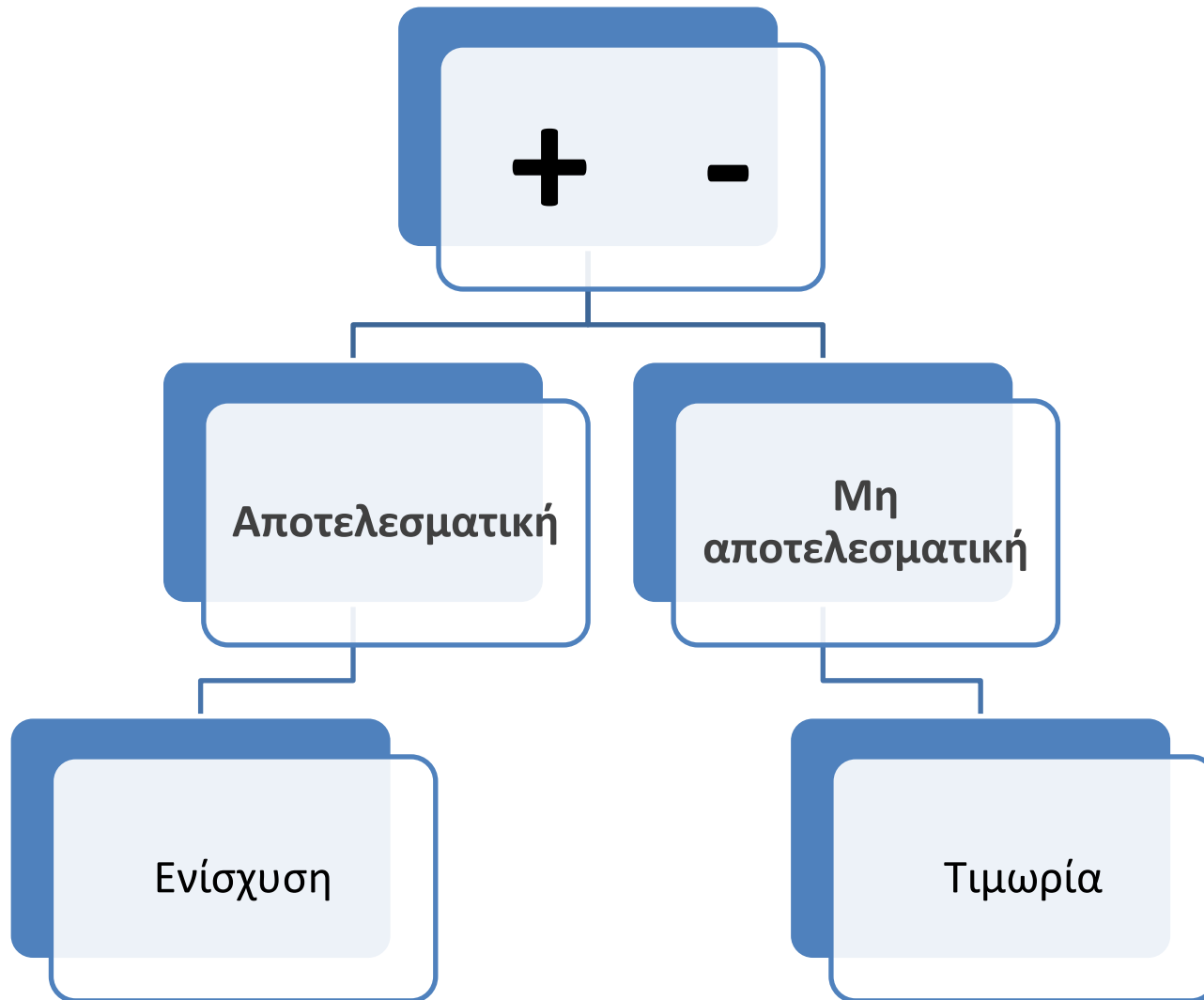
**Αποτελεσματική VS Μη αποτελεσματική  
(προπονητική συμπεριφορά)**







