

There are no translations available.

## **Αξιολόγηση Προπονητικών ν Συμπεριφορών ν Προπονητών ν Καλαθοσφαίρισης Αναπτυξιακών ν Ηλικιών ν**

**Τζιουμάκης Γιάννης, MSc, υποψήφ. Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας.**

Ο προπονητής αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ο οποίος επηρεάζει όχι μόνο την απόδοση των αθλητών αλλά και την συναισθηματική τους κατάσταση και υγεία. Ιδιαίτερα ο προπονητής αθλητών αναπτυξιακών ηλικιών καθορίζει σε πολύ μεγάλο βαθμό όχι μόνο την απόκτηση αθλητικών δεξιοτήτων (ντρίπλα, πάσα κτλ) αλλά προσδιορίζει επίσης και την ανάπτυξη ψυχολογικών ικανοτήτων (αυτοεκτίμηση, αίσθηση ικανότητας κτλ), καθορίζει το εάν ο νεαρός αθλητής θα αποκομίσει θετικές ή αρνητικές εμπειρίες από οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες και θα έχει την παρακίνηση ώστε να προσπαθεί να γίνει καλύτερος. Η δημιουργία από πλευράς του προπονητή συνθηκών που προάγουν την ορθή ψυχολογική ανάπτυξη των αθλητών του στην προπόνηση και τον αγώνα, αποτελεί το θεμέλιο για την ανάπτυξη αθλητών υψηλών επιδόσεων.

Ειδικότερα, η προπονητική συμπεριφορά που ο προπονητής επιδεικνύει στην προπόνηση και τον αγώνα αποδεικνύεται εξαιρετικά σημαντικός παράγοντας. Πράγματι, μεγάλος αριθμός ερευνών έχει δείξει πως ο τύπος, η συχνότητα και η ποιότητα της ανατροφοδότησης φαίνεται πως ασκεί ισχυρή επίδραση πάνω στους νεαρούς αθλητές. Προπονητικές συμπεριφορές που δίνουν έμφαση στην συχνή ενθάρρυνση σε συνδυασμό με χρήση οδηγιών και διόρθωση λαθών φαίνεται πως προτιμώνται από τους ίδιους τους αθλητές και προάγουν εσωτερικά παρακινημένες συμπεριφορές, ενώ κριτική συνδυασμένη με αγνόηση επιθυμητών συμπεριφορών φαίνεται πως οδηγούν στα αντίθετα αποτελέσματα.

Βασική προϋπόθεση όμως για αποτελεσματικές προπονητικές συμπεριφορές αποτελεί πρωτίστως η γνώση από πλευράς των ίδιων των προπονητών ποιους τύπους συμπεριφοράς επιδεικνύουν, πόσο επιθυμητές είναι αυτές από τους αθλητές και την επίδραση που έχουν στην απόδοση και την ψυχολογική κατάσταση των νεαρών αθλητών.

Ένα αξιοσημείωτο ερευνητικό εύρημα αναφέρει πως προπονητές αναπτυξιακών ηλικιών μπορούσαν να ανακαλέσουν μόνο εν μέρει σωστά τις συμπεριφορές που επεδείκνυαν στην προπόνηση και τον αγώνα. Αθλητικοί ψυχολόγοι σε έρευνές τους καταγράφουν μειωμένη

ικανότητα των προπονητών να αντιληφθούν την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών τους ( Jowett & Cockerill, 2003), ενώ οι Wandzilak, Ansorge, και Potter (1988) υπογραμμίζουν το γεγονός πως οι προπονητές ανακαλούν μόνο εν μέρει σωστά τις προπονητικές τους συμπεριφορές, αναφέρουν μάλιστα πως οι προπονητές τείνουν να αντιλαμβάνονται τις συμπεριφορές που επιδεικνύουν προς τους αθλητές τους περισσότερο ενθαρρυντικές και υποστηρικτικές από ότι στην πραγματικότητα είναι, συγκρινόμενες με στοιχεία από βιντεοσκοπημένες καταγραφές και γνώμες των ίδιων των αθλητών τους. Με πολύ απλά λόγια, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα φαίνεται πως αρκετοί προπονητές συμπεριφέρονται στην προπόνηση και τον αγώνα αρκετά διαφορετικά από ότι οι ίδιοι νομίζουν.

