

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΗΓΕΣΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ ΜΕΛΕΤΗ
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ**

Του Ελευθέριου Γ. Φακίνου

**Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα
για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης Διπλώματος
Μεταπτυχιακών Σπουδών στην «Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και
Επιχειρήσεων» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του
Παν/μίου Πελοποννήσου στην κατεύθυνση «Μάνατζμεντ Αθλητικών
Οργανισμών & Επιχειρήσεων»**

Σπάρτη

2023

Εγκεκριμένο από την Εξεταστική Επιτροπή:

Επιβλέπων: Αθανάσιος Στρίγκας, Καθηγητής

2^ο Μέλος: Άννα Κουρτεσοπούλου, Διδάκτορας ΤΟΔΑ

3^ο Μέλος: Ευθαλία Χατζηγιάννη, Αναπλ. Καθηγήτρια

Υπεύθυνη Δήλωση

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 17 (Λόγοι και διαδικασία διαγραφής από το ΠΜΣ) του Κανονισμού Λειτουργίας Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, δηλώνω υπεύθυνα ότι για τη συγγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής μου Εργασίας (ΜΔΕ) δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται αναφορά στην πηγή προέλευσης (βιβλίο, άρθρο από εφημερίδα ή περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Ημερομηνία: 30/06/2023

Ο Δηλών

Ελευθέριος Γ. Φακίνος

(Υπογραφή)

Copyright © Ελευθέριος Φακίνος, 2023

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ελευθέριος Γ. Φακίνος : Ο ρόλος της Ηγεσίας στους αθλητικούς φορείς μελέτη περίπτωσης στο άθλημα του Ταεκβοντό

(Με την επίβλεψη του κ. Αθανάσιου Στρίγκα, Καθηγητή)

Η παρούσα εργασία αφορά την μελέτη του ρόλου της ηγεσίας στους αθλητικούς φορείς στην Ελλάδα, κυρίως στα αθλητικά σωματεία του ολυμπιακού αθλήματος του Τάεκβοντο ως προς το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον. Σκοπός της έρευνας είναι να εντοπισθεί ο τρόπος ηγεσίας και αντιμετώπισης διάφορων καταστάσεων ως προς το αθλητικό δυναμικό, το εργατικό δυναμικό και τα εξωτερικά ερεθίσματα που μπορεί να έχει ένα σωματείο, από τους πιο επιτυχημένους προπονητές στο άθλημα του Ταεκβοντό την δεδομένη χρονική περίοδο. Αξίζει να σημειωθεί, ότι ελάχιστες έρευνες έχουν ασχοληθεί με την ανάλυση της ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών του αθλήματός του Τάεκβοντο, ειδικά στην Ελλάδα. Για τον σκοπό αυτόν, στην συγκεκριμένη έρευνα έχουμε 10 προπονητές (5 άνδρες και 5 γυναίκες) από όλη την Ελλάδα. Αυτοί οι προπονητές έχουν και διοικούν αυτόνομα το δικό τους σωματείο. Ακολούθησαν την διαδικασία της συνέντευξης και απάντησαν σε 19 ερωτήσεις ως προς την διαχείριση των αθλητών, του εργατικού δυναμικού, του εξωτερικού περιβάλλοντος (γονείς και συνεργάτες) αλλά και όλου του αθλητικού σωματείου. Η ανάλυση και τα συμπεράσματα προέκυψαν μέσω της θεματικής ανάλυσης ποιοτικών δεδομένων (Τσιώλης, 2018). Τα αποτελέσματα έδειξαν, ως προς του αθλητές κατά γενική εικόνα ως προς τα συναισθηματικά τους χαρακτηριστικά, δημοκρατική ηγεσία, προπονητική ηγεσία αλλά και πλαίσιο κατευθύνσεων. Ως προς το εργατικό δυναμικό, παρατηρήθηκε δημοκρατική ηγεσία σε συνδυασμό με καθοδηγητική ηγεσία. ως προς το εξωτερικό περιβάλλον (εξωτερικοί συνεργάτες, γονείς), παρατηρήθηκε για τους εξωτερικούς συνεργάτες φιλελεύθερη ηγεσία ως προς το θέμα συνεργασίας και για τους γονείς παρατηρήθηκε απολυταρχική καθοδήγηση. Τέλος, ως προς το σύνολο του σωματείου, παρατηρήθηκε αυθεντική ηγεσία αλλά και ηθική ηγεσία.

Λέξεις κλειδιά: *Ηγεσία, Είδη Ηγεσίας, Ηγεσία και αθλητισμός, Ηγεσία και Τάεκβοντο*

ABSTRACT

Eleftherios G. Fakinos: The role of Leadership in sports organizations, a case study in the sport of Taekwondo

(Under the supervision of Mr. Athanasios Strigas, Professor)

The present paper concerns the study of the role of leadership in sports organizations in Greece, mainly in the sports clubs of the Olympic sport of Taekwondo in relation to the internal and external environment. The purpose of this research is to identify the different leadership styles of the most successful coaches in the sport and the way they manage various situations regarding the athletes, the workforce and the external stimuli that a sports club is exposed to. It is worth noting that very few studies have dealt with the analysis of leadership behavior of taekwondo coaches, especially in Greece. For this purpose, in this research we interviewed 10 coaches (5 men and 5 women) from all over Greece. These coaches own and manage their own taekwondo club autonomously. They followed the interview process and answered 19 questions regarding the management of the athletes, the workforce, the external environment, including parents and partners, and the management of the entire club. The analysis and the results were obtained through a thematic analysis of the qualitative data. In terms of the athletes in general and their emotional characteristics, the results showed that the dominant leadership style was democratic leadership, coaching leadership as well as a framework of guidelines. As for the workforce, democratic leadership combined with directive leadership were the two leading styles. Regarding the external environment, when it comes to external partners, liberal leadership was observed. For parents the main style followed was authoritarian leadership. Lastly, as for the club as a whole, authentic leadership and ethical leadership were observed.

Key words: Leadership, Types of Leadership, Leadership and Sports, Leadership and Taekwondo

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια των μεταπτυχιακών σπουδών στην «Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Παν/μίου Πελοποννήσου στην κατεύθυνση «Μάνατζμεντ Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων». Η επιτυχής ολοκλήρωσή της οφείλεται στην βοήθεια και την συνεισφορά πολλών ατόμων, τα οποία και θα ήθελα να ευχαριστήσω:

➤ *Τον καθηγητή Διοίκησης και ανάπτυξης εθελοντών σε αθλητικά γεγονότα κ. Αθανάσιο Στρίγκα, ο οποίος ως επιβλέπων καθηγητής μου, με βοήθησε, συμβούλευσε και καθοδήγησε σε όλα τα στάδια πραγματοποίησης αυτής της μελέτης, καθώς και για την εν γένει συνεργασία μας στα πλαίσια των μεταπτυχιακών σπουδών. Επίσης, την καθηγήτρια Άννα Κουρτεσοπούλου, Διδάκτορας ΤΟΔΑ για τη καθοδήγηση, την βοήθεια σε όλα τα ζητήματα που προέκυψαν, καθώς και για την εν γένει συνεργασία μας στα πλαίσια των μεταπτυχιακών σπουδών.*

➤ *Τον Αποσπασμένο Καθηγητή Ταεκβοντό και Ομοσπονδιακό προπονητή της Εθνικής και Ολυμπιακής ομάδας Ταεκβοντό, κ. Ζηνέλη Θεόδωρο, καθώς και τον Ομοσπονδιακό προπονητή Εθνικής και ολυμπιακής ομάδας Κύπρου και Ελλάδας στίβου και σύμβουλο αθλητικής προετοιμασίας σε Ολυμπιακό επίπεδο, κ. Στεφανή Φώτη.*

➤ *Όλους τους ανθρώπους του περιβάλλοντος μου, που στάθηκαν δίπλα μου σε αυτήν την πορεία και πρόσφεραν την βοήθεια και την υποστήριξή τους με κάθε δυνατό τρόπο και μέσο.*

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iv
ABSTRACT.....	v
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	vi
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	vii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.2 ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ	2
1.3 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	2
1.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ	2
1.5 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....	3
1.6 ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ	4
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	5
2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ.....	5
2.2 ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ.....	7
2.2.1 ΜΕΘΟΔΟΙ ΗΓΕΣΙΑΣ	7
2.3 ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ - ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΝΟΣ ΗΓΕΤΗ	15
2.4 Η ΗΓΕΣΙΑ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ.....	19
2.5 ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΚΑΙ ΗΓΕΣΙΑ	24
2.6 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ	25
2.7 Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	28
2.8 ΟΡΓΑΝΩΣΗ – ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ	29
2.8.1 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ (WORLD ΤΑΕΚWONDO)	29
2.8.2 ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΥΚΙΒΟΝ (KUKKIWON).....	29
2.8.3 ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΕΣ ΕΝΩΣΕΙΣ (CONTINENTAL UNIONS).....	30
2.8.4 ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ.....	30
2.8.5 ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ.....	31

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	32
3.1 ΔΕΙΓΜΑ	32
3.2 ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	32
3.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	32
3.4 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	33
3.5 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	33
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	36
4.1 ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ	36
4.2 ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΩΝ	83
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	131
5.1 ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	131
5.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	143
5.3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ	146
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	147

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άθλημα το Τάεκβοντο είναι πλέον από τα πιο δημοφιλή σύγχρονα ολυμπιακά αθλήματα (Kazemi, Waalen, Morgan, & White, 2006). Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του αθλήματος είναι ο μεγάλος αριθμός προπονητών παγκόσμιος. Ο τρόπος διαχείρισης αλλά και διοίκησης ενός αθλητικού σωματείου αλλά και το μελών αυτού έχει ως λογική συνέπεια την καλύτερη δυνατή απόδοση όλων των μελών αυτού (Lim, et.al. 2016). Ένας ηγέτης προπονητής στο Ταεκβοντό και γενικά στους αθλητικούς οργανισμούς δεν ακολουθούν κατά γράμμα μια συγκεκριμένη οργανωτική δομή και λειτουργούν πολλές φορές αυτόνομα (Dowling et.al, 2018).

Ένας καλός ηγέτης προπονητής πρέπει να έχει δεξιότητες που σχετίζονται με την ανάπτυξη κοινωνικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων, δημιουργία και διατήρηση μια ομάδας με καλές μεταξύ των μελών σχέσεις, δεξιότητα ενεργής ακρόασης, λήψη ευθύνης για πρακτικές, τακτικές και αποφάσεις που πήρε ο ίδιος, και άμεση αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκύπτουν. Σε καμία περίπτωση δεν συνίσταται η αποφυγή τους ή εναπόθεση ευθύνης τους σε άλλο άτομο. Επιπρόσθετα η διατήρηση προτύπων ομαδικής εργασίας και απόδοσης, ο ενθουσιασμός για το έργο και η ικανότητα μεταφοράς του ενθουσιασμού αυτού στην ομάδα, η επιβράβευση επιθυμητών και ηθικών συμπεριφορών και η αναγνώριση των επιτευγμάτων των μελών της ομάδας. Εξίσου σημαντικές δεξιότητες είναι η κατοχή αξιών και δεξιοτήτων και επίδειξη αυτών ως παράδειγμα προς μίμηση από τους αθλητές, η χρήση επιβράβευσης και ανταμοιβής ως πρώτη λύση, και τιμωρίας και πρακτικών πειθαρχίας ως τελευταία λύση. Τέλος, η σαφής αναγνώριση εκ των προτέρων των πρακτικών επιβράβευσης / ανταμοιβής και τιμωρίας, η γενναιοδωρία όσον αφορά τον έπαινο στην επίτευξη στόχων, και στην ανταμοιβή των θετικών και θεμιτών συμπεριφορών (Gargalianos, et.al., 2003). Στο άθλημα του Τάεκβοντο για να επιτευχθεί υψηλή απόδοση και από τους αθλητές αλλά και από τα μέλη όλου του οργανισμού χρειάζεται καλή συνεργασία και καλές σχέσεις μεταξύ όλων (Lim, et al., 2016).

1.2 ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Για την καλύτερη απόδοση όλων των ανθρώπων που δραστηριοποιούνται σε ένα αθλητικό φορέα χρειάζεται άριστη οργάνωση και διαχείριση από τον Head coach. Για να είναι εφικτή μια τέτοια κατάσταση χρειάζεται ο προπονητής να διοικήσει με το κατάλληλο στυλ ηγεσίας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι διαχείρισης ποιος είναι ο καταλληλότερος και ποιος είναι εκείνος που έχει τα καλύτερα θετικά αποτελέσματα ως προς όλο το αθλητικό φορέα; Ποιο στυλ ηγεσίας ακολουθούν οι κορυφαίοι προπονητές στην Ελλάδα και πως αντιμετωπίζουν διάφορες καταστάσεις; Στην παρακάτω έρευνα θα ανακαλύψουμε μέσω όλων των στοιχείων που παρατέθηκαν, ποιος είναι ο τρόπος και τι στυλ ηγεσίας χρησιμοποιούν οι κορυφαίοι επικεφαλής προπονητές ως προς την διοίκηση και διαχείριση του αθλητικού οργανισμού έχοντας τόσα θετικά αποτελέσματα.

1.3 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να έρθει στην επιφάνεια με ποιο τρόπο οι κορυφαίοι Έλληνες προπονητές στο Τάεκβοντο και των δύο φύλλων διαχειρίζονται και διοικούν ένα αθλητικό σωματείο αλλά και τα μέλη που απαρτίζουν το αθλητικό σωματείο, καθώς επίσης το ρόλο διαδραματίζουν ως προς όλα τα ενδεχόμενο. Επίσης θα ανακαλυφθεί πιο στυλ ηγεσίας είναι προτιμώμενο από αυτούς και πιο εν τέλη τους χαρακτηρίζει μέσα από αυτά που αναφέρουν. Η έρευνα αποτελείται από την συλλογή όλων των δεδομένων μέσα από συνεντεύξεις με ερωτήσεις ατομικά στον κάθε προπονητή, την ποιοτική ανάλυση των δεδομένων και την καταγραφή τους. Τέλος, τα συμπεράσματα ως προς το συχνότερο στυλ ηγεσίας από τους κορυφαίους Έλληνες προπονητές.

1.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η σημασία της παρακάτω έρευνας έγκειται στο γεγονός για το πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της ηγεσίας αλλά και τρόπος διαχείρισης σε ένα αθλητικό σωματείο Τάεκβοντο από τους προπονητές στην Ελλάδα. Η έρευνα αυτή, μπορεί να βοηθήσει άλλους προπονητές να ανακαλύψουν τρόπους διαχείρισης και αντιμετώπισης διάφορων καταστάσεων που αντιμετωπίζει το σωματείο τους. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στην υιοθέτηση στυλ ηγεσίας ως προς κάποιο ζήτημα που ταλανίζει το σωματείο τους έτσι ώστε να έρθουν καλύτερα αποτελέσματα για τον αθλητικό τους οργανισμό. Τέλος, οι πληροφορίες που μπορεί να συλλέξει κάποιος

προπονητής μέσα από αυτή την έρευνα, θα τον βάλει αυτόματα στην διαδικασία ανά διοργάνωσης του τρόπου διοίκησης και του οργανισμού του αλλά και των μελών αυτού.