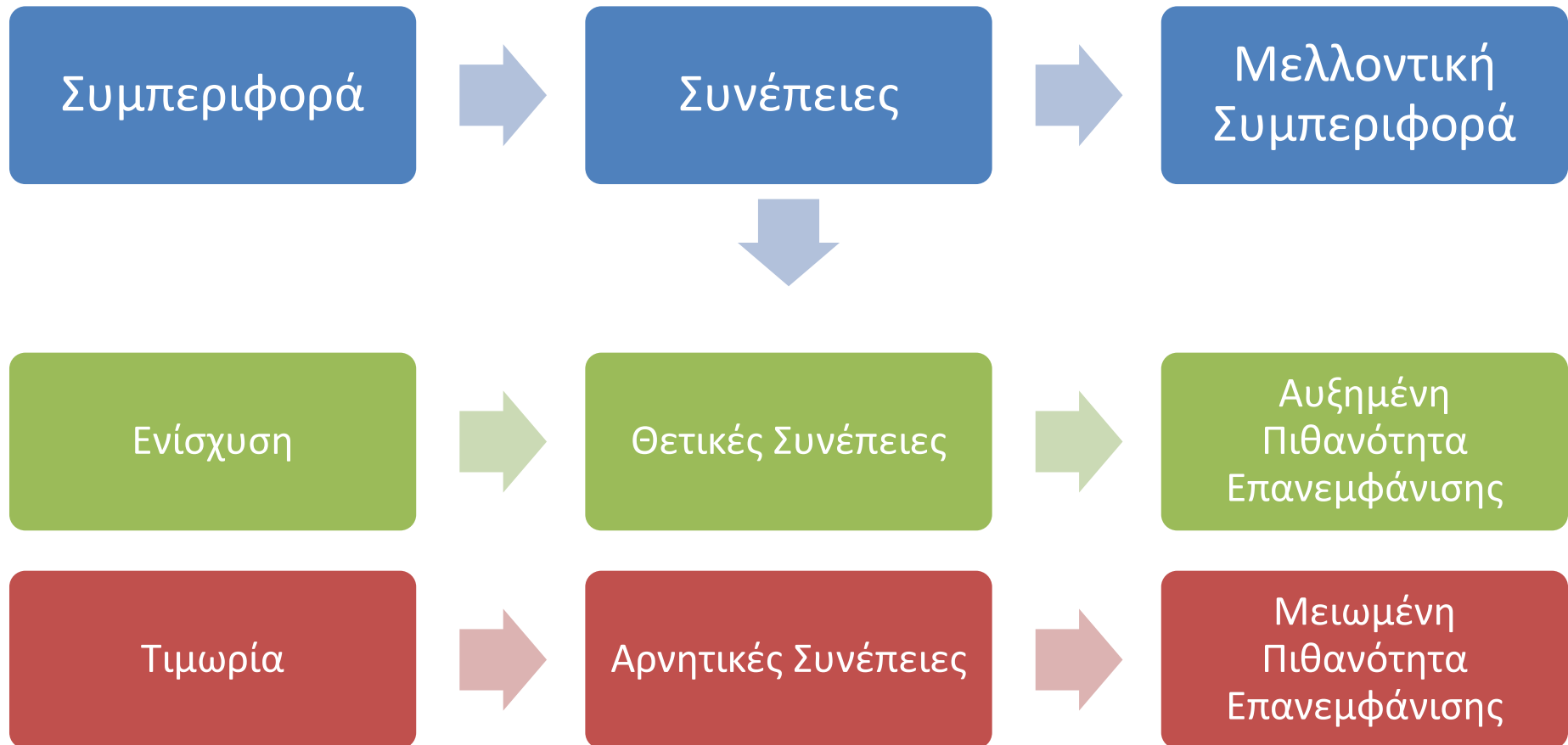
## Προπονητικές συμπεριφορές





## Παράγοντες που επιδρούν στην συμπεριφορά

Η συμπεριφορά επηρεάζεται κυρίως από τις συνέπειές της... (Bandura, 1986)