### *Η έρευνα*

Τα παραπάνω ερευνητικά αποτελέσματα δείχνουν πως υπάρχει ανάγκη αντικειμενικής αποτύπωσης των προπονητικών συμπεριφορών. Αποτελέσματα σχετικών ερευνών θα μπορούσαν να αποτελέσουν βάση για την αναγνώριση, διαφοροποίηση και βελτίωση των προπονητικών συμπεριφορών προπονητών Καλαθοσφαίρισης αναπτυξιακών ηλικιών και να συντελέσουν στην βελτίωση των επιδόσεων νεαρών αθλητών Καλαθοσφαίρισης.

Στην προσπάθεια μιας αρχικής αποτύπωσης των προπονητικών συμπεριφορών στις ιδιαίτερες συνθήκες της χώρας μας, πραγματοποιήθηκε έρευνα στην οποία πήραν μέρος Έλληνες προπονητές Καλαθοσφαίρισης αναπτυξιακών ηλικιών 10 έως 15 ετών. Στην έρευνα αυτή επιχειρήθηκε η καταγραφή, κατηγοριοποίηση και ανάλυση των συμπεριφορών που επέδειξαν σε προπονήσεις οι ανωτέρω προπονητές. Στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε το Σύστημα Αξιολόγησης της Προπονητικής Συμπεριφοράς (ΣΑΠΣ) (Tzioumakis

Michalopoulou

Aggelousis

Papaioannou

&  
Christodoulidis  
, 2009), το οποίο αποτελεί αξιόπιστο όργανο κατηγοριοποίησης προπονητικών συμπεριφορών και είναι προσαρμογή οργάνου ( Coaching Behavior Assessment System ; CBAS ) ( Smith , Smoll & Hunt , 1977) το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως σε έρευνες στο πεδίο της Προπονητικής Αποτελεσματικότητας παγκόσμια.

Το όργανο αποτελεί σύστημα κατηγοριοποίησης προπονητικών συμπεριφορών σύμφωνα με το οποίο οι προπονητικές συμπεριφορές που παρατηρούνται, κατατάσσονται σε 12 κατηγορίες. Οι 12 κατηγορίες του ΣΑΠΣ κατατάσσονται σε δυο κύριες τάξεις συμπεριφορών: Σε *Αντιδραστικές* συμπεριφορές, που περιλαμβάνουν κατηγορίες συμπεριφορών που αναφέρονται σε άμεση απόκριση του προπονητή σε προηγούμενη συμπεριφορά του αθλητή ή ολόκληρης της ομάδας. Σε αυτήν την τάξη υπάγονται οι παρακάτω οκτώ κατηγορίες: α) *Θετική Ενίσχυση*: Αφορά θετική ενίσχυση από τον προπονητή προς τους αθλητές, λεκτική ή μη, μετά από επιθυμητή συμπεριφορά, β) *Έλλειψη Ενίσχυσης*: Όταν ο προπονητής δεν ενισχύει μια ξεκάθαρα επιθυμητή συμπεριφορά, γ) *Ενθάρρυνση μετά από λάθος*: Ενθάρρυνση από την πλευρά του προπονητή σε έναν αθλητή που έκανε λάθος, δ) *Τεχνική Οδηγία μετά από λάθος*: Ακριβής υπόδειξη λεκτική ή πρακτική, σε αθλητή με σκοπό την διόρθωση λανθασμένης εκτέλεσης, ε) *Τιμωρία*: Αρνητική ή επιθετική αντίδραση μετά από μη επιθυμητή συμπεριφορά αθλητή. Σε αυτή την κατηγορία συγκαταλέγονται φωνές, προσβολές ή απλώς μορφασμοί και χειρονομίες, στ) *Σωφρονιστική Τεχνική Οδηγία*: Συνδυασμός της προηγούμενης κατηγορίας με παράλληλη υπόδειξη για διόρθωση του λάθους, ζ) *Αγνόηση Λάθους*: Έλλειψη απόκρισης, θετικής ή αρνητικής σε λάθος ενός ή περισσότερων αθλητών η) *Διατήρηση Ελέγχου*:

Ενέργειες για την διατήρηση της τάξης κατά την διάρκεια της προπόνησης. Η δεύτερη τάξη συμπεριφορών αφορά