1.5 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Οι ερευνητικές υποθέσεις που διατυπώθηκαν χωρίζονται στις εξής κατηγορίες. Ως προς το αθλητικό δυναμικό (αθλητές):

- Το στυλ ηγεσίας που επιλέγει ο προπονητής, επηρεάζει άμεσα την απόδοση των αθλητών του ;
- Το στυλ ηγεσίας του προπονητή πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με την ηλικία των αθλητών του ;
- Το στυλ ηγεσίας του προπονητή διαφέρει ανάλογα με την ικανότητα και την εμπειρία των αθλητών του ;
- Επιδρά το φύλλο στο στυλ ηγεσίας του προπονητή ;
- Συσχετίζεται των στυλ ηγεσίας και συμπεριφοράς του προπονητή με το άγχος-στρες των αθλητών του ;
- Ποια είναι η κατάλληλη ; συμπεριφορά απέναντι σε αθλητές που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα αγώνων ;
- Μπορεί η λάθος επιλογή του κατάλληλου στυλ ηγεσίας από τον προπονητή να οδηγήσει πολλές φορές τους αθλητές σε διαφωνία διεξαγωγής της προπόνησης και σε αμφισβήτηση των γνώσεων του προπονητή ;
- Ποιο είναι το κατάλληλο στυλ ηγεσίας απέναντι σε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς όπου πολλές φορές αποδιοργανώνουν όλη την προπόνηση ;
-

Ως προς το εργατικό δυναμικό (ομάδα προπονητών) :

- Ποιο είναι το καταλληλότερο στυλ ηγεσίας/συμπεριφορά του προπονητή απέναντι στο ανθρώπινο δυναμικό του όσον αφορά την λήψη αποφάσεων σχετικά με το περιεχόμενο της προπόνησης ;
- Ποιο είναι το κατάλληλο στυλ ηγεσίας στις περιπτώσεις όπου ο αθλητής έχει ίδια ηλικία με τον προπονητή ;
- Ποιο στυλ ηγεσίας επικρατεί όταν υπάρχουν ταυτόχρονα δύο προπονητές κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ;

- Ο ηγέτης προσανατολίζεται προς δύο μεταβλητές: στις ανθρώπινες σχέσεις ή/και στην απόδοση εργασίας. Ποια μεταβλητή είναι προτιμώμενη από τους ηγέτες ;
- Το στυλ ηγεσίας επηρεάζει την κουλτούρα του οργανισμού η οποία, με τη σειρά της, επηρεάζει την απόδοση του οργανισμού. Ποιο είναι καταλληλότερο;

Ως προς το εξωτερικό περιβάλλον (γονείς) :

- Ποιο είναι το κατάλληλο στυλ ηγεσίας/συμπεριφοράς απέναντι σε επεμβατικούς γονείς ;
- Ποιο είναι το κατάλληλο στυλ ηγεσίας/συμπεριφοράς σε αδιάφορους γονείς.

1.6 ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Οι προϋποθέσεις της συγκεκριμένης έρευνας, ήταν ότι δείγμα αποτελείτο από 10 προπονητές από όλη την Ελλάδα, εκ των οποίων 5 άνδρες και 5 γυναίκες. Όλοι οι προπονητές πρέπει να έχουν δικό τους σωματείο και να λειτουργεί τουλάχιστον 10 έτη. Επιπλέον, όλοι οι προπονητές πρέπει να έχουν διατελέσει τουλάχιστον μια φορά ως ολυμπιακοί προπονητές ή ομοσπονδιακοί προπονητές ή ενωσιακοί προπονητές σε κλιμάκιο και να έχουν αθλητές είτε στην ολυμπιακή ομάδα, είτε στην εθνική ομάδα, είτε σε κλιμάκιο που αγωνίζονται σε διεθνείς αγώνες. Η εργασία είναι μελέτη περίπτωσης και συγκεκριμένα, αφορά όλα τα παραπάνω ως προς το ολυμπιακό άθλημα του Τάεκβοντο.

Οι περιορισμοί είναι ότι τα έτη λειτουργίας ενός συλλόγου από τον ίδιο προπονητή είναι 10 χρόνια και περισσότερα, αποκλείοντας έτσι νέους προπονητές με λίγα έτη δραστηριοποίησης για τους οποίους τα αποτελέσματα δεν είναι ξεκάθαρα γιατί μπορεί να μην έχουν κάποια από τα ζητήματα που προέκυψαν. Επίσης, όλα τα ζητήματα αφορούσαν αθλητικά σωματεία Τάεκβοντο, και όχι αλλά αγωνίσματα. Τέλος οι συνθήκες που πραγματοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις ήταν βιντεοσκόπηση και καταγραφή δεδομένων, χωρίς αυτό να επηρεάζει οποιαδήποτε ακριβής καταγραφής δεδομένων.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Το παρόν κεφάλαιο ασχολείται με την αναλυτική μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με την έννοια του αθλητικού φορέα και του αθλητικού σωματείου. Επίσης, με την μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τους μεθόδους ηγεσίας αλλά και την ανάλυση όλων των στοιχείων τους. Επιπλέον, στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει αναλυτική μελέτη για τα χαρακτηριστικά που έχει ένας ηγέτης και τι πρέπει να το χαρακτηρίζει. Επιπρόσθετα, ασχολείται με την μελέτη της ηγεσίας στους αθλητικούς φορείς, τα χαρακτηριστικά της, καθώς επίσης, και με την μελέτη της ηγεσίας στο Τάεκβοντο. Τέλος, ασχολείται με την αναλυτική μελέτη της ιστορίας του Τάεκβοντο την εξέλιξη της αλλά και τα στοιχεία διοίκησης που έχουν τα ομοσπονδίες στο ολυμπιακό άθλημα του Τάεκβοντο.

2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ

Σύμφωνα με το Κεφάλαιο Πρώτο του Νέου Αθλητικού Νόμου (12/2014), ως αθλητικοί φορείς ορίζονται όλα τα αθλητικά πλαίσια, ανεξαρτήτως νομικής μορφής, που εξασκούν και οργανώνουν αγωνιστικό αθλητισμό. Απαραίτητες προϋποθέσεις για τον ορισμό ενός αθλητικού πλαισίου ως αθλητικού φορέα, αποτελούν η ειδική αθλητική αναγνώριση, η κατά γράμμα δημιουργία και πιστή τήρηση του καταστατικού σύμφωνα με τις προδιαγραφές της ισχύουσας νομοθεσίας και η σταθερή άσκηση αθλητικής δραστηριότητας. Αθλητικοί φορείς μπορεί να είναι τα αθλητικά σωματεία/αθλητικοί όμιλοι, οι αθλητικές ομοσπονδίες, οι αθλητικές ενώσεις, οι αθλητικές ανώνυμες εταιρείες και οι επαγγελματικές ενώσεις αθλητικών ανώνυμων εταιρειών, αλλά και οποιαδήποτε οργάνωση που πληρεί τα προαναφερόμενα κριτήρια. Στην εξασφάλιση της τήρησης των παραπάνω προϋποθέσεων αλλά και της ομαλής λειτουργίας των αθλητικών φορέων, σημαντικό ρόλο παίζει η ηγεσία και ο τύπος ηγεσίας που ασκείται από τον εκάστοτε οργανισμό (Edgeman, et al., 1999). Η ηγεσία του κάθε φορέα είναι και αυτή από την οποία εξαρτάται για την επιβίωσή του, καθώς μέσω της διοίκησης και των ληφθέντων αποφάσεων μπορεί να καθοριστεί η επιτυχία ή αποτυχία στον αθλητικό σκοπό του

(Χυτήρης, 2001). Φαίνεται πως η επιτυχία ενός αθλητικού οργανισμού, συνδέεται άρρηκτα με τη μεθοδολογία της ηγεσίας που θα ασκηθεί από το ανθρώπινο δυναμικό, και που απορρέει από τις αξίες, τις πεποιθήσεις και την ιδεολογία του (Polychroniou, 2009).

Όσον αφορά την έννοια της ηγεσίας, διακρίνεται μία ασυμφωνία μεταξύ ερευνητών για την ακριβή σημασία του όρου. Για τον Bass (1990), αποτελεσματική ηγεσία θα επιτευχθεί μέσω της άψογης επικοινωνίας μεταξύ των ηγετικών στελεχών, με σημαντικότερο χαρακτηριστικό τις σαφείς και ξεκάθαρες εντολές, αλλά και την επικράτηση κοινών πεποιθήσεων στον εργασιακό χώρο. Ο Fiedler (1967), ορίζει τον ηγέτη ως εκείνον που συντονίζει, κατευθύνει και επιβλέπει τους συνεργάτες του ώστε μαζί να καταφέρουν ένα ολοκληρωμένο και ορθό αποτέλεσμα.

Από την άλλη, το 1978, ο Chelladurai παρουσίασε το «Πολυδιάστατο Μοντέλο Ηγεσίας», που αφορά στην αλληλεπίδραση μεταξύ του ηγέτη και της ομάδας της οποίας ηγείται. Το μοντέλο αυτό τελειοποιήθηκε το 1990, και ο Chelladurai υποστηρίζει πως το αποτέλεσμα μίας ομαδικής εργασίας εξαρτάται και σχετίζεται απολύτως με την ικανοποίηση των μελών της από την επαφή και επικοινωνία με τον ηγέτη, και πως μελλοντικές επιδόσεις τους συνδέονται με την κάθε συμπεριφορά της ηγετικής φυσιγνωμίας. Στους αθλητικούς φορείς, η ηγεσία είναι ένας όρος άρρηκτα συνδεδεμένος με τη διοίκηση. Όπως και με την έννοια της ηγεσίας, μέσα στο χρόνο έχουν διατυπωθεί πολλοί ορισμοί προκειμένου να επεξηγήσουν με ακρίβεια τη λειτουργική σημασία της «διοίκησης». Οι Gray και Smeltzer (1989), παρουσιάζουν τη διοίκηση (αγγλοσαξονικός όρος «management») ως τη διαδικασία επίτευξης στόχων ενός φορέα μέσω μιας ομάδας άλλων ανθρώπων.

Αργότερα, οι Pride et al. (1996) εξηγούν τον όρο ως συντονισμένη διαδικασία μίας ομάδας και άλλων διαθέσιμων και απαραίτητων πόρων και πηγών, που αποβλέπει στην ορθή επίτευξη ενός αποτελέσματος για την εκπλήρωση των στόχων του οργανισμού. Πιο πρόσφατα, ο Μπουραντάς (2002) διατυπώνει πως η διοίκηση είναι μια διαδικασία που «συνίσταται στις λειτουργίες του προγραμματισμού, της οργάνωσης, της διοίκησης ή διεύθυνσης των ανθρώπων και του ελέγχου». Ανεξαρτήτως, ωστόσο, από την έννοια που παρουσιάζει ο κάθε ερευνητής, παρατηρούμε την ύπαρξη κοινών στοιχείων σε κάθε διατύπωση και επομένως συμπεραίνουμε πως σε γενικές γραμμές υπάρχει συμφωνία στον εννοιολογικό προσδιορισμό της διοίκησης.

2.2 ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Στο σημείο αυτό θα γίνει η προσπάθεια να παρουσιαστούν οι μέθοδοι ηγεσίας που παρουσιάστηκαν την ανάλυση της βιβλιογραφίας, καθώς επίσης, τα χαρακτηριστικά των ηγετών. Επιπλέον, θα παρουσιαστούν η ηγεσία στο Τάεκβοντο και τα χαρακτηριστικά των ηγετών σε αθλητικούς οργανισμούς. Τέλος, θα παρουσιαστούν στοιχεία της ιστορικής εξέλιξης του ολυμπιακού αθλήματος του Τάεκβοντο αλλά και στοιχεία διοίκησης των ομοσπονδιών του Τάεκβοντο.

2.2.1 ΜΕΘΟΔΟΙ ΗΓΕΣΙΑΣ

Οι έρευνες που διεξάγονται στο πλέον σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον, δεν ασχολούνται, όπως παλαιότερα, αποκλειστικά με τον ηγέτη. Αντιθέτως, εξετάζουν το περιβάλλον μέσα στο οποίο αλληλοεπιδρά με την ομάδα της οποίας ηγείται, την ίδια την ομάδα, και τις καταστάσεις που επηρεάζουν τη διοίκηση (Avolio et.al, 2009). Οι έρευνες αυτές έχουν οδηγήσει στην κατηγοριοποίηση μορφών ηγεσίας, αλλά και διαφορετικών τύπων ηγετικής φυσιογνωμίας. Ο πρώτος όρος που είναι σημαντικό να εξεταστεί, είναι αυτός της Αυθεντικής Ηγεσίας. Η μορφή αυτή της ηγεσίας παρουσιάζει αρκετό ενδιαφέρον, δεδομένης της πίεσης, των ογκώδη υποχρεώσεων και του ανταγωνισμού που επικρατούν στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον. Σύμφωνα με τους Avolio et.al (2009), η αυθεντική ηγεσία χαρακτηρίζεται από τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για την ομάδα, όπου η παρουσία ενός ξεκάθਾਰου, ειλικρινούς και ηθικού ηγέτη ενθαρρύνει την επικοινωνία αναγκών, ερωτημάτων και προτάσεων μεταξύ των μελών της.

Ο ηγέτης σε αυτή την περίπτωση είναι ανοικτός σε προτάσεις από την ομάδα του, χωρίς να αποτελεί την τυπική, αυστηρή φιγούρα. Κατά τους Luthans & Avolio (2003, p. 243), η αυθεντική ηγεσία είναι μία διαδικασία που συνδυάζει στοιχεία θετικής ψυχολογίας και υψηλά ανεπτυγμένο οργανωτικό πλαίσιο, με αποτέλεσμα την αυτογνωσία στον επαγγελματικό χώρο και την αυτορρύθμιση θετικής συμπεριφοράς μεταξύ του ηγέτη και της ομάδας του. Με αυτό τον τρόπο ενισχύεται τόσο η αποδοτικότητα της ομάδας, όσο και οι δεσμοί μεταξύ των μελών και του ηγέτη. Βασικά θεμέλια αυτής της μορφής ηγεσίας, είναι η αυξημένη εργασιακή ικανοποίηση, η κυριαρχία θετικών συναισθημάτων μεταξύ των μελών, η υψηλή απόδοση και επίτευξη στόχων, και η γενική ευημερία του ανθρώπινου δυναμικού (Avolio et.al, 2009).

Άξιος αναφοράς είναι και ο όρος της Μετασχηματιστικής Ηγεσίας. Οι Avolio et.al, 2009 εξηγούν αυτόν τον τύπο ηγεσίας ως τον τρόπο συμπεριφοράς του ηγέτη που σχηματίζει και εμπνέει την ομάδα να ξεπεράσει τα όρια του δικού της συμφέροντος και να εστιάσει σε αυτό του οργανισμού, ενώ ταυτόχρονα ενθαρρύνει το ενδιαφέρον της στον κοινό στόχο ενός άρτιου αποτελέσματος. Ο ηγέτης εμπυχώνει και καθοδηγεί την ομάδα, και επιδιώκει την καλύτερη δυνατή σχέση μεταξύ του ίδιου και των μελών, έτσι ώστε να επιτευχθεί το ανώτατο επίπεδο δραστηριοποίησης του οργανισμού. Τέσσερα είναι τα βασικά σημεία της μετασχηματιστικής ηγεσίας, όπως αναφέρουν ο Δημόπουλος & Ιορανίδης (2019):

- ✓ Εξιδανικευμένη επιρροή: ο ηγέτης αποτελεί υπόδειγμα προς τούτιση και μίμηση. Κινητοποιεί και εμπνέει την ομάδα, καθοδηγώντας την θετικά προς έναν κοινό στόχο, και δημιουργώντας συναισθήματα θαυμασμού και εμπιστοσύνης
- ✓ Εμπνευσμένη κινητοποίηση: σκοπός του ηγέτη είναι ο ενθουσιασμός των υφιστάμενων και η παρακίνηση προς την εκπλήρωση του κοινού στόχου προς μεγαλύτερο δυνατό όφελος του οργανισμού.
- ✓ Προσωπική προσέγγιση: ο ηγέτης αφιερώνει χρόνο στο κάθε μέλος της ομάδας ξεχωριστά. Δεν αντιμετωπίζει τα μέλη ως σύνολο, αλλά ως μοναδικά άτομα, καθένα εκ των οποίων παρουσιάζουν ξεχωριστές ανάγκες και προβληματισμούς, και επομένως αλληλοεπιδρούν διαφορετικά με τον ηγέτη.
- ✓ Πνευματική διέγερση: ο ηγέτης χρησιμοποιεί τακτικές που ενθαρρύνουν την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητα της ομάδας, λαμβάνει πρωτοβουλίες και συμπεριλαμβάνει τα μέλη στη λήψη αποφάσεων. Σκοπός είναι η γέννηση νέων ιδεών, η αλλαγή οπτικής και μια πιο αποδοτική διαδικασία διοίκησης.