## Ενίσχυση VS Τιμωρία

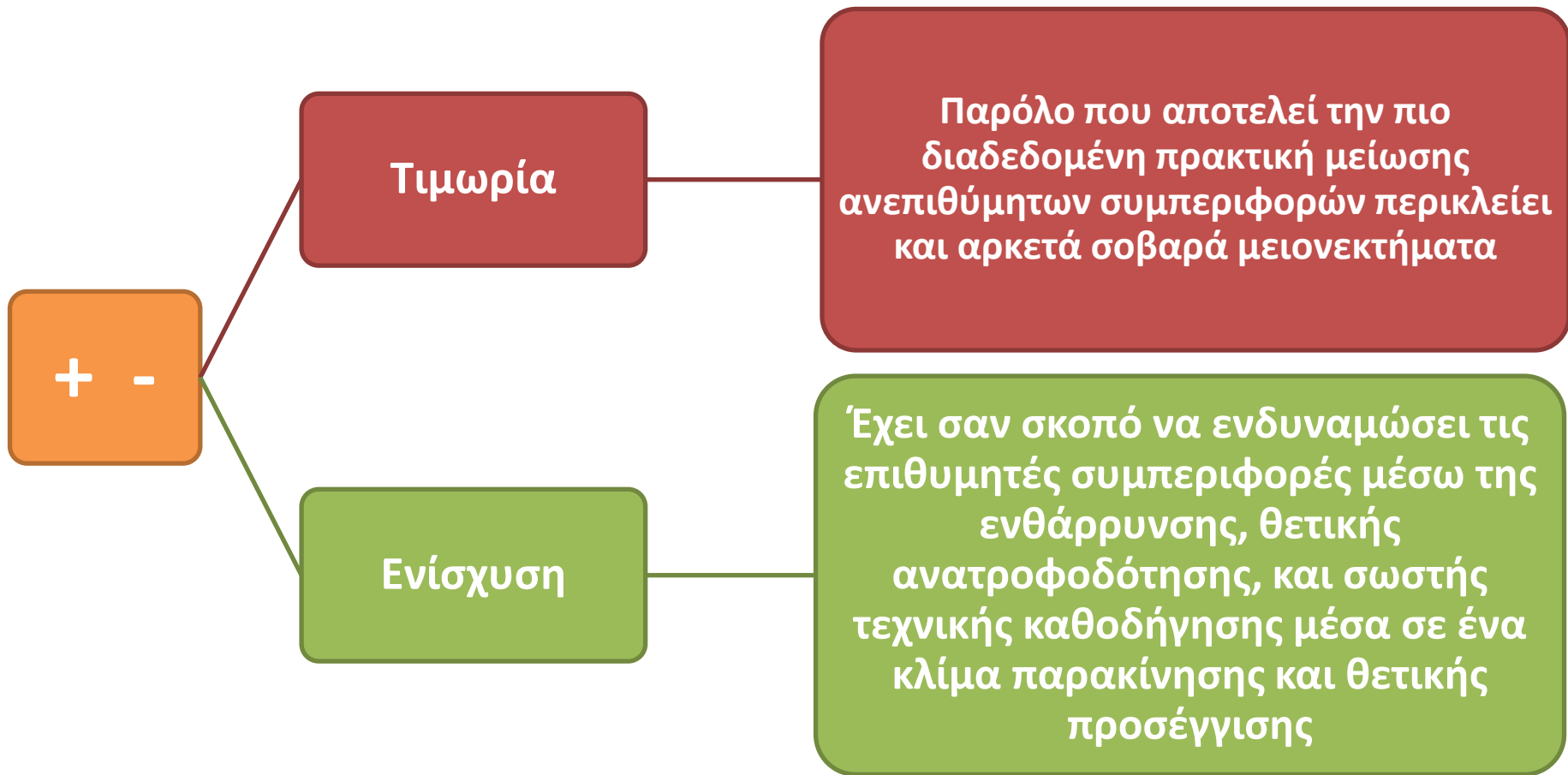


Ενίσχυση

Έχει σαν σκοπό να ενδυναμώσει τις επιθυμητές συμπεριφορές μέσω της ενθάρρυνσης, θετικής ανατροφοδότησης, και σωστής τεχνικής καθοδήγησης μέσα σε ένα κλίμα παρακίνησης και θετικής προσέγγισης