*Αυθόρμητες*

συμπεριφορές που αναφέρονται σε συμπεριφορές του προπονητή οι οποίες δεν εκδηλώνονται ως απάντηση σε αναγνωρίσιμο ή πλήρως ξεκάθαρο προηγούμενο ερέθισμα. Σε αυτήν την τάξη υπάγονται οι παρακάτω τέσσερις κατηγορίες συμπεριφορών που σχετίζονται με την προπόνηση: α)

*Γενική Τεχνική Οδηγία:*

Καθοδήγηση των αθλητών από τον προπονητή χωρίς όμως να έχει προηγηθεί κάποιο λάθος, β)

*Γενική Ενθάρρυνση:*

Ενθάρρυνση προς τους αθλητές χωρίς να έχει προηγηθεί λάθος ή μη επιθυμητή συμπεριφορά. Πρόκειται μάλλον για προτροπή προς τους αθλητές να βελτιώσουν τις μελλοντικές τους συμπεριφορές, παρά να διορθώσουν λάθη που έχουν κάνει, γ)

*Οργάνωση:*

Προπονητικές συμπεριφορές διαδικαστικού χαρακτήρα όπως η οργάνωση της προπόνησης, των αρχικών θέσεων των αθλητών σε μια άσκηση αλλά και τη διευθέτηση του βοηθητικού υλικού. Τέλος, η κατηγορία που αντιπροσωπεύει συμπεριφορές που δε σχετίζονται με την προπονητική διαδικασία: δ)

*Γενική Επικοινωνία:*

Αλληλεπίδραση με τους αθλητές για θέματα που δεν αφορούν άμεσα την προπόνηση όπως η ιδιωτική τους ζωή, οι σχολικές τους επιδόσεις κ.α.

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 11 Έλληνες προπονητές Καλαθοσφαίρισης αναπτυξιακών ηλικιών με μέσο όρο ηλικίας τα 34.5 έτη και μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας τα 12.2 έτη. Όλοι οι παραπάνω προπονητές ήταν πιστοποιημένοι από τον Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης (ΣΕΠΚ) ενώ η πλειοψηφία αυτών ήταν παράλληλα και Καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Επίσης, όλοι οι προπονητές ήταν προπονητές αναπτυξιακών τμημάτων Καλαθοσφαίρισης σωματείων της Κεντρικής Μακεδονίας. Στην έρευνα επίσης έλαβαν μέρος και 145 νεαροί αθλητές Καλαθοσφαίρισης με μέσο όρο ηλικίας τα 13.4 έτη και μέσο όρο προπονητικής ηλικίας τα 4.7 έτη.

Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε βιντεοκάμερα και ασύρματο μικρόφωνο που τοποθετήθηκε πάνω στους προπονητές ώστε να καταγράφεται κάθε λεκτική ή μη λεκτική αλληλεπίδραση του προπονητή με τους αθλητές. Αφού λοιπόν καταγράφονταν η προπόνηση, σε μεταγενέστερο χρόνο γινόταν η κωδικοποίηση, κατηγοριοποίηση και ανάλυση των προπονητικών συμπεριφορών.

Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα της έρευνας παρατηρήθηκαν περίπου 418 συμπεριφορές/προπόνηση ενώ οι συχνότερα καταγεγραμμένες συμπεριφορές ήταν η

Τεχνική Οδηγία μετά από Λάθος (24.6%), η Γενική Τεχνική Οδηγία (19.5%), Γενική Ενθάρρυνση (14.3%) και Θετική Ενίσχυση(13.2%). Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζονται συνοπτικά στον πίνακα 1.