Έννοια συγγενική με αυτή της μετασχηματιστικής ηγεσίας, φαίνεται να είναι το μοντέλο της Συναλλακτικής Ηγεσίας. Σε αυτή τη μέθοδο, ο ηγέτης αλληλοεπιδρά / συναλλάσσεται με τα μέλη της ομάδας, με σκοπό την επίτευξη του μεγαλύτερου δυνατού οφέλους για τον οργανισμό. Πρόκειται για μία μέθοδο που δίνει μεγάλη βαρύτητα στην ψυχική ευημερία και εργασιακή ικανοποίηση της ομάδας, στοχεύοντας με αυτόν τον τρόπο στην υψηλή παραγωγικότητα, δημιουργικότητα και αποδοτικότητα των μελών, με τρόπο άκρως επικερδή προς τον οργανισμό (Sarro & Santora, 2001). Την συναλλακτική ηγεσία, σύμφωνα με τον Sarros και Santora

(2001), χαρακτηρίζουν δύο βασικά σημεία. Η πιθανή ανταμοιβή: η ιδέα μιας υλικής ανταμοιβής κινητοποιεί την παραγωγικότητα του εργαζομένου, καταφέροντας με αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερα ποσοστά επίτευξης στόχων και ολοκλήρωσης εργασιών. Ο ηγέτης εστιάζει στις υλικές ανάγκες και επιθυμίες της ομάδας του, και χρησιμοποιεί τη μέθοδο της ανταμοιβής προκειμένου να πειθαρχήσει τα μέλη και να αυξήσει τα επίπεδα αποδοτικότητας της δουλειάς τους..

Η Διοίκηση κατ' εξαίρεση (ελεύθερη μετάφραση του αγγλοσαξονικού όρου Management by Excerption): ο ηγέτης δείχνει και έχει απόλυτη εμπιστοσύνη στην κρίση της ομάδας του. Παρ' ότι σε καμία περίπτωση δεν εγκαταλείπει τις ηγετικές του υποχρεώσεις, αφήνει ελεύθερα τα μέλη της ομάδας να εργαστούν και να ολοκληρώσουν μία δουλειά, χωρίς να παρεμβαίνει, ενώ ταυτόχρονα αποφεύγει τις εντάσεις και συνεπώς και μεγάλο μέρος της αλληλοεπίδρασης με τα άτομα των οποίων ηγείται. Σε αυτή την περίπτωση ο ηγέτης δεν αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση ούτε προϊόν έμπνευσης για την ομάδα του. Ο κύριος στόχος είναι η επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος χωρίς ιδιαίτερη επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας, και θεωρείται επιτυχής μέθοδος ηγεσίας όσο το έργο τελικά ολοκληρώνεται, επωφελώντας τον οργανισμό έστω και στο ελάχιστο.

Μία ακόμα μέθοδος ηγεσίας, είναι το Πλαίσιο Κατευθύνσεων (Initiating Structure). Σε αυτή τη μέθοδο, ο ηγέτης εστιάζει στην ολοκλήρωση του στόχου αποφεύγοντας τριβές και εντάσεις, και προσπαθώντας οι εντολές του να είναι σαφείς και ξεκάθαρες. Με αυτό τον τρόπο το έργο ολοκληρώνεται άμεσα και επικρατεί ένα ευχάριστο κλίμα μεταξύ όλων των μελών της ομάδας. Οι Burke et.al (2006), αναφέρουν στην έρευνά τους δύο βασικά διακριτικά που χαρακτηρίζουν τη συγκεκριμένη μέθοδο. Η καθοδηγητική ηγεσία: ο ηγέτης καθοδηγεί την ομάδα στη διαδικασία επίτευξης ενός στόχου. Συντονίζει την ομάδα, αναθέτει στο κάθε μέλος τον ρόλο που θα παίζει στην ολοκλήρωση της εργασίας και καθορίζει το χρονοδιάγραμμα επίτευξης του κοινού στόχου. Η ηγετική φυσιογνωμία ενθαρρύνει την ορθή επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας και επιδιώκει τη συνεργασία. Και η απολυταρχική καθοδήγηση: ο ηγέτης λαμβάνει αποφάσεις και παίρνει πρωτοβουλίες χωρίς να συμπεριλάβει την υπόλοιπη ομάδα. Οι οδηγίες του ηγέτη πρέπει να ακολουθούνται πιστά και σε καμία περίπτωση να αμφισβητούνται από τα υπόλοιπα μέλη.

Σχετικά παρόμοιο στιλ ηγεσίας, μπορεί να θεωρηθεί και αυτό της Δημοκρατικής Ηγεσίας. Σε αυτή τη μέθοδο ο ηγέτης, παρότι ο ίδιος λαμβάνει την

τελική απόφαση, συμπεριλαμβάνει στη διαδικασία λήψης της αν όχι όλα, τότε τα περισσότερα μέλη της ομάδας, δίνοντας βαρύτητα στις απόψεις τους και αναγνωρίζοντας τις διαφορετικές οπτικές τους στα ζητήματα (Bhatti et.al, 2012). Σύμφωνα με τους Bhatti et.al (2012), αυτή η μέθοδος όχι μόνο αυξάνει την παραγωγικότητα των μελών της ομάδας, αλλά οδηγεί και σε υψηλά ποσοστά εργασιακής ικανοποίησης, ενώ ταυτόχρονα βοηθάει την ομάδα να αναπτύξει καινούριες δεξιότητες. Εδώ είναι σημαντικό να αναφερθούμε και σε μία έκτη μέθοδο, αυτή της Φιλελεύθερης Ηγεσίας (laissez-faire). Σε αυτή την περίπτωση, ο ηγέτης προσφέρει στην ομάδα του τα μέσα και τις πληροφορίες που θα βοηθήσουν στην επίτευξη του στόχου, ωστόσο δίνει το ελεύθερο στα μέλη να λάβουν αποφάσεις, χωρίς να ακολουθεί κάποια κατευθυντήρια γραμμή στην ολοκλήρωση του έργου (Bhatti et.al, 2012). Αυτός ο τύπος έχει θεωρηθεί από πολλούς ερευνητές ως μια μέθοδος απύσας ηγεσίας, που μπορεί εύκολα να προκαλέσει εντάσεις, τριβές, και συνεπώς σε ένα πολύ αρνητικά φορτισμένο και τοξικό εργασιακό περιβάλλον (Yang, 2015). Σημαντικό κομμάτι της ηγεσίας στον αθλητισμό, αποτελεί όρος της Ηθικής Ηγεσίας.

Σύμφωνα με τους Brown et.al (2005), η ομάδα συχνά παρατηρεί τις συμπεριφορές του ηγέτη και τις υιοθετεί ή τις μιμείται. Ένας ηγέτης τείνει να ασκεί τεράστια επιρροή στη συμπεριφορά, στον τρόπο σκέψης και δράσης, και στην ανταπόκριση των μελών της ομάδας της οποίας ηγείται. Η ομάδα βλέπει την ηγετική φυσιογνωμία ως πρότυπο προς μίμηση, και επομένως ο ηγέτης ιδανικοποιείται στα μάτια των ακολούθων του (Den Hartog, 2015).

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, διατυπώνεται τελικά ο ορισμός της ηθικής ηγεσίας, ως η επίδειξη υποδειγματικής συμπεριφοράς μέσω προσωπικών επιλογών, δράσεων και αντιδράσεων, αλλά και μέσω της αλληλεπίδρασης του ηγέτη με την ομάδα του. Ο ηγέτης ωθεί τους ακολούθους του να υιοθετήσουν τέτοιες θετικές συμπεριφορές με τον τρόπο που επικοινωνεί μαζί τους, αλλά και με τις αποφάσεις που λαμβάνει και τις διαδικασίες που ακολουθεί προκειμένου να κατακτηθεί ο κάθε στόχος της ομάδας (Den Hartog, 2015). Σε αυτή τη μέθοδο, αντί να ακολουθούνται οι συνήθεις τακτικές τιμωρίας στις αποκλίνουσες συμπεριφορές ή ως αντίδραση στην αποτυχία ή μη επιτυχία, ο ηγέτης δίνει τη δυνατότητα στην ομάδα του να πράξει το σωστό. Ο ηγέτης αντλεί την ανάγκη του για αρχηγεία από την συμπόνια και την κατανόηση που αισθάνεται για την ομάδα του (Mihelic et.al, 2010). Όσον αφορά τις πρακτικές και τη σχέση ενός ηθικού ηγέτη με την ομάδα του,

μπορούμε να διακρίνουμε στις έρευνες μερικές ασυμφωνίες. Παρ' ότι πολλοί ερευνητές έχουν συνδέσει τον ηθικό ηγέτη με την αποτελεσματική ηγεσία (Ciulla, 1995), φαίνεται πως στην πράξη, ο συνδυασμός ενός ανήθικου ηγέτη με την αποτελεσματική ηγεσία είναι πολύ πιο συχνός (Mihelic et.al, 2010).

Ωστόσο, οι ερευνητές συμφωνούν πως η ηθική ηγεσία είναι απαραίτητο να είναι συνεχής, και όχι να υφίστανται σε λίγες μόνο περιπτώσεις, αναλόγως με τις περιστασιακές ανάγκες της ομάδας. Ο ηθικός ηγέτης και οι ηθικές τακτικές που χρησιμοποιεί στη διαδικασία επίτευξης στόχων, πρέπει συνεχώς να αναγνωρίζονται στα μέλη της ομάδας ώστε να εκληφθούν ως παράδειγμα προς μίμηση, και οι ακόλουθοι να ενστερνιστούν τις αξίες και τα πιστεύω του οργανισμού. Ένας ηθικός ηγέτης δεν θα δεχθεί από τους ακολούθους του απρεπείς και ανήθικες συμπεριφορές (Mihelic et.al, 2010). Έξι είναι τα βασικά σημεία της ηθικής ηγεσίας, όπως απαριθμούνται από τους Yukl et.al (2011):

- ✓ Ευλικρίνεια
- ✓ Δίκαιη μεταχείριση προς όλα τα μέλη της ομάδας
- ✓ Διάδοση ηθικών αξιών εντός του εργασιακού πλαισίου
- ✓ Επιβράβευση ηθικής συμπεριφοράς
- ✓ Τιμωρία – εναπόθεση ευθυνών στην ανήθικη συμπεριφορά.

Στη σχέση μεταξύ ηγέτη και μέλους της ομάδας, είναι σημαντικό και οι δύο πλευρές να είναι ικανοποιημένες κατόπιν της αλληλεπίδρασής τους προκειμένου να θεωρηθεί η ηγεσία επιτυχημένη. Σύμφωνα με μελέτες επί του θέματος, έχουν βρεθεί υψηλά ποσοστά ικανοποίησης από αυτή την αλληλεπίδραση, όταν χρησιμοποιείται η μέθοδος της ηθικής ηγεσίας. Σε αυτό το στιλ ηγεσίας έχουν παρατηρηθεί αυξημένα ποσοστά αποδοτικότητας και παραγωγικότητας μεταξύ των μελών της ομάδας όταν εργάζονται για έναν κοινό στόχο, γεγονός που αποδίδεται στη στενή σχέση εμπιστοσύνης που κυριαρχεί ανάμεσα στον ηγέτη και τους ακολούθους του (Yukl et.al 2011).

Ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης η μέθοδος της Υπηρετικής Ηγεσίας. Αναφέρθηκε πρώτα από τον Patterson (2003), και έκτοτε έχει εξεταστεί σημαντικά, ως μία από τις λίγες μεθόδους που εστιάζει στους ακολούθους / ομάδα, και όχι στον ηγέτη (Dennis et.al, 2010). Η θεωρία της υπηρετικής ηγεσίας γυρίζει γύρω από μια κοινή, σχεσιακή και σφαιρική οπτική που περιλαμβάνει τις αλληλοεπιδράσεις μεταξύ του ηγέτη και του ακολούθου. Παρ' όλο που η ικανότητα επιρροής του ηγέτη πάνω στην ομάδα είναι στις περισσότερες περιπτώσεις η έννοια – κλειδί στην ηγεσία, σε

αυτή την περίπτωση δίνεται έμφαση στις ανάγκες της ομάδας, και τους τρόπους με τους οποίους ο ηγέτης ανταποκρίνεται στις ανάγκες αυτές (Van Dierendonck, 2010). Ο ηγέτης σε αυτή τη μέθοδο έχει ως προτεραιότητα την ομάδα του, και όχι τον οργανισμό, όπως έχουμε συνηθίσει να παρατηρούμε σε προηγούμενες περιπτώσεις. Είναι κατανοητικός και ηγείται μεριμνώντας για την ομάδα του, είναι αλτρουιστής, υποστηρικτικός, και ωθεί τα μέλη της ομάδας να διαπρέψουν στο έργο τους. Σε καμία περίπτωση δεν καταχράζεται την ηγετική του θέση, ενδυναμώνει και εμπυχώνει τους ακολούθους του και δείχνει το ενδιαφέρον του για την συναισθηματική τους επάρκεια. Ο ηγέτης είναι εξαιρετικά ηθικός άνθρωπος, που δύναται να θυσιάσει την προσωπική του ευημερία για αυτή της ομάδας του. Ενδιαφέρεται ειλικρινά για την εξέλιξη της ομάδας του, προσωπική και επαγγελματική, και δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον για τα μέλη της, στο οποίο δεν κυριαρχεί φόβος για την αποτυχία (Dennis et.al, 2010).

Ο Van Dierendonck (2010) μας αναφέρει δέκα χαρακτηριστικά που κατέχει κάθε ηγέτης που ασκεί την υπηρετική ηγεσία:

- ✓ Δεξιότητα ενεργής ακρόασης: με αυτό το χαρακτηριστικό δίνεται έμφαση στο πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία μεταξύ του ηγέτη και της ομάδας του
- ✓ Εν συναίσθηση: η κατανόηση των ακολούθων και των συναισθημάτων τους, και η αποδοχή τους για το ποιοι πραγματικά είναι ως άνθρωποι
- ✓ Θεραπευτικές / καταπραϋντικές δεξιότητες: αφορά στη μέθοδο ηγεσίας και στα μέσα που θα χρησιμοποιήσει ο ηγέτης προκειμένου να φέρει την ομάδα του κοντά και να αφομοιωθούν τα μέλη σε ένα σύνολο
- ✓ Επίγνωση: οι γνώσεις του ηγέτη σχετικά με κοινωνικά, συμπεριφορικά, συναισθηματικά και διοικητικά θέματα που αφορούν τόσο τον ηγετικό του ρόλο όσο και τον ίδιο τον οργανισμό, αλλά και οι γενικές του γνώσεις και ανεπτυγμένες εμπειρικές δεξιότητες
- ✓ δύναμη της πειθούς: ο ηγέτης, εφόσον κατέχει μια θέση ισχύος, πρέπει να κατέχει τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να πείσει τους ακολούθους του να εργαστούν μαζί του προς την επίτευξη ενός κοινού στόχου, αλλά και για να μοιραστούν τον οραματισμό του
- ✓ ικανότητα εννοιολόγησης / νοηματοδότησης: ο ηγέτης δεν πρέπει να επικεντρώνει την προσοχή του μόνο στις παρούσες ανάγκες του οργανισμού και της ομάδας, αλλά να μπορεί να σκέφτεται και τις μελλοντικές ανάγκες, και τυχόν προβλήματα που πιθανόν παρουσιαστούν

- ✓ διορατικότητα: η ικανότητα πρόβλεψης της τροπής συγκεκριμένων καταστάσεων και ο σχεδιασμός εναλλακτικών λύσεων προς αποφυγή προβλημάτων, αλλά και η δυνατότητα ηγεσίας με διαίσθηση και προσοχή
- ✓ διαχείριση: ο ηγέτης έχει αποδείξει την εχεμύθεια του, είναι πρόσωπο εμπιστοσύνης και χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που λαμβάνει για να εξυπηρετήσει αποδοτικά τις ανάγκες των μελών της ομάδας του
- ✓ δέσμευση στη συνεχή εξέλιξη των ακολούθων: ωθεί και είναι αρωγός στην προσωπική, επαγγελματική και πνευματική ανάπτυξη κάθε μέλους της ομάδας του
- ✓ δημιουργία κοινότητας: ο ηγέτης οικοδομεί ένα ασφαλές περιβάλλον, μια κοινότητα στην οποία συμπεριλαμβάνει όλους ανεξαρτήτως τους ακολούθους του, επικοινωνώντας ξεκάθαρα πως οι τοπικές κοινωνίες παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη ενός ατόμου (Van Dierendonck, 2010).