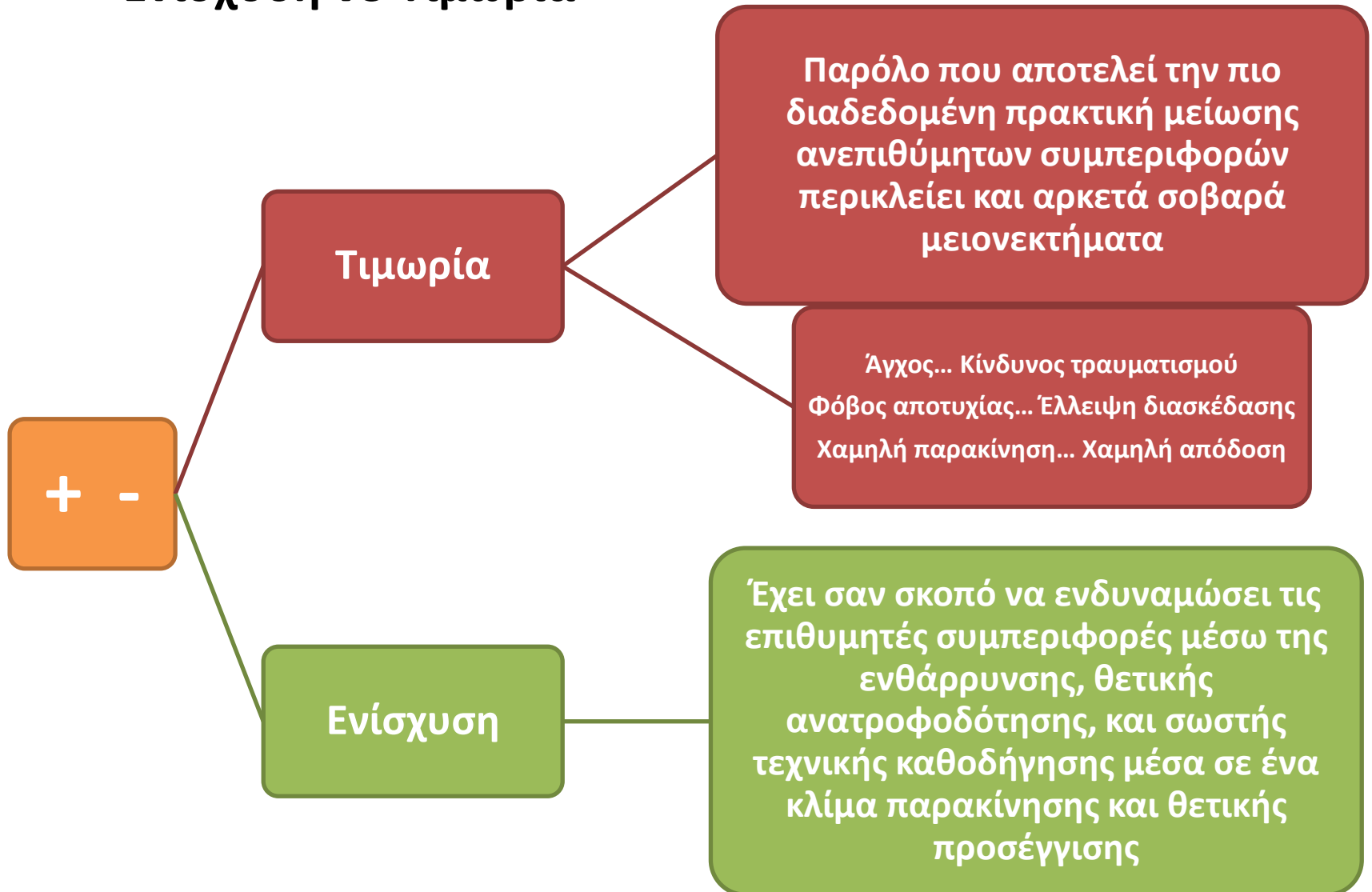


## Ενίσχυση VS Τιμωρία





## Ενίσχυση VS Τιμωρία





## Μέτρηση της προπονητικής συμπεριφοράς

Όργανα μέτρησης...