### **Πίνακας 1. Συχνότητα εμφάνισης συμπεριφορώ ν ανά προπόνηση.**

#### **Κατηγορία Συμπεριφοράς Συχνότητα εμφάνισης/προπόνηση %**

##### **Αντιδραστικές Συμπεριφορές**

Θετική Ενίσχυση

55.47

13.2

Έλλειψη Ενίσχυσης

6.35

1.5

Ενθάρρυνση μετά από λάθος

12.7

3.03

Τεχνική Οδηγία μετά από λάθος

103.2

24.66

Τιμωρία

7.59

1.79

Σωφρονιστική Τεχνική Οδηγία

29.68

7.09

Αγνόηση Λάθους

12.7

3.1

Διατήρηση Ελέγχου

4.2

1.02

## Αυθόρμητες Συμπεριφορές

Γενική Τεχνική Οδηγία

81.6

19.51

Γενική Ενθάρρυνση

60 .4

14.3

Οργάνωση

37 . 5

9.05

Γενική Επικοινωνία

6.5

1.55

Σύνολο

418.4

100.00

Τα αποτελέσματα της έρευνας συμφωνούν με τα ευρήματα αντίστοιχων ερευνών άλλων χωρών (ΗΠΑ, Καναδάς, Ισπανία), με την διόρθωση τεχνικών λαθών, όπως επίσης την ενθάρρυνση/ένισχυση να αποτελούν τις συχνότερα καταγεγραμμένες προπονητικές συμπεριφορές. Όλες οι έρευνες έχουν δείξει πως οι νεαροί αθλητές προτιμούν να παίζουν για προπονητές οι οποίοι δίνουν συχνά οδηγίες σχετικά με την εκτέλεση των ασκήσεων και διόρθωση των λαθών όπως επίσης ενισχύουν και ενθαρρύνουν τις προσπάθειές τους. Αντίθετα, η αγνόηση των προσπαθειών τους, επιτυχημένων και μη, αλλά και η τιμωρία περιορίζουν την αποτελεσματικότητα της ανατροφολογίας, προκαλώντας αρνητικά συναισθήματα στον νεαρό αθλητή, μειώνοντας επιπλέον την παρακίνησή του.

Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα, οι Έλληνες προπονητές οι οποίοι έλαβαν μέρος στην έρευνα επέδειξαν συμπεριφορές οι οποίες ήταν βασισμένες σε θετική προσέγγιση όπου δίδεται έμφαση στην ενίσχυση, την ενθάρρυνση και την ορθή τεχνική καθοδήγηση, ενώ οι σωφρονιστικές συμπεριφορές (τιμωρία και σωφρονιστική τεχνική οδηγία) ήταν περιορισμένες. Αγνόηση επίσης της προσπάθειας των αθλητών παρατηρήθηκε σε εξαιρετικά μικρό ποσοστό, ενώ ο ελάχιστος χρόνος που δαπανήθηκε για την Διατήρηση του ελέγχου, όσο και για Οργανωτικές συμπεριφορές καταδεικνύει σωστή προετοιμασία και μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου προπόνησης. Συμπεραίνεται λοιπόν πως η προπονητική πρακτική η οποία ακολουθήθηκε από τους προπονητές της έρευνας πιθανόν να συμβάλει στην δημιουργία θετικού κλίματος μάθησης και παρακίνησης στη προπόνηση, στην αποτελεσματικότερη διαδικασία απόκτησης δεξιοτήτων, και εν τέλει στην υψηλή αποτελεσματικότητά τους σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό προπονητικό περιβάλλον όπως αυτό των αναπτυξιακών ηλικιών.

Παράγοντες οι οποίοι πιθανόν να διαμόρφωσαν τις ανωτέρω συμπεριφορές είναι τα έτη προπονητικής εμπειρίας, όπως επίσης το γεγονός πως όλοι τους είχαν επιμορφωθεί από τις αντίστοιχες σχολές προπονητών του ΣΕΠΚ, κάνοντας σαφές πως η εκπαίδευση και επιμόρφωση των προπονητών αποτελεί αναγκαιότητα ανεξαρτήτως επιπέδου. Επισημαίνεται όμως πως πραγματοποίηση ερευνών μεγαλύτερης κλίμακας, με διευρυμένο μέγεθος και γεωγραφική κατανομή όσον αφορά το δείγμα θα μας οδηγούσε σε περισσότερα αξιόπιστα αποτελέσματα.

#### *Προτάσεις για βελτίωση της αποτελεσματικότητας*

-

*Δίνουμε μεγαλύτερη έμφαση στην προσπάθεια και όχι στην νίκη.* Επιβραβεύστε περισσότερο την προσπάθεια που καταβάλουν οι αθλητές και λιγότερο την νίκη. Μην ξεχνάμε πως στις αναπτυξιακές ηλικίες ο σημαντικότερος λόγος συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες είναι η διασκέδαση, η απόκτηση δεξιοτήτων και η συναναστροφή με φίλους, και όχι η νίκη. Η νίκη έχει μεγαλύτερη σημασία, όπως φάνηκε από έρευνες, για τους προπονητές και τους γονείς, οι οποίοι συχνά γεμίζουν άγχος τα παιδιά.