Είναι ασφαλές να συμπεράνουμε πως στην περίπτωση της υπηρετικής ηγεσίας, λόγω της ανθρωποκεντρικής προσέγγισης που χαρακτηρίζει αυτή τη μέθοδο, δημιουργούνται σταθερές και ισχυρές σχέσεις εντός του οργανισμού και μεταξύ του ηγέτη και των μελών της ομάδας του. Οι Dennis & Borcanea (2005), μας απαριθμούν επτά βασικά στοιχεία με τα οποία ηγείται ο υπηρετικός ηγέτης:

- ✓ η αγάπη προς την ηγεσία με αγάπη (agapao love): η ηγεσία υφίστανται με αγάπη και ειλικρινές ενδιαφέρον προς τον οργανισμό, δίνοντας πάντα βάση στην ηθική και τις αξίες του
- ✓ ηγεσία με ταπεινοφροσύνη: ο ηγέτης επικεντρώνεται στις ανάγκες και την εξέλιξη των μελών της ομάδας του, χωρίς να απορροφάτε από τις δικές του επιτυχίες και επιτεύγματα. Η ηγεσία με ταπεινοφροσύνη δεν αφορά στην χαμηλή αυτοπεποίθηση ή στη μη αναγνώριση της αξίας του ηγέτη, αλλά στο γεγονός ότι ο ηγέτης διαθέτει μία υγιή ιδέα για την αξία του και την αυτοεικόνα του
- ✓ αλτρουισμός: ο ηγέτης προσφέρει χωρίς όρια την βοήθειά του στους ακολούθους του χωρίς να περιμένει κάποια ανταμοιβή για τον κόπο του, απλώς επειδή η ομάδα του τον ενδιαφέρει και λαμβάνει ευχαρίστηση από την προσφορά του
- ✓ οραματισμός: η δυνατότητα της οικοδόμησης και της επικοινωνίας ενός οράματος του ηγέτη με τα μέλη της ομάδας του, αποτελεί, σύμφωνα με ερευνητές, στοιχείο της επιτυχημένης ηγεσίας. Ένα κοινό όραμα φέρνει τα

μέλη της ομάδας πιο κοντά και συμβάλει στην κινητοποίηση για παραγωγικότητα

- ✓ εμπιστοσύνη στην ηγετική φιγούρα: ο υπηρετικός ηγέτης αποτελεί πρότυπο ειλικρίνειας και εχεμύθειας, και η εμπιστοσύνη αποτελεί στοιχείο – κλειδί σε αυτή την ηγετική μέθοδο. Η εμπιστοσύνη στο ηγετικό πρόσωπο ενισχύει τις σχέσεις και τους δεσμούς μεταξύ όλων των μελών της ομάδας. Άλλωστε, έρευνες έχουν αποδείξει πως μια ομάδα θα ακολουθήσει πολύ πιο εύκολα έναν ηγέτη που τηρεί τον λόγο του, παραδέχεται τα λάθη του και με τον οποίο μοιράζονται τις ίδιες φιλοδοξίες
- ✓ παροχή υπηρεσιών / προσφορά: συνδέεται άμεσα με την αίσθηση υπευθυνότητας. Ο ηγέτης, μέσω των πράξεων του, των αξιών του και της συμπεριφοράς του, υπηρετεί την ομάδα
- ✓ ενδυνάμωση: ο ηγέτης ξεκαθαρίζει πως εμπιστεύεται τα μέλη της ομάδας του, εναποθέτοντάς τους ευθύνες και επομένως δίνοντάς τους μικρούς ηγετικούς ρόλους. Ο ηγέτης παρακολουθεί στενά την ομάδα, είναι ενεργός ακροατής, εμπυχωτής και υποστηρικτικός. Δίνει έμφαση στην ομαδική εργασία και επιβραβεύει τις ηθικές αποφάσεις και συμπεριφορές. (Dennis & Borgeana 2005).

Για την παρούσα εργασία, είναι σημαντικό να εξεταστεί και η μέθοδος της Προπονητικής Ηγεσίας. Κατά τους Vella et.al. (2010), η μέθοδος αυτή αφορά κυρίως σε μία συμπεριφορική προσέγγιση της ηγεσίας, στην οποία ο ηγέτης, με τις τακτικές που χρησιμοποιεί, στοχεύει στην βελτίωση της παραγωγικότητας του αθλητή και στα υψηλά επίπεδα ικανοποίησής του μέσα από την αλληλεπίδραση με τον προπονητή. Ο ηγέτης καθοδηγεί τα μέλη της ομάδας του στον εντοπισμό των δυνατών τους σημείων, τα ενθαρρύνει να θέσουν μακροπρόθεσμους στόχους, και τα ωθεί στην ακολούθηση και επίτευξη των επαγγελματικών τους φιλοδοξιών. Παίρνει πρωτοβουλίες, συχνά ρισκάροντας μια ενδεχόμενη αποτυχία, με το σκεπτικό πως η αποτυχία αυτή θα αποφέρει εμπειρική γνώση και κριτική ικανότητα σε μετέπειτα καταστάσεις, ωφελώντας έτσι τα μέλη της ομάδας του. Η μέθοδος αυτή εστιάζει κυρίως στην ανάπτυξη των μελών της ομάδας και όχι τόσο στα καθήκοντα και τα μέσα που χρησιμοποιούνται στην επίτευξη στόχων. Ο ηγέτης θα δημιουργήσει ένα πλάνο δράσης λαμβάνοντας υπόψιν τόσο τις δικές του προσωπικές αδυναμίες και δυνατά σημεία, όσο και των μελών της ομάδας του, σχεδιάζοντας έτσι μία πιο

ολοκληρωμένη διαδικασία επίτευξης του στόχου, που έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να επιτύχει (Vella et.al. 2010).

Κλείνοντας, θα γίνει αναφορά στη μέθοδο της Κατανεμημένης Ηγεσίας. Η κατανεμημένη ηγεσία παρουσιάζεται ως όρος που συμπεριλαμβάνει αρκετές μεταβλητές. Αφορά στον ηγέτη, την ομάδα, αλλά και στο πλαίσιο εντός του οποίου εξασκείται. Υποστηρίζεται πως όλα τα μέλη μιας ομάδας / ενός οργανισμού είναι ισαξίως σημαντικά και υπεύθυνα για την ολοκλήρωση του στόχου και επομένως της επιβίωσης του οργανισμού (Bolden, 2011). Το παραπάνω, ωστόσο, δεν σημαίνει πως υπονομεύεται ο ρόλος του ηγέτη κατά την άσκηση της κατανεμημένης ηγεσίας (Harris, 2008). Ο ηγέτης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, αφού είναι αυτός που οργανώνει, διευκολύνει και καθοδηγεί τα μέλη μέσα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Σύμφωνα με την Harris (2008), σε αυτή τη μέθοδο, «η ηγεσία είναι ρευστή ή αναδυόμενη ιδιότητα και όχι ένα σταθερό φαινόμενο», υπογραμμίζοντας πως πλέον η ηγεσία αφορά την επιβίωση του οργανισμού ως οντότητα, και όχι την θέση εξουσίας του αρχηγού της ομάδας. Κριτικοί της κατανεμημένης ηγεσίας υποστηρίζουν πως αυτή η μέθοδος δεν ωφελεί μεγάλους οργανισμούς, καθώς τείνει να γίνεται χαοτική, ενώ αποπνέει ανισορροπία, αδυναμία λήψης αποφάσεων από την ηγετική φιγούρα, και δημιουργεί ένα κλίμα ανησυχίας και ανασφάλειας (Harris, 2008). Από την άλλη, πολλοί ερευνητές αναφέρονται στη συγκεκριμένη μέθοδο υποστηρίζοντας πως ο ηγετικός ρόλος μοιράζεται από μέλος σε μέλος, υπονοώντας πως σε μία ομάδα συνυπάρχουν ταυτοχρόνως παραπάνω από ένας ηγέτης (Barry, 1991).

Πρέπει να σημειωθεί πως η αποτελεσματική ή μη ηγεσία, δεν κρίνεται απαραίτητα από τη μέθοδο που ακολουθεί ο ηγέτης, αλλά κυρίως από τη δομή της οργάνωσης και στη ιδεολογία των στελεχών της. Η μέθοδος που επιλέγεται σε κάθε περίπτωση είναι αποτέλεσμα βαθέως στοχασμού, και σίγουρα όχι ένας ανεξάρτητος παράγοντας, αντιθέτως, υπάρχουν αμέτρητες μεταβλητές που πρέπει να ληφθούν υπόψιν πριν ο ηγέτης υιοθετήσει το στιλ που θεωρεί πιο αποδοτικό (Vroom & Jago, 2007).

2.3 ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ - ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΝΟΣ

ΗΓΕΤΗ

Οι συμπεριφοριολόγοι έχουν προσπαθήσει μέσα στο χρόνο να αποκωδικοποιήσουν τα στοιχεία της συμπεριφοράς που χαρακτηρίζουν έναν ηγέτη,

αλλά και να ανακαλύψουν ένα μοτίβο διαδικασιών μέσω των οποίων μια ηγετική φιγούρα αποδεικνύεται ικανή (Yukl, 1994). Πολλές έρευνες έχουν εστιάσει σε στοιχεία της προσωπικότητας μιας ηγετικής φυσιογνωμίας, στις ικανότητες, δεξιότητες αλλά και στη συναισθηματική νοημοσύνη. Οι Dulewicz και Higgs (2005), περιγράφουν έναν κατάλογο κατηγοριοποιημένων χαρακτηριστικών που συναντώνται σε έναν ηγέτη:

i. Ικανότητες

- Οραματισμού: η ικανότητα του ηγέτη να μπορεί να φαντασισθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα, αλλά και τα μέσα με τα οποία, σε συνεργασία με την ομάδα του, θα καταφέρει να φτάσει σε αυτό.
- Εμπλοκής: η ικανότητα επικοινωνίας με την ομάδα με τρόπο τέτοιο, ώστε να αποτυπωθεί στα μέλη το όραμα του ηγέτη και να γίνει κοινός στόχος, και επομένως και ο τρόπος με τον οποίο μπορούν να συμβάλουν στην υλοποίηση του οράματος
- Ενεργοποίησης: ο ηγέτης δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον για την ομάδα του, μέσα στο οποίο τα μέλη μπορούν να εκφραστούν και να επικοινωνήσουν ελεύθερα. Ταυτόχρονα, ο ηγέτης εξασφαλίζει πως η ομάδα του γνωρίζει την πίστη του στο ταλέντο και στις ικανότητές της
- Διερεύνησης: η ανοικτή επικοινωνία είναι μια απ τις προτεραιότητες του ηγέτη. Φροντίζει τα μέλη να αισθάνονται άνετα να συζητήσουν και ενδεχομένως να διαφωνήσουν μεταξύ τους, χωρίς να προκληθούν τριβές.
- Ανάπτυξης: ο ηγέτης βοηθάει τα μέλη της ομάδας του να ερευνήσουν και να αναπτύξουν τις ικανότητες και δεξιότητές τους, και τα καθοδηγεί ώστε να πετύχουν το επιθυμητό επίπεδο παραγωγικότητας και προσφοράς στον κοινό στόχο

ii. Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας

- Αυθεντικότητα: ο ηγέτης δεν πρέπει να είναι αδιάλλακτος, και είναι σημαντικό να μην φοράει προσωπίο όταν αλληλοεπιδρά με την ομάδα του. Θα πρέπει να δείχνει την αγνή του προσωπικότητα, χωρίς να είναι επηρεασμένος από την ηγετική θέση του μέσα στην ομάδα.
- Ευθύτητα / ακεραιότητα: ο ηγέτης πρέπει να είναι σε θέση να τηρήσει τις υποσχέσεις που δίνει στην ομάδα, να είναι συνεπής στις υποχρεώσεις του και ειλικρινής.

- Θέληση: είναι εξαιρετικά σημαντικό ένας ηγέτης να δείχνει και να είναι κινητοποιημένος και παραγωγικός, και να επικοινωνεί σωστά την επιθυμία / ενθουσιασμό του να επιτύχει τους στόχους της ομάδας.
- Αυτοπεποίθηση: ο ηγέτης πρέπει να γνωρίζει και να πιστεύει στις ικανότητές του, και να μεταδίδει αυτά τα συναισθήματα και στα μέλη της ομάδας του, έτσι ώστε με υψηλό ηθικό να κατακτήσουν τους στόχους τους.
- Αυτογνωσία: η ρεαλιστική και αντιπροσωπευτική εικόνα για τον εαυτό. Ο ηγέτης πρέπει να είναι σε θέση να μπορεί να αναγνωρίζει τα όριά του, τα δυνατά του σημεία, τις αδυναμίες του και το πώς τον εκλαμβάνουν τα μέλη της ομάδας του, και να χρησιμοποιεί αυτά τα στοιχεία προς όφελος του σκοπού του (Dulewicz & Higgs, 2005).

Σύμφωνα με τους Kirkpatrick & Locke (1991), υπάρχουν χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν μια ηγετική προσωπικότητα από μια άλλη όχι ικανή να ηγηθεί. Τα έξι αυτά χαρακτηριστικά αναλύονται παρακάτω:

✓ Κινητοποίηση: ο ηγέτης είναι αφοσιωμένος στον στόχο του και προσπαθεί συνεχώς να τον κατακτήσει. Διαθέτει κίνητρα για την επίτευξη του στόχου, είναι φιλόδοξος, παραγωγικός και γεμάτος ενέργεια, επιμένει όταν συναντά δυσκολίες και είναι άνετος στη λήψη αποφάσεων και πρωτοβουλιών.

✓ Επίτευξη / κατόρθωμα: την ηγετική προσωπικότητα χαρακτηρίζει μια έντονη επιθυμία για επιτυχία. Ένας αποτελεσματικός ηγέτης αισθάνεται την ανάγκη να κατακτήσει τους στόχους του, και η ανάγκη αυτή αποτελεί κινητήρια δύναμη στην προσπάθεια. Αυτή η επιθυμία της επιτυχίας οδηγεί τον ηγέτη στην ανακάλυψη νέων τρόπων ολοκλήρωσης μιας εργασίας, αυξάνοντας την παραγωγικότητά του και εμπνέοντας την ομάδα του. Τα φιλόδοξα άτομα λαμβάνουν τεράστια ικανοποίηση με την κατάκτηση ενός δύσκολου στόχου, και συνεχίζουν να προσπαθούν για κάτι ακόμα καλύτερο, αποκτώντας στην πορεία εμπειρία και νέες τεχνικές και ικανότητες.

✓ Φιλοδοξία: η φιλοδοξία είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό χαρακτηριστικό στην ηγετική προσωπικότητα, καθώς ωθεί τον ηγέτη στην επίτευξη σταδιακά όλο και υψηλότερων στόχων. Η επιθυμία για εξέλιξη και βελτίωση οδηγεί στην παραγωγικότητα, στην γέννηση νέων ιδεών και στην υψηλή αποδοτικότητα.

✓ Ενέργεια: για την ολοκλήρωση μεγάλων έργων και την κατάκτηση υψηλών στόχων, απαιτείται πολύωρη εργασία και απόλυτη αφοσίωση στο

επιθυμητό αποτέλεσμα. Ο ηγέτης θα πρέπει να είναι σε θέση να διαθέσει υψηλά ποσοστά όχι μόνο σωματικής ενέργειας και αντοχής, αλλά και συναισθηματικής και ψυχικής. Η αντοχή στην πίεση μπορεί να ξεχωρίσει μια ηγετική προσωπικότητα από μια μη ηγετική.