...ερωτηματολόγια

...συστηματική παρατήρηση



## Μέτρηση της προπονητικής συμπεριφοράς

Όργανα μέτρησης...

...συστηματική παρατήρηση

...Σύστημα Αξιολόγησης Προπονητικής Συμπεριφοράς  
...Coaching Behavior Assessment System (CBAS)

...σχεδιάστηκε για να κατηγοριοποιήσει τις προπονητικές συμπεριφορές

...αφού πρώτα κατηγοριοποιηθούν οι συμπεριφορές.. αναλύονται

...υιοθετούνται αποτελεσματικοί τρόποι διαφοροποίησης της συμπεριφοράς





## C B A S

Αποτελείται από 12 κατηγορίες συμπεριφορών που διακρίνονται σε...

...αντιδραστικές

...συμπεριφορές ως απάντηση σε συμπεριφορές αθλητή ή της ομάδας

...αυθόρμητες

...συμπεριφορές που δεν αποτελούν απάντηση σε προηγούμενες συμπεριφορές







## C B A S

### Αντιδραστικές Συμπεριφορές

**Επιθυμητή συμπεριφορά:** (1) θετική ενίσχυση, (2) έλλειψη ενίσχυσης

**Λάθη:** (3) ενθάρρυνση μετά το λάθος, (4) τεχνική οδηγία μετά το λάθος, (5) τιμωρία, (6) σωφρονιστική τεχνική οδηγία, (7) αγνόηση λάθους

**Ανεπιθύμητες συμπεριφορές:** (8) διατήρηση ελέγχου

### Αυθόρμητες Συμπεριφορές

**Σχετικές με το παιχνίδι:** (9) γενική τεχνική οδηγία, (10) γενική ενθάρρυνση, (11) οργάνωση

**Άσχετες με το παιχνίδι:** (12) γενική επικοινωνία





## C B A S

Αντιδραστικές συμπεριφορές...

...απόκριση σε θετικές συμπεριφορές

...θετική ενίσχυση

...μια θετική λεκτική ή μη λεκτική ενίσχυση ως απόκριση σε επιθυμητή συμπεριφορά από έναν ή περισσότερους αθλητές (π.χ. λεκτικός έπαινος ή χτύπημα στην πλάτη)

...έλλειψη ενίσχυσης

...αποτυχία αναγνώρισης ή ενίσχυσης μιας επιθυμητής συμπεριφοράς ή προσπάθειας που ο προπονητής ξεκάθαρα έχει δει





## C B A S

**Αντιδραστικές συμπεριφορές...**

**...απόκριση σε λάθη**

**...ενθάρρυνση μετά από λάθος**

...ενθάρρυνση ή καθησυχασμός ενός αθλητή μετά από ένα λάθος (π.χ. δεν πειράζει, θα το πετύχεις την επόμενη φορά)

**...τεχνική οδηγία μετά από λάθος**

...υπόδειξη ή επίδειξη σε αθλητή που έκανε λάθος πώς να εκτελέσει μια δεξιότητα σωστά.. απαιτούνται ακριβείς οδηγίες





## C B A S

### Αντιδραστικές συμπεριφορές...

#### ...απόκριση σε λάθη

##### ...τιμωρία

...αρνητική λεκτική ή μη λεκτική απόκριση σε αθλητή μετά από λάθος.. περιλαμβάνει αρνητική κριτική, χειρονομίες ή μορφασμούς

##### ...σωφρονιστική τεχνική οδηγία

...υπόδειξη ή επίδειξη σε αθλητή που έκανε λάθος πώς να εκτελέσει μια δεξιότητα σωστά, με εχθρικό και έντονο τρόπο (π.χ. πόσες φορές ανόητε σου είπα να κρατάς την μπάλα με τα δυο σου χέρια;)

##### ...αγνόηση λάθους

...παράλειψη διόρθωσης λάθους το οποίο ξεκάθαρα έχει εντοπίσει ο προπονητής





## C B A S

Αντιδραστικές συμπεριφορές...