-

*Ανάπτυξη θετικής προσέγγισης στον τρόπο που συμπεριφερόμαστε στην προπόνηση και τον αγώνα.* Αποφύγετε να καταφεύγετε στην τιμωρία. Τιμωρώντας ίσως να πετύχουμε μερικά άμεσα αλλά πρόσκαιρα αποτελέσματα, μακροπρόθεσμα όμως αυτό που καταφέρνουμε είναι να αυξήσουμε το άγχος των νεαρών αθλητών, να μειώσουμε την αυτοεκτίμησή τους, να περιορίσουμε την εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους και να παράγουμε αθλητές που θα επικεντρώνονται στην αποφυγή του λάθους και όχι στην βελτίωση της απόδοσής τους.



-

*Έμφαση στην διόρθωση λαθών.* Κλειδιά για την αποτελεσματική διόρθωση τεχνικών λαθών αποτελούν τα εξής βήματα: α) διορθώστε το λάθος μόλις συμβεί, β) εξηγήστε ποιο ακριβώς ήταν το λάθος γ) παρέχετε σαφείς, σύντομες και ξεκάθαρες οδηγίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο ο αθλητής θα διορθώσει το λάθος του. Πολλές φορές οι προπονητές καταφεύγουν σε φωνές και τιμωρία μετά από λάθη, ιδιαίτερα λάθη που θεωρούν παιδαριώδη ή επαναλαμβάνονται συχνά. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να αναλογιστούμε τα εξής: πρώτον, τα παιδιά δεν έχουν πάντοτε σαφή αντίληψη των λαθών που κάνουν. Δε σημαίνει πως επειδή ο προπονητής εντόπισε το λάθος, το αντιλήφθηκε με την ίδια σαφήνεια και ο αθλητής, και δεύτερον, πως δεν έχουν όλα τα παιδιά τις ίδιες δυνατότητες, οπότε θα πρέπει από την πλευρά μας να εξατομικεύουμε την συμπεριφορά μας.

-

*Έμφαση στην ανάπτυξη συνοχής στην ομάδα.* Η προαγωγή συμπεριφορών από τα μέλη της ομάδας που υπαγορεύουν την αλληλεγγύη και υποστήριξη μεταξύ των μελών της, δημιουργούν αισθήματα ομαδικότητας, ενότητας και συνοχής στην ομάδα. Καθκόν του προπονητή είναι να ενθαρρύνει την εμφάνιση ανάλογων συμπεριφορών και να τις επιβραβεύει όταν εμφανίζονται.

-

*Ανάπτυξη ξεκάθαρων κανόνων συμπεριφοράς και λειτουργίας της ομάδας* ώστε να μην αναγκάζεται ο προπονητής να τιμωρεί συμπεριφορές των νεαρών αθλητών οι οποίες δεν είναι επιθυμητές. Οι νεαροί αθλητές είναι πιο πρόθυμοι να υπακούσουν σε κανόνες όταν α) πήραν μέρος στην διαμόρφωσή τους και β) δεσμεύονται δημόσια για την τήρησή τους.

-

*Ανάπτυξη καλύτερης αντίληψης του προπονητή για τις ίδιες του τις συμπεριφορές και της επίδρασης που έχουν πάνω στους αθλητές.* Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, περιοριστικός παράγοντας για αποτελεσματικές προπονητικές συμπεριφορές αποτελεί το γεγονός πως μερικοί προπονητές δεν έχουν ακριβή αντίληψη του τύπου, του είδους, και της ποιότητας της ανατροφοδότησης που παρέχουν αλλά και της επίδρασης που έχει πάνω στους νεαρούς αθλητές, τόσο σε ψυχολογικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο απόδοσης. Η λήψη ανατροφοδότησης σχετικά με τις δικές μας συμπεριφορές μέσα στο γήπεδο από τους ίδιους τους αθλητές μας ή τους βοηθούς μας, θα μπορούσε να αποτελέσει πολύτιμη πηγή πληροφοριών. Η αξιολόγηση όμως της προπονητικής μας συμπεριφοράς από εμάς τους ίδιους (βιντεοσκοπώντας π.χ. την προπόνησή μας και αναλύοντάς την) θα μπορούσε να αποδειχθεί μια ιδιαίτερα ωφέλιμη προσέγγιση για την βελτίωση της αποτελεσματικότητας μας ως προπονητές αναπτυξιακών ηλικιών. Η προσέγγιση αυτή θα μπορούσε να είναι ακόμη πιο εποικοδομητική εάν χρησιμοποιούσαμε ένα πλαίσιο το οποίο θα μας καθοδηγούσε, και θα μας έδινε λειτουργικές κατευθύνσεις για ακόμη πιο αποτελεσματικές προπονητικές συμπεριφορές όπως το ΣΑΠΣ.