✓ Επιμονή: ο ηγέτης θα πρέπει να μπορεί να επιμείνει όταν παρουσιάζονται δυσκολίες και να ξεπερνάει τα εμπόδια που εμφανίζονται προκειμένου να πετύχει τους στόχους του. Η επιμονή σχετίζεται άμεσα με την απόδοση στην εργασία, την παραγωγικότητα και την εφευρετικότητα. Πολλοί οργανισμοί έχουν μακροπρόθεσμα οράματα που ενδεχομένως να χρειάζονται έως και έτη για να υλοποιηθούν. Ο ηγέτης θα πρέπει να επιμείνει στον στόχο του προς όφελος του οργανισμού, και να ολοκληρώσει επιτυχώς το έργο του. Είναι σημαντικό, ωστόσο, ο ηγέτης να έχει την κριτική ικανότητα να αναγνωρίσει πότε η επιμονή στο έργο είναι απαραίτητη, και πότε είναι πιθανώς επιβλαβής για τον οργανισμό.

✓ Δυνατότητα λήψης πρωτοβουλιών: ο ηγέτης πρέπει να είναι προετοιμασμένος να κυνηγήσει αυτό που θα ωφελήσει το έργο του και να αυτοσχεδιάσει όπου χρειαστεί. Πρέπει να είναι σε θέση να ενεργήσει παραγωγικά, και όχι να είναι απλός παρατηρητής γεγονότων (Kirkpatrick & Locke 1991).

Οι Zaccaro et.al (2018), παρουσιάζουν μερικά ακόμα στοιχεία προσωπικότητας που πρέπει να χαρακτηρίζουν έναν ηγέτη. Τα χαρακτηριστικά αυτά ακολουθούν παρακάτω ως εξής:

(a) Γνωστική ικανότητα: αναφέρεται τόσο στις εμπειρικές γνώσεις, όσο και στη γενική νοημοσύνη του ηγέτη. Η δημιουργική και η αποκλίνουσα σκέψη και η κριτική ικανότητα αποτελούν σημεία της γνωστικής ικανότητας, και έχουν συνδεθεί άμεσα με την ικανότητα να ηγηθεί κάποιος αποτελεσματικά. Ένας ηγέτης με γνωστική ικανότητα μπορεί να είναι δημιουργικός, εξαιρετικά παραγωγικός και σημαντικότερα, μπορεί να ανταπεξέλθει σε απαιτητικές καταστάσεις και να αντιμετωπίσει προβλήματα.

(b) Χαρακτηριστικά προσωπικότητας: οι ερευνητές έχουν εστιάσει σε πέντε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που θεωρούν ότι πρέπει να κατέχει μια ηγετική προσωπικότητα. 1. Συναισθηματική σταθερότητα, 2. Εξωστρέφεια, 3. Διαλλακτικότητα και ενδιαφέρον σε νέες εμπειρίες, 4. Τερπνότητα – να είναι ευχάριστος χαρακτήρας, και 5. Ευσυνειδησία. Σύμφωνα με μελέτες τα πέντε αυτά

χαρακτηριστικά προσωπικότητας κυριαρχούν μεταξύ ηγετών στην συντριπτική τους πλειοψηφία.

(c) Κίνητρο εξέλιξης: η κινητοποίηση ενός ηγέτη συναντάται συνήθως στην ανάγκη για κυριότητα (κατοχή ηγετικής θέσης), στην ανάγκη επίτευξης στόχων, ανάγκη για δέσμευση σε ένα σκοπό, και ανάγκη για ανάληψη ευθυνών (και επομένως ανάγκη να ηγηθεί). Έχει προκύψει από έρευνες πως η επιθυμία για εξουσία συνδέεται άμεσα με τις ηγετικές προσωπικότητες.

(d) Κοινωνική νοημοσύνη: η ικανότητα ενός ατόμου να μπορεί να εκτιμήσει και να αξιολογήσει σωστά κοινωνικές καταστάσεις. Η συγκεκριμένη δεξιότητα καθιστά τον ηγέτη ευέλικτο σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια, και η προσαρμοστική αυτή ικανότητα έχει σχετιστεί με την τυπική συμπεριφορά ενός ηγέτη.

Έχουν αναφερθεί τέσσερα βασικά στοιχεία που καθορίζουν την κοινωνική νοημοσύνη:

1. Συναισθηματική ταυτοποίηση: η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων του ίδιου, αλλά και της αναγνώρισης των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων.
2. Χρήση των συναισθημάτων: η σωστή χρήση διαφορετικών συναισθημάτων ως μέσο επίτευξης κάποιου στόχου.
3. Κατανόηση συναισθημάτων: η ικανότητα σύνδεσης συναισθημάτων του ίδιου ή άλλων ανθρώπων με μία κατάσταση, και η δυνατότητα κατανόησης της προέλευσης αυτών των συναισθημάτων.
4. Διαχείριση συναισθημάτων: η ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων του ίδιου ή άλλων ανθρώπων, και η δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων που προέρχονται από συναισθηματική φόρτιση, χωρίς αυτό να σημαίνει την καταπίεση αρνητικών συναισθημάτων.

(e) Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων: σύμφωνα με θεωρίες που υποστηρίζουν πως η ηγεσία αντιπροσωπεύει μία διαδικασία επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων, ο ηγέτης απαιτείται να κατέχει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων (Zaccaro et.al, 2018).

2.4 Η ΗΓΕΣΙΑ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ

Η ηγεσία στους αθλητικούς φορείς αποτελεί μέχρι και σήμερα σημαντικό ερευνητικό πεδίο, κυρίως κατόπιν κατηγοριών διαφθοράς και μη ηθικών μέσων ηγεσίας (Ferkins et. al, 2018). Πρόσφατες έρευνες έχουν εστιάζει σε αρκετές

μεταβλητές αναφορικά με την ηγεσία στους αθλητικούς φορείς, εξετάζοντας μεταβλητές όπως την αποτελεσματικότητα της διοίκησης από το διοικητικό συμβούλιο, ηθικά ζητήματα που σχετίζονται με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, την διοίκηση και την ηγεσία σε περιπτώσεις οργάνωσης και διεξαγωγής μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων, αλλά και με θέματα που αφορούν στην ίση κατανομή και την ισότητα των φύλων μεταξύ των μελών του διοικητικού συμβουλίου (Adriaanse & Schofield, 2013).

Στους περισσότερους αθλητικούς φορείς, φαίνεται πως επικρατεί ένα στιλ ηγεσίας παρόμοιο με αυτό των κρατικών φορέων. Παρατηρείται πως οι θέσεις εξουσίας διαμερίζονται σε δύο διαφορετικές κατηγορίες, ενός εθνικού διοικητικού οργάνου (π.χ. Ελληνική Ομοσπονδία Tae Kwon Do), και μικρότερων περιφερειακών οργανώσεων (π.χ. Ένωση Tae Kwon Do Νοτίου Ελλάδος). Αυτό το σύστημα διοίκησης έχει λάβει αρκετά σκληρή κριτική από πολλούς ερευνητές, καθώς δεν είναι πάντα εύκολο για πολλά νομικά πρόσωπα να λειτουργούν ταυτόχρονα εντός του ίδιου νομικού συστήματος (Ferkins et. al, 2018).

Σύμφωνα με τους Dowling et.al (2018), τρία είδη διοίκησης επικρατούν στους αθλητικούς φορείς:

(1) Εταιρική Διακυβέρνηση: η Εταιρική Διακυβέρνηση είναι ένα σύστημα αρχών και πρακτικών βάσει του οποίου οργανώνεται, λειτουργεί και διοικείται ένας οργανισμός, ώστε να διαφυλάσσονται και να ικανοποιούνται τα έννομα συμφέροντα όλων όσων συνδέονται με την εταιρία. Κύριο σημείο είναι η διοίκηση μέσω ηθικών και κανονιστικών μεθόδων, και σχετίζεται με τις αξίες που καθορίζουν την σωστή επιχειρηματική συμπεριφορά στους αθλητικούς οργανισμούς. Προσφέρονται αυστηρές πρακτικές διοίκησης που καθοδηγούν άμεσα τους οργανισμούς στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

(2) Συστημική Διακυβέρνηση: αφορά στον ανταγωνισμό, τη συνεργασία και την προσαρμογή και συνύπαρξη μεταξύ των φορέων. Χαρακτηρίζεται από συχνή προσαρμογή τακτικών διοίκησης μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων.

(3) Πολιτική Διακυβέρνηση: μέθοδος που δεν ασχολείται με τον έλεγχο της διοίκησης και την πειθάρχηση των αθλητικών οργανισμών, αλλά με την κατευθυντήρια γραμμή και την προσέγγιση που ακολουθεί ο εκάστοτε οργανισμός αναφορικά με τη διοίκησή του. Σε αυτή την περίπτωση, έχουμε να κάνουμε με ένα παρεμβατικό μοντέλο που υποστηρίζει έμμεσες ή άμεσες στρατηγικές ελέγχου, προκειμένου ο οργανισμός να κατακτήσει ευρύτερους στόχους (Dowling et.al, 2018).

Εδώ είναι σημαντικό να σημειωθεί πως η διοίκηση ενός αθλητικού οργανισμού γίνεται συχνά με έναν λιγότερο συγκεκριμένο και περισσότερο αυθαίρετο τρόπο. Το διοικητικό συμβούλιο και το σώμα διαχείρισης ασκούν την απόλυτη εξουσία, αλλά είναι οι υπάλληλοι του οργανισμού αυτοί που ολοκληρώνουν το μεγαλύτερο μέρος του έργου προς όφελος του οργανισμού. Συμπεραίνουμε επομένως πως δεν υπάρχει ένα σταθερό πρότυπο οργανωτικής δομής σε αθλητικούς οργανισμούς, και αρά δεν ακολουθούνται κατά γράμμα συγκεκριμένες μέθοδοι διοίκησης και ηγεσίας. (Boyd & Shank, 2004).

Ηγεσία εντός αθλητικών οργανισμών μπορεί να θεωρηθεί και η σχέση μεταξύ προπονητών (ως ηγέτες μιας ομάδας) και αθλητών (ως ακόλουθοι). Οι μέθοδοι ηγεσίας που χρησιμοποιούνται στους αθλητικούς φορείς, μπορεί να διαφέρουν. Παρατηρούμε πως στις περισσότερες περιπτώσεις, ένας παλαιότερος ηγέτης αναλαμβάνει ρόλους που αφορούν στην διαμόρφωση πολιτικής του οργανισμού και την οικοδόμηση ενός μελλοντικού πλάνου (οραματισμός), και δεν έχουν μεγάλη αλληλεπίδραση με τους ακόλουθους. Στην περίπτωση που θα έρθουν σε επαφή με τα μέλη της ομάδας, θα αλληλοεπιδράσουν κυρίως μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων, όπως για παράδειγμα κατά τη διάρκεια μικρών εκδηλώσεων ή ομιλιών για την κινητοποίηση της ομάδας. Εντός τέτοιων πλαισίων, τα μέλη της ομάδας δεν έρχονται σε μεμονωμένη επαφή με τον ηγέτη. Σε περιπτώσεις που υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ του παλαιότερου ηγέτη και ενός μέλους της ομάδας, συνήθως υποβόσκει κάποιος συγκεκριμένος στόχος, όπως η ανάληψη μεγαλύτερων ευθυνών από τον ακόλουθο. Νεότεροι στο χώρο ηγέτες αναλαμβάνουν την αλληλεπίδραση με τα μέλη της ομάδας και σχεδιάζουν ένα πλάνο για κατάκτηση στόχων ωφέλιμων προς τον οργανισμό, καθοδηγώντας και καθιστώντας τον εαυτό τους ως σημείο αναφοράς των ακόλουθων (Calum et. al, 2016).

Λαμβάνοντας υπόψιν την ιδιαιτερότητα που παρουσιάζουν οι αθλητικές ομάδες ως κοινωνικά πλαίσια, είναι σημαντικό να κατανοηθεί η σύνδεση της επιτυχίας της ομάδας με την ηγετική ικανότητα του ηγέτη. Ο ρόλος του προπονητή ως ηγέτης περιλαμβάνει την επιλογή των αθλητών με την καλύτερη απόδοση, την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων των αθλητών και την καθοδήγησή τους προς τον στόχο, αλλά και την κοντινή παρακολούθηση της συμπεριφοράς τους τόσο κατά την προπόνηση, όσο και στους αγώνες. Η μέθοδος ηγεσίας που ασκεί ο προπονητής είναι εξαιρετικής σημασίας όσον αφορά την απόδοση των αθλητών και την κατάκτηση στόχων, αφού τα μέλη της ομάδας πρέπει να παραμένουν αφοσιωμένα στη νίκη χωρίς

να φοβούνται την ήττα, και να παραμένουν κινητοποιημένα και ενεργά (Lim et.al. 2016). Η σχέση του προπονητή με τον αθλητή, είναι επίσης σημαντικής σημασίας στο κατά πόσο ο προπονητής είναι αποτελεσματικός ως ηγέτης.

Καθοριστικό παράγοντα σε αυτό το κομμάτι, αποτελεί η ανάπτυξη ενδοπροσωπικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες αφορούν στον αναστοχασμό και την αυτογνωσία που όπως έχει προαναφερθεί επηρεάζουν την ποιότητα της ηγεσίας. Ως διαπροσωπικές δεξιότητες ορίζονται η κατανόηση και η αναγνώριση των συναισθημάτων και της προσωπικότητας των μελών της ομάδας, και το πώς σχετίζονται αυτές οι μεταβλητές με τις ικανότητες του προπονητή (Cotterill & Fransen, 2021).

Ο Chelladurai (2012), παρουσιάζει πέντε διαστάσεις της ηγετικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό:

1. Εκπαίδευση και καθοδήγηση: η ανάπτυξη της απόδοσης των αθλητών και η απόκτηση νέων δεξιοτήτων, μέσω της χρήσης τεχνικών και εμπειρικών παραδειγμάτων, τακτικής και προώθησης της ομαδικής νοοτροπίας
2. Δημοκρατική συμπεριφορά: ο προπονητής – ηγέτης πρέπει να συμπεριλαμβάνει τους αθλητές στη λήψη αποφάσεων και να αναγνωρίζει τις απόψεις και τις ανάγκες τους
3. Αυταρχική συμπεριφορά: αφορά το βαθμό στον οποίο ο προπονητής ενεργεί ως μεμονωμένος λήπτης αποφάσεων, στο κατά πόσο έχει τη δυνατότητα να επιβληθεί
4. Κοινωνική υποστήριξη: το κατά πόσο ο προπονητής δείχνει το ενδιαφέρον τους στους αθλητές, τους υποστηρίζει, τους κινητοποιεί και ανακουφίζει τις ανάγκες τους
5. Θετική ανατροφοδότηση και επιβράβευση της συμπεριφοράς: είναι σημαντικό ο ηγέτης να εμπυχώνει τα μέλη της ομάδας του και να επιβραβεύει τις επιθυμητές συμπεριφορές των αθλητών του.

Σύμφωνα με τους Gargalianos et.al (2003), τρία είναι τα σημεία που καθορίζουν την αποτελεσματική ηγεσία ενός προπονητή:

1. Νοημοσύνη: η γενική νοημοσύνη βοηθά στη λήψη αποφάσεων και στη δημιουργία νέων αποτελεσματικών πλάνων και τακτικών, καθορίζοντας έτσι έναν αποτελεσματικό ηγέτη

2. Προσωπικότητα: τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που δημιουργούν ένα μοτίβο συμπεριφορών του προπονητή – ηγέτη, και αφορούν στις ιδέες, στην αλληλεπίδραση με τους αθλητές και στο περιβάλλον μέσα στο οποίο αλληλοεπιδρά με την ομάδα του. Ο ηγέτης πρέπει να αποτελεί παράδειγμα προς μίση για τους αθλητές τόσο στη συμπεριφορά του, όσο και στα στοιχεία του χαρακτήρα του. Ο προπονητής πρέπει να αποπνέει εμπιστοσύνη, να είναι ειλικρινής και να σέβεται τα μέλη της ομάδας του, αλλά και να υποδεικνύει ηθική και σωστή συμπεριφορά

3. Ικανότητα: για την αποτελεσματική ηγεσία, ο προπονητής πρέπει να κατέχει δεξιότητες και ικανότητες που σχετίζονται με την τεχνική και εμπειρική γνώση, τη δυνατότητα συνεργασίας και ομαδικού πνεύματος, την επικοινωνία, τη διπλωματικότητα και την ανταπόκρισή του σε κοινωνικές καταστάσεις.