...απόκριση σε μη επιθυμητές συμπεριφορές

...διατήρηση ελέγχου

...προσπάθεια του προπονητή να ελέγξει ανεπιθύμητες συμπεριφορές και να διατηρήσει τον έλεγχο της ομάδας (π.χ. όταν οι αθλητές δεν προσέχουν, μιλάνε μεταξύ τους ή κάνουν φασαρία)





## C B A S

### Αυθόρμητες συμπεριφορές...

#### ...σχετικές με το παιχνίδι

##### ...γενική τεχνική οδηγία

...γενικές υποδείξεις σε αθλητή ή σε όλη την ομάδα που αφορούν την τεχνική ή την τακτική του αθλήματος χωρίς να έχει προηγηθεί λάθος

##### ...γενική ενθάρρυνση

...ενθάρρυνση που απευθύνεται περισσότερο σε μελλοντικές συμπεριφορές παρά σε λάθος που έχει ήδη γίνει (π.χ. παρότρυνση όλοι οι αθλητές να συνεχίσουν την έντονη προσπάθεια καθ' όλη την διάρκεια της άσκησης)

##### ...οργάνωση

...συμπεριφορές του προπονητή που αφορούν διοικητικά ή οργανωτικά θέματα (π.χ. ορισμός υπεύθυνων αθλητών για τακτοποίηση των υλικών μετά την προπόνηση)





## C B A S

**Αυθόρμητες συμπεριφορές...**

**...άσχετες με το παιχνίδι**

**...γενική επικοινωνία**

...αλληλεπίδραση με τους αθλητές σε θέματα που δεν σχετίζονται με την προπόνηση ή με δραστηριότητες της ομάδας (π.χ. αστεία με τους αθλητές, συζητήσεις για το σχολείο, κτλ)





## C B A S

| Κατηγορία Συμπεριφοράς           | Εμφάνιση Συμπεριφορών | Σύνολο | Ποσοστό % |
|----------------------------------|-----------------------|--------|-----------|
| 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>                    |                       |        |           |







# CBAS





## C B A S

Προτάσεις...

...αντιδραστικές συμπεριφορές

...ΝΑΙ

...ενισχύστε τις επιθυμητές συμπεριφορές αμέσως μόλις συμβούν! Ενισχύστε την προσπάθεια όσο και τα αποτελέσματα. Δείξτε στους αθλητές σας ότι εκτιμάτε τις προσπάθειές τους. Υπογραμμίστε τις θετικές συμπεριφορές και θα τις δείτε να αυξάνονται!

...ΜΗΝ

...θεωρείτε τις προσπάθειες των αθλητών σας δεδομένες





## C B A S

Προτάσεις...

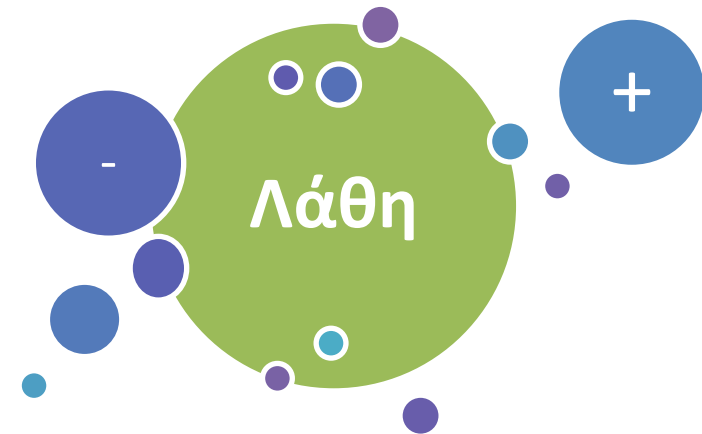
...αντιδραστικές συμπεριφορές

...ΝΑΙ

...ενθαρρύνετε τους παίκτες σας αμέσως μετά από ένα λάθος. Πληροφορήστε τους με σαφήνεια για το λάθος τους και πως ακριβώς να το διορθώσουν πάντα μέσα σε ένα κλίμα υποστήριξης και ενθάρρυνσης! Με αυτό τον τρόπο θα τους παρακινήσετε θετικά

...ΜΗΝ

...τιμωρείτε με κανένα τρόπο (φωνές, μορφασμοί, χειρονομίες). Τα παιδιά/αθλητές ανταποκρίνονται καλύτερα στη θετική προσέγγιση





## C B A S

Προτάσεις...