Οι παραπάνω κατευθύνσεις αποτέλεσαν μέρος προγράμματος (Coaching Effectiveness Training ;

CET  
) (Smith  
&  
Smoll

, 2002) το οποίο βασίζεται στο ΣΑΠΣ, συμπεριλάμβανε αναλύσεις προπονητικών συμπεριφορών από βιντεοσκοπημένες προπονήσεις και αγώνες και είχε σαν σκοπό την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των προπονητών. Οι προπονητές που έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα, κατάφεραν να βελτιώσουν τις προπονητικές τους συμπεριφορές, να παρέχουν περισσότερη ενθάρρυνση στους νεαρούς αθλητές τους, αλλά παράλληλα

ισχυροποίησαν τη συνοχή της ομάδας τους, ενίσχυσαν την αυτοεκτίμηση και την αντίληψη της ικανότητας των αθλητών τους, μείωσαν τα επίπεδα άγχους στην προπόνηση και τον αγώνα, κατάφεραν να ελαχιστοποιήσουν το ποσοστό των νεαρών αθλητών που εγκατέλειπαν την ομάδα και βοήθησε σημαντικά τους προπονητές που πήραν μέρος να βελτιώσουν την αντίληψή τους για τις προπονητικές τους συμπεριφορές.

Το σύνολο της ερευνητικής προσπάθειας που έχει πραγματοποιηθεί στο πεδίο της προπονητικής αποτελεσματικότητας υπογραμμίζει ένα σημαντικό γεγονός: η συμπεριφορά μας ως προπονητές νεαρών αθλητών ίσως να έχει περιορισμένη σημασία. Σημαντικότερο όλων ίσως είναι το πώς οι αθλητές μας εκλαμβάνουν τις δικές μας συμπεριφορές. Προφανώς ο σκοπός όλων των προπονητών είναι να δημιουργήσουν καλύτερους αθλητές, αλλά για να το καταφέρουμε θα πρέπει να έχουμε επίγνωση της επίδρασης που έχουν οι συμπεριφορές μας πάνω στους νεαρούς αθλητές. Εκπαιδευτικά προγράμματα επιμόρφωσης προπονητών Καλαθοσφαίρισης που εμπεριέχουν στο περιεχόμενό τους ανάλυση συμπεριφορών στη προπόνηση και τον αγώνα από την σκοπιά της ανατροφοδότησης, θα αποτελούσαν θετική προσέγγιση προς ένα πλαίσιο αξιολόγησης και βελτίωσης των προπονητικών συμπεριφορών και θα συνέβαλαν καθοριστικά στην μεγιστοποίηση των επιδόσεων νεαρών αθλητών.

## **Βιβλιογραφία**

- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 4*, 313-331.
- Smith, R.E. & Smoll, F.L. (2002). *Way to Go, Coach! A Scientifically-proven approach to Coaching Effectiveness* (2nd ed.). Portola Valley, CA: Warde.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Hunt, E.B. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly, 48*, 401-407.
- Tzioumakis Y., Michalopoulou M., Aggelousis N., Papaioannou A., & Christodoulidis T. (2009). Youth coaches' behavior assessment through Systematic Observation. *Proceedings of the 12th ISSP World Congress Of Sport Psychology* (p. 94). Marrakech, Morocco.
- Wandzilak, T., Ansorge, C. J., & Potter, G. (1988). Comparison between selected practice and game behaviors of youth sport Soccer coaches. *Journal of Sport Behavior, 2*, 78-88.