Επομένως, για να είναι ένας προπονητής αποτελεσματικός στην ηγεσία του, πρέπει κατά τους Gargalianos et.al. (2003), να ακολουθεί τις παρακάτω τακτικές:

- ✓ Ανάπτυξη κοινωνικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων
- ✓ Δημιουργία και διατήρηση μια ομάδας με καλές μεταξύ των μελών σχέσεις
- ✓ Δεξιότητα ενεργής ακρόασης
- ✓ Λήψη ευθύνης για πρακτικές, τακτικές και αποφάσεις που πήρε ο ίδιος
- ✓ Άμεση αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκύπτουν, και σε καμία περίπτωση αποφυγή τους ή εναπόθεση ευθύνης τους σε άλλο άτομο
- ✓ Διατήρηση προτύπων ομαδικής εργασίας και απόδοσης
- ✓ Ενθουσιασμός για το έργο και ικανότητα μεταφοράς του ενθουσιασμού αυτού στην ομάδα
- ✓ Επιβράβευση επιθυμητών και ηθικών συμπεριφορών και αναγνώριση των επιτευγμάτων των μελών της ομάδας
- ✓ Κατοχή αξιών και δεξιοτήτων και επίδειξη αυτών ως παράδειγμα προς μίμηση από τους αθλητές
- ✓ Χρήση επιβράβευσης και ανταμοιβής ως πρώτη λύση, και τιμωρίας και πρακτικών πειθαρχίας ως τελευταία λύση
- ✓ Σαφής αναγνώριση εκ των προτέρων των πρακτικών επιβράβευσης / ανταμοιβής και τιμωρίας
- ✓ Γενναιοδωρία όσον αφορά τον έπαινο στην επίτευξη στόχων, και στην ανταμοιβή των θετικών και θεμιτών συμπεριφορών.

Μέσω όλων των προαναφερθέντων τακτικών, ο προπονητής – ηγέτης πρέπει να επηρεάσει θετικά τους αθλητές και γενικά τα μέλη της ομάδας του, προκειμένου να θεωρηθούν οι μέθοδοι ηγεσίας που ασκεί αποτελεσματικές.

2.5 ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΚΑΙ ΗΓΕΣΙΑ

Στις προηγούμενες ενότητες αναπτύχθηκαν διάφοροι εννοιολογικοί προσδιορισμοί, μέθοδοι ηγεσίας και θεωρητικές προσεγγίσεις σχετικά με την ηγεσία και τα χαρακτηριστικά ενός ηγέτη στους αθλητικούς φορείς. Ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί στην περίπτωση μας, τα χαρακτηριστικά στοιχεία που σχετίζονται με τον ρόλο της Ηγεσίας στο Ταεκβοντό. Αρχικά, όταν ένα σύνολο ατόμων σε μία ομάδα ή και ο καθένας ατομικά αγωνίζεται για την επίτευξη υψηλών αθλητικών επιδόσεων ή στόχων, καθώς επίσης, και για την βιωσιμότητα αυτού του συνόλου και όλου του αθλητικού φορέα διαδραματίζει ο ηγέτης. Ο ηγέτης πρέπει να κατέχει υψηλές ικανότητες και χαρακτηριστικά ικανά να οδηγήσουν την επίτευξη όλων των στόχων που έχουν θέσει εξ αρχής. Ο κάθε προπονητής πρέπει να προσέξει τι στυλ ηγεσίας θα χρησιμοποιήσει, καθώς μέσα από αυτά, επηρεάζονται τόσο η απόδοση των ίδιων των προπονητών όσο και των αθλητών. Επίσης, η επιλογή ηγετικού στυλ επηρεάζει, τα κίνητρα, την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση των αθλητών αλλά και την ικανοποίησή τους, ως προς όλα τα μέλη του συνόλου. Για αυτό το λόγο μια από τις σημαντικότερες καταστάσεις ως προς την λήψη αποφάσεων είναι, τι στυλ ηγεσίας που θα επιλέξει ο κάθε προπονητής αφενός για την μεγιστοποίηση της ικανοποίησης των αθλητών, και αφετέρου στην επίτευξη υψηλών αποδόσεων - επιδόσεων (Seyyed Jafar Moosavi & Sepideh Ghotnian, 2012).

Επιπρόσθετα, οι Jong-Sik Lim, Kwang-Sun Moon, Min-Yeong Kang and Chun Ho Yang (2016) ανέφεραν, ότι οι προπονητές στο Ταεκβοντό απαιτείται να παρέχουν στυλ ηγεσία που σταθεροποιεί τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και τη συνοχή των αθλητών μέσω της ανατροφοδότησης των αποτελεσμάτων της αγωνιστικής τους εικόνας και της συμπεριφοράς των αθλητών. Ακόμη, γνωρίζοντας ότι το ολυμπιακό άθλημα του Ταεκβοντό είναι από τα πιο απαιτητικά ολυμπιακά αθλήματα, καθώς χρειάζεται, πολύ καλά φυσιολογικά χαρακτηριστικά (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία, ισχύ, αντανεκλαστικά), συγκέντρωση και ψυχική αρμονία, τα ηγετικά στυλ που θα χρησιμοποιήσει ο εκάστοτε προπονητής διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην απόδοση των αθλητών. Για τον λόγο αυτό, οι Jong-Sik Lim, Kwang-Sun Moon, Min-Yeong Kang and Chun Ho Yang (2016) αναφέρουν ότι

πρέπει να επιλέγονται ηγετικά στυλ, που αλληλοεπιδρούν μεμονωμένα με τον εκάστοτε αθλητή, αλλά και οι αλληλοεπιδράσεις αυτές πρέπει να γίνονται καθημερινά. Επίσης, οι Jong-Sik Lim, Kwang-Sun Moon, Min-Yeong Kang and Chun Ho Yang (2016) ανέφεραν, και την σημαντικότητα της ηγεσίας ως προς τον προσανατολισμό των αθλητών του Ταεκβοντό, την σωστή επιλογή στόχων, την αποσαφήνιση των κινήτρων και την σταθεροποίηση των συναισθημάτων. Επιπλέον, οι Álvarez, Octavio Castillo, Isabel Molina-García, Vladimir Balague, Gloria (2016) ανέφεραν, ότι συγκεκριμένα το μετασχηματιστικό στυλ ηγεσίας γενικά στο αθλητισμό, σχετίζεται με θετικές αθλητικές επιδόσεις είτε ατομικές είτε αθλητικές, την αρμονική συνοχή μεταξύ των μελών ενός αθλητικού συνόλου, την σωστή συμπεριφορά ως προς το κοινωνικό σύνολο, την ευχαρίστηση, την ψυχοσυναισθηματική ικανοποίηση και την ανάπτυξη όλου του οργανισμού.

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τους Tisirak Soonarong & Nathara Mhunpiew (2022) η διδακτική ηγεσία στους συλλόγους Ταεκβοντό στην Ταϊλάνδη έχει τέσσερα βασικά χαρακτηριστικά: πολύπλευρη γνώση, ενίσχυση της διδασκαλίας των μαθητών, ανάπτυξη του προγράμματος σπουδών και ανάπτυξη της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Αυτό αποσκοπεί τόσο στην ανάπτυξη αθλητών, προπονητών αλλά και την ανάπτυξη ολόκληρης της παγκόσμιας κοινότητας του Ταεκβοντό. Τέλος, ο Yuwraj Shrivastava (2015) αναφέρει πέντε προτιμώμενα στυλ ηγετικής συμπεριφοράς από αθλητές Τάεκβοντο εθνικών ομάδων. Αυτά τα στυλ είναι: εκπαίδευση και διδασκαλία, δημοκρατική συμπεριφορά, αυτόματη συμπεριφορά, κοινωνική υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση.

2.6 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Παρόλο που η ονομασία "Taekwondo" έχει ηλικία μόλις 55 ετών, η ίδια η πολεμική τέχνη έχει τις ρίζες της στην ιστορία της Κορέας ήδη από το 57 π.Χ. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η Κορέα ήταν διαιρεμένη σε τρία βασίλεια: Το Silla, που ιδρύθηκε στην πεδιάδα Kyongju το 57 π.Χ., το Koguryo, που ιδρύθηκε στην κοιλάδα του ποταμού Yalu το 37 π.Χ., και το Paekche, που ιδρύθηκε στη νοτιοδυτική περιοχή της κορεατικής χερσονήσου το 18 π.Χ." (Kim, D. K., 2014). Μια από τις πρώτες ενδείξεις για την ύπαρξη του Ταεκβοντό είναι μια τοιχογραφία ζωγραφισμένη στην οροφή του Muyong-chong, ενός βασιλικού τάφου που χτίστηκε στο κορεατικό βασίλειο Koguryo (Φυσεντζίδης, 2017). Η τοιχογραφία αυτή, απεικονίζει δύο άοπλες

φιγούρες που αντικρίζουν η μία την άλλη σε μια στάση μάχης που θυμίζει πολύ το σημερινό Ταεκβοντό (Φυσεντζίδης, 2017). Πρόσθετα σχέδια που ανακαλύφθηκαν μέσα στον τάφο δείχνουν επίσης φιγούρες που εκτελούν αμυντικές τεχνικές και φορούν στολές παρόμοιες με αυτές που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη προπόνηση Ταεκβοντό (Φυσεντζίδης, 2017).

Παρά το γεγονός ότι το Ταεκβοντό πρωτοεμφανίστηκε στο βασίλειο Koguryo, οι πολεμιστές Hwarang του βασιλείου Silla είναι αυτοί που θεωρούνται υπεύθυνοι για την ανάπτυξη και την εξάπλωση του σε ολόκληρη την Κορέα (Lazore, C., 2014). Το Silla ήταν το μικρότερο από τα τρία βασίλεια και δεχόταν διαρκώς επιθέσεις από Ιάπωνες πειρατές (Lazore, C., 2014). Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, επιλεγμένοι πολεμιστές του Silla εκπαιδεύτηκαν στην τέχνη του Taek Kyon από τους πρώτους δασκάλους του βασιλείου Koguryo και έμειναν γνωστοί ως οι Hwarang (Lazore, C., 2014). Οι Hwarang μελέτησαν το Taek Kyon, ιστορία, Κομφουκιανή φιλοσοφία, ηθική, βουδιστική ηθική καθώς και στρατιωτική τακτική και οι θεμελιώδεις αρχές που τους καθοδηγούσαν ήταν η πίστη, το καθήκον, η αξιοπιστία, η γενναιότητα και η δικαιοσύνη (Park, K., & Ok, G., 2016). Καθώς οι Hwarang ταξίδευαν σε όλη τη χερσόνησο για να ανακαλύψουν τις διαφορετικές περιοχές και να γνωρίσουν τους ανθρώπους και τον πολιτισμό τους, το Taek Kyon άρχισε να διαδίδεται σε όλη την Κορέα (Lazore, C., 2014).

Κατά τη διάρκεια της δυναστείας Koryo (935 μ.Χ. έως 1392 μ.Χ.), το όνομα του Taek Kyon μετατράπηκε σε Subak και το επίκεντρο της τέχνης τροποποιήθηκε από ένα σύστημα που προάγει τη φυσική κατάσταση σε μια πρωτίστως μαχητική τέχνη έτσι ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους στρατιώτες σε περίπτωση πολέμου (Moenig, U. 2015). Το 1909 οι Ιάπωνες εισέβαλαν στην Κορέα και κατέλαβαν τη χώρα για 36 χρόνια. Για να ελέγξουν τον πατριωτισμό της Κορέας, οι Ιάπωνες απαγόρευαν την εξάσκηση όλων των στρατιωτικών τεχνών (Carpio, M. E., 2011). Η απαγόρευση αυτή ήταν υπεύθυνη για την αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος για το Subak με αποτέλεσμα οι Κορεάτες να δημιουργήσουν παράνομες ομάδες σε απομακρυσμένους ναούς με σκοπό να εξασκούν την πολεμική αυτή τέχνη. Τα τελευταία χρόνια πριν από την απελευθέρωση της Κορέας, υπήρξαν πολλές διαφορετικές παραλλαγές του Subak/Taek Kyon. Η πρώτη σχολή Taekwondo (Kwan) ξεκίνησε στο Yong Chun, στη Σεούλ της Κορέας το 1945 (Φυσεντζίδης, 2017). Πολλές διαφορετικές σχολές άνοιξαν από το 1945 έως το 1960 και κάθε μια ισχυριζόταν ότι δίδασκε την παραδοσιακή κορεατική πολεμική τέχνη, ενώ όμως όλες

έδιναν απλά έμφαση σε μια διαφορετική πτυχή του Taek Kyon/Subak (Φυσεντζίδης, 2017).

Στις 11 Απριλίου του 1955, σε ένα συνέδριο μεταξύ των δασκάλων των διαφόρων σχολών καθώς και των ιστορικών και υποστηρικτών του Taek Kyon, αποφάσισαν να συγχωνεύσουν τα διάφορα στυλ τους προς αμοιβαίο όφελος όλων (Φυσεντζίδης, 2017). Το όνομα "Tae Soo Do" έγινε αρχικά αποδεκτό και δύο χρόνια αργότερα το όνομα άλλαξε ξανά, αυτή τη φορά σε "Taekwondo" ύστερα από πρόταση του στρατηγού Hong Hi Choi (ο οποίος θεωρείται και "πατέρας" του Taekwondo). Η επιλογή του ονόματος αυτού, έγινε λόγω της ομοιότητάς του με το Taek Kyon, συνεχίζοντας και διατηρώντας έτσι την παράδοση (Φυσεντζίδης, 2017). Μέσω του Ταεκβοντο, ο στρατηγός είχε ως στόχο να κατορθώσει να ενώσει την ήδη διαιρεμένη πατρίδα του (Φυσεντζίδης, 2017). Το όνομα που επέλεξε, το οποίο διατηρείται μέχρι και σήμερα, σημαίνει Tae: χρησιμοποιώ το πόδι, λακτίζω, Kwon: χρησιμοποιώ το χέρι, γροθιά, Do: πνεύμα, φιλοσοφία, τέχνη, μέθοδος (Μπέης, 2015).

Οι διαφωνίες μεταξύ των διαφόρων σχολών που αρνήθηκαν να συμμετέχουν στην συγχώνευση συνεχίστηκαν μέχρι και το 1961. Με επίσημο όμως διάταγμα της νέας στρατιωτικής κυβέρνησης, και χωρίς να έχουν πλέον επιλογή, αποφασίστηκε να ενοποιηθούν σε έναν οργανισμό που ονομάστηκε Korean Taekwondo Association (KTA), με τον στρατηγό Hong Hi Choi να εκλέγεται ως ο πρώτος πρόεδρος του (Schaeffner, M. P. 2013). Στην Κορέα, η διδασκαλία του Ταεκβοντό εξαπλώθηκε με ταχύτατους ρυθμούς από τον στρατό στα γυμνάσια και στα κολέγια της χώρας και το 1966 ο Choi ίδρυσε τη Διεθνή Ομοσπονδία Taekwondo (ITF), της οποίας υπήρξε και πρόεδρος (Schaeffner, M. P. 2013).