...αντιδραστικές συμπεριφορές

...ΝΑΙ

...διατηρήστε τον έλεγχο ενισχύοντας την συμμετοχή όλων στην ομάδα. Ορίστε ξεκάθαρους κανόνες και εφαρμόστε τους έχοντας πάντοτε μια θετική προσέγγιση

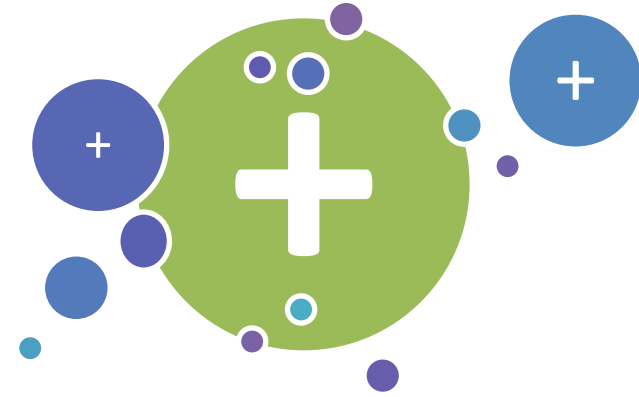
...ΜΗΝ

...απειλείτε με τιμωρία τους αθλητές για να επικρατήσει τάξη. Αναπτύξτε παιδαγωγικό περιβάλλον με προσανατολισμό στην μάθηση και να έχετε ξεκάθαρες και ρεαλιστικές προσδοκίες από τους αθλητές σας





## C B A S



Προτάσεις...

**...προκαλέστε επιθυμητές συμπεριφορές**

**...ΝΑΙ**

...δίνετε πάντα οδηγίες με θετικό τρόπο. Δίνετε στους παίκτες σας ευκαιρίες για βιώματα επιτυχίας. Παρέχετε καθοδήγηση σύντομα και περιεκτικά και όπου χρειαστεί κάνετε ο ίδιος επίδειξη

**...ΝΑΙ**

...δώστε ενθάρρυνση και δώστε την επιλεκτικά για να έχει αξία! Ενθαρρύνετε περισσότερο την προσπάθεια παρά το αποτέλεσμα. Συμμετέχετε και να αποτελείτε παράδειγμα

**...ΜΗΝ**

...δίνετε οδηγίες ή ενθάρρυνση με σαρκαστικό ή υποτιμητικό ύφος. Υπογραμμίστε τα σημεία προσοχής χωρίς να γίνεστε υπερβολικοί ή κουραστικοί





## C B A S

### Επιπλέον διάβασμα...

Τζιουμάκης, Γ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αγγελούσης, Ν., Παπαϊωάννου, Α., & Χριστοδουλίδης, Τ. (2009). Αξιολόγηση της συμπεριφοράς των προπονητών αναπτυξιακών ηλικιών μέσω συστηματικής παρατήρησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 7, 344-354.





## Στη συνέχεια...

|            |  |
|------------|--|
| 26/03/2018 | Πρόοδος (CBAS)                         |
| 02/04/2018 | Αξιολόγηση προπόνησης (ατομικό άθλημα) |
| 09/04/2018 | Αξιολόγηση προπόνησης (ομαδικό άθλημα) |
| 16/04/2018 | Αξιολόγηση αγώνα (ατομικό άθλημα)      |
| 23/04/2018 | Αξιολόγηση αγώνα (ομαδικό άθλημα)      |
| 30/04/2018 | Παρουσίαση ομαδικών εργασιών           |
| 07/05/2018 | Παρουσίαση ομαδικών εργασιών           |





## ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ . . .

*Γαλάνης Ευάγγελος*

*Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

*Web: [evangelosgalanis.weebly.com](http://evangelosgalanis.weebly.com)*

*Email: [egalanis@uth.gr](mailto:egalanis@uth.gr)*

*Tel.: 2431047023*