Από την δεκαετία του 1970 και μετά, το Taekwondo παρουσίασε αλματώδη εξέλιξη με κομβικό σημείο το 1973 όπου ιδρύθηκε ένα νέο διεθνές διοικητικό όργανο που ονομάστηκε Παγκόσμια Ομοσπονδία Ταεκβοντό (World Taekwondo Federation – πλέον World Taekwondo) (Μπέης, 2015). Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ταεκβοντό κατέβαλε έκτοτε μεγάλες προσπάθειες για την τυποποίηση των κανονισμών των τουρνουά και την οργάνωση αγώνων παγκοσμίου επιπέδου (Μπέης, 2015). Η κορύφωση της ανάπτυξης του αθλήματος έγινε το 1944 όπου αναγνωρίστηκε από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (Δ.Ο.Ε) ως επίσημο Ολυμπιακό άθλημα και συνεχίζει να είναι μέρος του Ολυμπιακού προγράμματος μέχρι και σήμερα (Μπέης, 2015). Από την επίσημη γέννηση του σύγχρονου Ταεκβοντό στις 11 Απριλίου 1955, η ανάπτυξή του ως άθλημα ήταν ραγδαία με αποτέλεσμα να εξασκούνται στο Ταεκβοντό πάνω

από 70 εκατομμύρια άνθρωποι σε περισσότερες από 188 χώρες (Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R., 2006).

2.7 Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στην Ελλάδα, το Ταεκβοντο πρωτοεμφανίστηκε το 1969 στην Αθήνα. Η πρώτη σχολή που λειτούργησε ονομαζόταν Αθλητικός Σύλλογος Ελλάδος και ιδρυτής της ήταν ο δάσκαλος Σταμάτης Κάσσης. Λίγο αργότερα, το 1970, το Ταεκβοντο έκανε την εμφάνισή του και στη Θεσσαλονίκη, μέσω του δασκάλου Γεώργιου Στυλιανίδη, καθώς και εντάχθηκε στην εκπαίδευση των ειδικών δυνάμεων του ναυτικού και του στρατού. Τον ίδιο καιρό, και όσον αφορά το αγωνιστικό μέρος, πραγματοποιήθηκαν τα πρώτα σεμινάρια διαιτησίας και ξεκίνησαν οι πρώτες αγωνιστικές διοργανώσεις μεταξύ αθλητικών σωματείων (Φυσεντζίδης, 2017). Τον Δεκέμβριο του 1979 το Τάεκβοντο αναγνωρίστηκε από την Πολιτεία (Γ.Γ.Α) ως επίσημο άθλημα και εντάχθηκε στον Σ.Ε.Γ.Α.Σ., με συνολικά μόνο 11 σωματεία σε Πανελλήνιο επίπεδο (Φίτζιος, Π., 2022). Το Ταεκβοντο συνέχισε να καλλιεργείται και μέχρι και το 1978 τα αθλητικά σωματεία είχαν ξεπεράσει τα 40. Την επόμενη χρονιά, το 1979, πραγματοποιήθηκαν οι πρώτοι Πανελλήνιοι αγώνες και το 1987 έγινε αποδεκτό το αίτημα ίδρυσης ομοσπονδίας με την ονομασία Ελληνική Ομοσπονδία Ταεκβοντό (ΕΛ.Ο.Τ) (Φίτζιος, Π., 2022). Η ΕΛ.Ο.Τ κατάφερε και ανέπτυξε το άθλημα με ταχύτατους ρυθμούς με αποτέλεσμα να υπάρχουν σήμερα πάνω από 47.000 εγγεγραμμένοι αθλητές και αθλήτριες και περισσότερα από 430 σωματεία σε κάθε γωνία της Ελλάδας (Φυσεντζίδης, 2017). Η ΕΛ.Ο.Τ διαθέτει δύο μεγάλες ενώσεις, την Ένωση Ταεκβοντό Νοτίου Ελλάδος (ΕΤΑΝΕ) και την Ένωση Ταεκβοντό Βορείου Ελλάδος (ΕΤΑΒΕ) οι οποίες με στόχο την ανάπτυξη και την προώθηση του αθλήματος, εφαρμόζουν πολλές αγωνιστικές καθώς και οργανωτικές καινοτομίες (Φίτζιος, Π., 2022). Μέσω της Γ.Γ.Α. και σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Ταεκβοντό, από το 1989 έως και το 2008, έχουν πραγματοποιηθεί 18 σχολές προπονητών Β' και Γ' κατηγορίας με σκοπό την επιμόρφωση προπονητών και την απόκτηση άδειας επαγγέλματος με τους απόφοιτους να φθάνουν τους 580 από όλη την Ελλάδα (Φίτζιος, Π., 2022). Το Ταεκβοντό διδάσκεται σήμερα σε Πανεπιστήμια και σε Κολλέγια ως μάθημα ειδικότητας ή επιλογής και έχει επιλεγεί και ενταχθεί από πολλά αθλητικά σχολεία στο πρόγραμμα των αθλημάτων τους με αποτέλεσμα να προωθείται το άθλημα ακόμα περισσότερο σε όλη την Επικράτεια.

2.8 ΟΡΓΑΝΩΣΗ – ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

2.8.1 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ (WORLD ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ)

Η World Taekwondo (WT), που μέχρι τον Ιούνιο του 2017 ονομαζόταν World Taekwondo Federation (WTF), είναι μια διεθνής ομοσπονδία που αποτελεί την ανώτατη διοικητική αρχή του Ταεκβοντο παγκοσμίως, έχει έδρα την πόλη της Σεούλ στη Νότια Κορέα και είναι μέλος της Ένωσης Διεθνών Ομοσπονδιών Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων (ASOIF) καθώς και της Γενικής Ένωσης Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών (GAISF) (Green, T. A., 2010). Ιδρύθηκε στις 28 Μαΐου του 1973 στην εναρκτήρια συνεδρίασή της που πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή 35 εκπροσώπων από όλο τον κόσμο (Green, T. A., 2010). Η WT είναι υπεύθυνη για την διαχείριση του Ταεκβοντο σε διεθνές επίπεδο, θέτοντας δικούς της κανόνες, θεσμούς και αρχές, φροντίζει να κρατήσει τις παραδόσεις του αθλήματος και σε συνεργασία με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) προωθεί συνεχώς την Ολυμπιακή του υπόσταση (Φυσεντζίδης, 2017). Ταυτόχρονα είναι υπεύθυνη για την οργάνωση Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων και έχει υπό την αιγίδα της όλες τις αγωνιστικές δράσεις, παραμένοντας πάντοτε εγγυήτρια των κανόνων του “ευ αγωνίζεσθαι” (Φυσεντζίδης, 2017). Μέλη της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας είναι οι Εθνικές Ομοσπονδίες που ελέγχουν το άθλημα σε εθνικό επίπεδο οι οποίες είναι αναγνωρισμένες από την Ολυμπιακή Επιτροπή της χώρας τους. Σήμερα η γενική συνέλευση της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας απαρτίζεται από 206 μέλη-κράτη, καλύπτοντας έτσι όλα τα κράτη του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) (Φυσεντζίδης, 2017).

2.8.2 ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΥΚΙΒΟΝ (KUKKIWON)

Η Kukkiwon είναι μέλος των Αθλητικών Διεθνών Κυβερνητικών Οργανισμών και αποτελεί το αρχηγείο του Ταεκβοντό καθώς και την έδρα της Παγκόσμιας Ακαδημίας Ταεκβοντο και εποπτεύεται από τη Διεύθυνση Διεθνούς Αθλητισμού του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού. Τα εγκαίνια της πραγματοποιήθηκαν τον Νοέμβριο του 1972 και στις εγκαταστάσεις της φιλοξενείται κάθε χρόνο ένας μεγάλος αριθμός αγωνιστικών και προπονητικών δραστηριοτήτων, συνεδριων και εκπαιδευτικών σεμιναρίων τόσο προπονητών όσο και διαιτητών (Min, B.-H., 2005). Είναι επίσης υπεύθυνη για την έκδοση και πιστοποίηση επίσημων πτυχίων

προαγωγής μαύρων ζωνών για όλο τον κόσμο. Η Kukkiwon αφιερώνει την προσπάθειά της στη διάδοση της κουλτούρας, του πνεύματος και της ιστορίας του Ταεκβοντό σε όλο τον κόσμο, αυξάνοντας έτσι την καλύτερη ανταγωνιστική δύναμη του Ταεκβοντό ως πολεμική τέχνη (Min, B.-H., 2005). Στη διάθεσή της, έχει μια από τις καλύτερες ομάδες επίδειξης, που απαρτίζεται από 70 μέλη, και έχει σκοπό την διάδοση του αθλήματος σε όλο τον κόσμο. Αυτή η ομάδα αποτελεί τους «πρεσβευτές» του Ταεκβοντο και από το 1974 μέχρι σήμερα έχει επισκεφθεί πάνω από 100 χώρες (Min, B.-H., 2005). Από το 2006, η Kukkiwon διαθέτει αναγνωρισμένο ερευνητικό κέντρο το οποίο επικεντρώνεται στην εφαρμογή της επιστημονικής μεθοδολογίας στο Ταεκβοντο όπου εξάγονται συμπεράσματα για την βελτίωση του αθλήματος μέσα από ανάλυση, έρευνα και μελέτη. Το κέντρο αυτό απαρτίζεται από 30 ερευνητές με υψηλή ακαδημαϊκή κατάρτιση (Min, B.-H., 2005). Τον Νοέμβριο του 1991, ιδρύθηκε στις εγκαταστάσεις της Ακαδημίας εκθεσιακός χώρος που διαθέτει περισσότερα από 2.500 εκθέματα, όπως λάβαρα, διπλώματα, μετάλλια και Ολυμπιακά αναμνηστικά τα οποία έχουν επισκεφθεί μέχρι και σήμερα χιλιάδες ασκούμενοι και λάτρεις του αθλήματος.

2.8.3 ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΕΣ ΕΝΩΣΕΙΣ (CONTINENTAL UNIONS)

Με σκοπό την πιο ουσιαστική και αποτελεσματική διεύθυνση του Ταεκβοντο, ανάμεσα στην Παγκόσμια Ομοσπονδία και στις Εθνικές Ομοσπονδίες, μεσολαβούν και πέντε Ηπειρωτικές Ενώσεις. Αυτές είναι η Ευρωπαϊκή Ένωση Ταεκβοντο (European Taekwondo Union), η Αφρικανική Ένωση Ταεκβοντο (African Taekwondo Union), η Ασιατική Ένωση Ταεκβοντο (Asian Taekwondo Union), η Παν-Αμερικανική Ένωση Ταεκβοντο (Pan-American Taekwondo Union), και η Ένωση Ταεκβοντο Ωκεανίας (Oceania Taekwondo Union). Οι ενώσεις αυτές λειτουργούν πάντα σε πλήρη συνεργασία με την Παγκόσμια Ομοσπονδία ακολουθώντας τους κανονισμούς και τις οδηγίες που αυτή ορίζει.

2.8.4 ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ

Οι εθνικές αθλητικές ομοσπονδίες αποτελούν τον βασικό πυλώνα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας και εκπροσωπούν διεθνώς το Ταεκβοντο όντας η ανώτατη οργάνωση των αθλητικών σωματείων στα γεωγραφικά τους όρια (Μπακοδήμος, Π., 2018). Βασικός στόχος κάθε ομοσπονδίας είναι να διαδώσει το άθλημα σε εθνικό επίπεδο και να διέπεται σύμφωνα με τους νόμους κάθε χώρας, με εξαίρεση

διοργανώσεις που πραγματοποιούνται σε διεθνές επίπεδο όπου είναι υποχρεωμένη να ακολουθεί τους κανονισμούς που θέτει η Παγκόσμια Ομοσπονδία (Μπακοδήμος, Π., 2018). Στις περισσότερες χώρες, οι εθνικές ομοσπονδίες χρηματοδοτούνται από ετήσιες συνεισφορές συλλόγων, έσοδα από αμοιβές, χορηγίες και οποιοδήποτε άλλο νόμιμο εισόδημα (Μπακοδήμος, Π., 2018). Κάθε Εθνική Ομοσπονδία είναι υπεύθυνη για τον πλήρη έλεγχο, την εποπτεία, και την υποστήριξη των σωματείων της, των Ενώσεων και των Τοπικών Επιτροπών της, διοργανώνοντας σεμινάρια επιμόρφωσης, πρωταθλήματα, προαγωγικές εξετάσεις ζωνών, και συστήνοντας τις Εθνικές Ομάδες που θα εκπροσωπήσουν την εκάστοτε χώρα σε Διεθνείς διοργανώσεις (Φυσεντζίδης, 2017).

2.8.5 ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ

Σύμφωνα με τον Αυγερινό (2007), ο αθλητισμός αποτελεί θεσμό της κοινωνίας και έχει σημαντική επιρροή τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και στο κοινωνικό σύνολο. Απαρτίζεται από πολλά μέρη με το αθλητικό σωματείο να αποτελεί βασικό, δομικό στοιχείο του. Ένα αθλητικό σωματείο επιτελεί πολύπλευρη αποστολή, με κύριο στόχο την συνεχή καλλιέργεια και βελτίωση των δυνατοτήτων των αθλητών του (έτσι ώστε να συμμετέχουν σε αγώνες), την εξασφάλιση της υγείας τους και την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, καθώς και την προαγωγή του αθλήματος και του αθλητικού ιδεώδους (Δημάκος, Π. Ν., 2015). Η εξάσκηση σε ένα σωματείο Ταεκβοντο έχει έντονα παιδαγωγικό χαρακτήρα, ο οποίος στοχεύει στη βελτιστοποίηση των σωματικών ικανοτήτων, στην πνευματική ανύψωση, και στην καλλιέργεια του ψυχικού κόσμου του αθλούμενου. Μέλη των σωματείων μπορούν να γίνουν Έλληνες πολίτες ανεξαρτήτως ηλικίας, καταγωγής, φύλλου, φυλής, κοινωνικής τάξης, οικονομικής κατάστασης, και θρησκευτικών ή πολιτικών πεποιθήσεων (Αυγερινός, 2007).

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για την πραγματοποίηση αυτής της μελέτης, δηλαδή τα χαρακτηριστικά του δείγματος, ο τρόπος καταγραφής αλλά και το μέσων που χρησιμοποιήθηκαν για την συλλογή όλων των δεδομένων, καθώς επίσης και η περιγραφή της διαδικασίας για την συλλογή των δεδομένων αυτών. Τέλος, γίνεται αναφορά στην θεματική ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων και η διαδικασία που ακολουθήθηκε.

3.1 ΔΕΙΓΜΑ

Το δείγμα αποτελούνταν από 5 άντρες και 5 γυναίκες προπονητές υψηλού επίπεδου στο ολυμπιακό άθλημα του Τάεκβοντο, ηλικίας μεταξύ 30 έως 60 ετών, από διάφορα μέρη του ελλαδικού χώρου. Οι προπονητές αυτοί, πρέπει να έχουν δικό τους σωματείο με εμπειρία λειτουργίας τουλάχιστον δέκα έτη με άδεια άσκησης επαγγέλματος προπονητή Τάεκβοντο. Επίσης, οι προπονητές αυτοί πρέπει να έχουν υπάρξει τουλάχιστον μια φορά ομοσπονδιακοί προπονητές, ενωσιακοί προπονητές ή ολυμπιακοί προπονητές και να έχουν στην ομάδα τους αθλητές εθνικών ομάδων.

3.2 ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η διαδικασία αυτή της καταγραφής και της συλλογής δεδομένων πραγματοποιήθηκε με συνεντεύξεις. Οι συνεντεύξεις βιντεοσκοπήθηκαν και μαγνητοσκοπήθηκαν μέσω του λογισμικού Microsoft Teams. Μετα το πέρας της διαδικασίας ακολούθησε μετεγγραφή των βιντεοσκοπημένων λεκτικών διαδράσεων, ακολουθώντας συγκεκριμένους κανόνες (Γ. Τσιώλης, 2018).

3.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η επιλογή του συγκεκριμένου δείγματος έγινε σκόπιμα διότι η δυνατότητα επιλογής με τα παραπάνω χαρακτηριστικά ήταν περιορισμένη. Οι προπονητές ενημερώθηκαν τηλεφωνικός και προφορικός για τον σκοπό της μελέτης, την διαδικασία που θα ακολουθηθεί και τον τρόπο συλλογής των δεδομένων αλλά και την έγκριση τους ότι πληρούν τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Οι προπονητές υποβλήθηκαν σε ερωτήσεις, τις οποίες δεν είχαν στην κατοχή τους ή δεν τις γνώριζαν. Κλήθηκαν να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις σε ειδικά διαμορφωμένα

διαδικασία βιντεοσκόπησης. Η διάρκεια μια συνέντευξης κυμαινόταν από 35 λεπτά έως 70 λεπτά και το είδος της τεχνικής της συνέντευξης ήταν ημί-δομημένης (Τσιώλης, 2018). Αξίζει να σημειωθεί ότι η ημί-δομημένη μορφή συνέντευξης είναι αυτή η οποία ο ερευνητής έχει την δυνατότητα της ευελιξίας του λόγου και την ανακατασκευή των ερωτήσεων ανάλογα με τις απαιτήσεις της προκείμενης συνέντευξης, του δίνει την δυνατότητα να μπορεί να διαμορφώνει τις ερωτήσεις ανάλογα με το υποκείμενο της ερευνάς, χωρίς βέβαια να καθοδηγεί και να προσανατολίζει με συγκεκριμένες ερωτήσεις (Δόσχαρη, 2015). Τέλος, η βιντεοσκόπηση καταγραφόταν και μετεγγραφόταν. Η ανάλυση των καταγεγραμμένων συνεντεύξεων έγινε με την μέθοδο της θεματικής ανάλυσης.

3.4 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Σύμφωνα με τον Γ. Τσιώλη (2018), η θεματική ανάλυση είναι η προσπάθεια απόδοσης νοήματος σε καταγεγραμμένα δεδομένα με σκοπό την ερμηνεία στα κεντρικά θέματα που προκύπτουν βάση τα ερευνητικά ερωτήματα, βασισμένη σε βασικές αρχές. Επίσης σύμφωνα με τον Γ. Τσιώλη (2018), ο σκοπός της χρήσης της θεματικής ανάλυσης είναι για να υπάρχει πρόσβαση σε συλλογικές ερμηνείες και εμπειρίες πάνω σε συγκεκριμένα θέματα που αφορούν τον ερευνητή και την μελέτη. Η διαδικασία της θεματικής ανάλυσης αποτελείται από 5 βασικά βήματα, βασισμένα σε κατευθυντήρια γραμμή αναζήτησης των συνεντεύξεων που θα αναλύσει ο ερευνητής, καθώς επίσης και τα αποτελέσματα ή πορίσματα που προκύπτουν από τα κωδικοποιημένα δεδομένα. Τα πέντε βήματα που ακολουθεί ο ερευνητής στην θεματική ανάλυση είναι 1) Μετεγγραφή της συνέντευξης, βασισμένη στην ακριβή καταγραφή των δεδομένων, 2) Εξοικείωση με τα δεδομένα, εντοπισμός και συγκέντρωση των αποσπασμάτων που αντιστοιχούν σε κάθε ερευνητικό ερώτημα, 3) Κωδικοποίηση, δηλαδή αφού προκύψει η ανάλυση των δεδομένων ο ερευνητής πρέπει να καταλάβει το νόημα όλων αυτών και να αποδώσει έναν εννοιολογικό προσδιορισμό, 4) Η μετάβαση από τους κωδικούς στα θέματα και 5) Έκθεση των ευρημάτων.

3.5 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Τα ερευνητικά ερωτήματα προέκυψαν ύστερα από ανάλυση των ερευνητικών υποθέσεων αλλά και στο ερευνητικό κενό που υπάρχει στο συγκεκριμένα ζητήματα

στον Ελλαδικό χώρο. Τα ερωτήματα που απαντήθηκαν από τους προπονητές είναι τα εξής :

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;
2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;
3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;
4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;
5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;
6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;
7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;
8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;
9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;
10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα προπόνησης; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης;
11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.
12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονεείτε μόνος σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το

περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο;
14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών;
15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται;
16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;
17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς;
18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό;
19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου;

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο κεφάλαιο ο αυτό θα γίνει η ακριβής καταγραφή των δεδομένων όλων των ερωτήσεων όλων των προπονητών σύμφωνα με αυτά που ανέφεραν στην βιντεοσκοπημένη συνέντευξη.

4.1 ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ 1

ΗΛΙΚΙΑ : 54 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΛΑΡΙΣΑ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Ναι, νομίζω ότι πάντα υπάρχει αυτή η ιδιαιτερότητα, αναλόγως το πως συμπεριφέρεσαι στον άλλο έχει και το ανάλογο αντίκτυπο. Υπάρχουν άνθρωποι που πρέπει να τους μιλάς ήρεμα και ανταποκρίνονται αυτόματα και υπάρχουν άλλοι που θέλουν να τους φωνάξεις, αναλόγως το άτομο που έχεις, καθώς επίσης, και σε τι φάση βρίσκεσαι, υπάρχει περίπτωση κατά την διάρκεια του αγώνα που δεν θα πρέπει να το κάνεις αυτό για να μην του χαλάσεις την είδη ψυχολογική φάση που βρίσκεται. Αλλά γενικότερα όμως, επηρεάζεται η απόδοση του αθλητή από τρόπο που θα του συμπεριφερθείς.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Πάντα, η ψυχολογική κατάσταση του καθενός διαδραματίζει πάρα πολύ σημαντικό ρόλο, εγώ νομίζω το 80 %, ότι ανάλογα με την ψυχική διάθεση που έχει ο καθένας μπορεί να αποδώσει τα αναμενόμενα, μπορεί να είναι σε τέλεια ψυχοσυναισθηματική κατάσταση ή να είναι στα “ πατώματα “ στο ναδίρ και να μην μπορεί να ανταπεξέλθει σε τίποτα. Σίγουρα, η ψυχολογία είναι το μεγαλύτερο ποσοστό που παίζει ρόλο για την απόδοση, αν είναι καλά ο αθλητής σίγουρα αποδίδει, μπορεί να κάνει την υπέρβαση, αν είναι πάρα πολύ καλά ψυχολογικά μπορεί να κάνει θαύματα, ενώ, σε άλλες περιπτώσεις δεν θα μπορούσε να κάνει τίποτα. Η ψυχολογική προετοιμασία

ξεκινάει από την ώρα που πρέπει να αποφασίσει τι θέλει να κάνει, αν έχει αποφασίσει να κάνει αγωνιστική προετοιμασία και αγωνιστική προπόνηση υψηλού επιπέδου θα πρέπει να έχει έναν βασικό στόχο, θα πρέπει γενικότερα να είναι ήρεμος, να μην επηρεάζεται από προβλήματα ξένα, ειδικά όταν, σε περίπτωση προετοιμασίας ή αγώνα θα πρέπει αυτά να τα διαχωρίζει, θεωρώ θα πρέπει να είναι αποξενωμένος το τελευταίο διάστημα, την τελευταία εβδομάδα, την εβδομάδα των αγώνων δηλαδή, θα πρέπει να είναι μόνος τους ή με φίλους πολύ κοντινούς του οι οποίοι όμως τον επηρεάζουν θετικά στην ψυχολογία. Ένα από τα μεγαλύτερα μειονεκτήματα στην Ελλάδα που έχει επίδραση στην ψυχοσυναισθηματική κατάσταση των αθλητών είναι οι μη κοινωνικές απολαβές, ουσιαστικά οι αθλητές αυτοί είναι ερασιτέχνες – επαγγελματίες αθλητές οι οποίοι αν ανταμειβότανε έστω και τα μισά από ότι παίρνουν όλοι άλλοι, νομίζω, ότι θα απέδιδαν τα μέγιστα.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Ναι, ανάλογα με την ηλικία του κάθε αθλητή ή παιδιού πρέπει να συμπεριφερθώ αναλόγως, αλλά, γενικότερα η βάση είναι ίδια. Έχω τους κανόνες που πρέπει να ακολουθούν όλοι, είτε μικροί, είτε μεγάλοι. Βέβαια, δεν μπορώ να έχω τις ίδιες απαιτήσεις από τους μικρούς σε σχέση με τους μεγάλους. Όσο μπορώ όμως, διαχωρίζω τον τρόπο συμπεριφοράς μου. Στους μεγάλους αθλητές, θεωρώ, ότι αυτό που λέω πρέπει να γίνεται και δεν χρειάζεται να το πούμε πολλές φορές. Στα πιο μικρά παιδιά, σίγουρα χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να το εμπεδώσουν για να μπουν σε μία φάση που όταν μεγαλώσουν και φτάσουν στην ηλικία των μεγάλων θα έχουν πάρει ήδη τον δρόμο τους και δεν θα χρειάζεται να κάνω εγώ κάτι ιδιαίτερα, να ξανά μπαίνω δηλαδή στα ίδια πράγματα, να λέμε μία φορά “ αυτό “ και να γίνεται “ αυτό “, “ αυτό ” δουλεύει έτσι πρέπει να γίνει έτσι, δεν χρειάζεται “ αυτό “. Όλη η διαδικασία αυτή δουλεύεται στις μικρές ηλικίες. Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά ξέρουν από μόνα τους ακριβώς τον δρόμο, δεν χρειάζεται να μπαίνω σε λεπτομέρειες.

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Εκτατό τις εκατό επηρεάζεται. Όταν δεν έχουν διάθεση να παίξουν αγώνες στεναχωριέμαι, “ χαλιέμαι “ ακόμα περισσότερο, δεν θέλω να κάνω τίποτα. Όταν τους βλέπω να έχουν διάθεση νιώθω πολύ καλά, και ας μην είναι καλοί αθλητές, δεν

με ενδιαφέρει αυτό, με ενδιαφέρει μόνο να θέλουν να συμμετάσχουν και να προσπαθήσουν. Όταν γίνεται αυτό είμαι και νιώθω πάρα πολύ καλά, όταν δεν θέλουν όμως και είναι δύστροποι και βάζουν άλλες προτεραιότητες από αυτές που πρέπει εκεί “ χαλιέμαι “ πολύ. Όμως δεν επιτρέπω να μην παίζουν τα παιδιά αγώνες. Έχω θέση σαν κανόνα μέσα στην ομάδα, δεν παίζεις αγώνες δεν μπορείς να είσαι αγωνιστική ομάδα. Υπάρχουν παιδιά στον σύλλογο που δεν παίζουν αγώνες, αυτοί όμως είναι σε άλλο τμήμα, αλλά δεν ασχολούμαι εγώ.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Ναι. Νομίζω ότι στους πιο έμπειρους είμαι πιο πολύ αυστηρός απ’ ότι με τους αρχάριους. Γιατί, στους αρχάριους τους δίνω και ένα περιθώριο λάθους γιατί δεν με ξέρουν καλά, δεν τους ξέρω και εγώ καλά. Νομίζω ότι μέσα σε εύλογο χρονικό διάστημα θα πρέπει να μάθουν τον τρόπο μου, όπως και εγώ να μάθω τον τρόπο που συμπεριφέρονται, για να μπορέσουμε να συμβαδίσουμε.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Όχι, δεν νομίζω. Νομίζω ότι συμπεριφέρομαι σε όλους το ίδιο. Νομίζω είμαι αντικειμενικός και στα αγόρια και στα κορίτσια το ίδιο. Δεν θέλω να έχω διαφορά στον τρόπο συμπεριφοράς μου, τους θεωρώ όλους το ίδιο. Μια τέτοια αντιμετώπιση μάλιστα, θεωρώ, ότι δεν προκαλεί εντάσεις, νιώθουν καλύτερα τα παιδιά, από την στιγμή που υπάρχει ίδια αντιμετώπιση προς όλους είναι καλά μεταξύ τους, το θέλουν αυτό μάλλον. Τώρα βέβαια, αν υπάρχουν κάποιες ιδιαιτερότητες και κάποιες καταστάσεις που χρειάζεται ευελιξία, σίγουρα θα προσπαθήσω να το πάω πιο χαλαρά και να προσαρμόσω τον τρόπο αντιμετώπισης μου, αλλά ως ένα σημείο, όπως προανέφερα όλους τους θεωρώ το ίδιο.

Νομίζω ότι είναι λάθος να υπάρχει διαφοροποίηση, γιατί, αυτός που αποφασίζει να κάνει πρωταθλητισμό, είτε αγόρι, είτε κορίτσι, δεν νομίζω ότι χρειάζεται κάποια ιδιαίτερη μεταχείριση, το γνωρίζει ότι πριν μπει στον κόσμο του πρωταθλητισμού ότι έχουν έτσι τα πράγματα, ξέρει ότι είναι σκληρό το κομμάτι αυτό και θεωρώ ότι δεν πρέπει να θέλει να έχει διαφορετική αντιμετώπιση, γιατί, χάνει στον στόχο του και τον σκοπό του.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Ναι, νομίζω ότι είναι άμεσο, επειδή ο αθλητής έχει πολύ στενή σχέση με τον προπονητή, αναλόγως πως βλέπει τον προπονητή και πόσο καλά τον ξέρει, ωστόσο, θεωρώ ότι καταλαβαίνει αμέσως αυτό που έχει ο προπονητής που του το μεταφέρει και όσο πιο ήρεμος είναι ο προπονητής, τόσο πιο ήρεμος είναι και ο αθλητής και το αντίστροφο. Μιλάμε για αυτούς τους αθλητές που είναι πολύ δεμένοι με τους προπονητές τους.

Προσπαθώ να τον ηρεμήσω. Προσπαθώ να είμαι ήρεμος βασικά εγώ και προσπαθώ να απλοποιήσω μια κατάσταση όποια και αν είναι αυτή ασχέτως αν γνωρίζω ότι είναι πάρα πολύ δύσκολο. Αυτό προσπαθώ να το πετύχω πρώτα σε εμένα και μετά στον αθλητή, βέβαια, υπάρχουν στιγμές που το πετυχαίνεις και στιγμές που δεν το πετυχαίνεις αυτά συμβαίνουν. Άμα δεν το προσπαθούσες καθόλου θα ήταν χειρότερα τα πράγματα, σίγουρα προσπαθείς να πάρεις το καλύτερο αποτέλεσμα, αλλά πάντα δεν τον πετυχαίνεις.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Γενικά με ενοχλεί όταν χάνω, δεν θέλω να χάνω πουθενά ούτε στο “τάβλι “. Παλιά ήμουν πολύ πιο ευέξαπτος, τώρα θεωρώ όμως ότι το διαχειρίζομαι πολύ καλύτερα την ήττα και προσπαθώ να μην μιλάω ποτέ, παλιά μιλούσα ήμουν πάρα πολύ παρορμητικός, τώρα δεν μιλάω ποτέ μετά το αποτέλεσμα, είτε είναι καλό, είτε είναι κακό. Αν είναι καλό, είναι ακόμη καλύτερα, λες εντάξει συγχαρητήρια θα τα πούμε σε λίγο. Αν είναι κακό το αποτέλεσμα, λέω πήγαινε ηρέμησε και θα τα πούμε σε μια ή σε δύο ώρες ή το βράδυ. Θεωρώ ότι εγώ έχω κάνει άλματα για να μπορώ να το διαχειριστώ αυτό, γιατί, αν το αφήσω είναι κακό, θα κάνω κάποια λάθος κίνηση και θα το μετανιώσω μετά, όπου αρκετές φορές έχω μετανιώσει για ευέξαπτη συμπεριφορά.

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Θεωρώ ότι, οι αθλητές από την φύση τους παραπονιούνται συνεχώς ότι όλη αυτή η συμπορορά από τους αθλητές είναι μια αναμενόμενη αντίδραση. Επομένως, το βλέπω και εγώ πολύ χαλαρά και δεν ασχολούμαι καθόλου. Τους λέω μπράβο παιδιά σας καταλαβαίνω πάρα πολύ καλά, αλλά πρέπει να γίνει αυτό, δηλαδή να κάνουν ότι λέει το πρόγραμμα και αν χρειαστεί να πάμε αγώνες θα πρέπει να πάμε και λήγει εκεί πέρα η κουβέντα μας.

Συμμετέχουν και η απόφαση θα έρθει μετά από συνεννόηση. Θα καθίσουμε, θα συζητήσουμε, θα τα βάλουμε κάτω, θα πούμε τι θέλουμε να κάνουμε την συγκεκριμένη χρονιά και βγάζουμε το αποτέλεσμα, δηλαδή, το που θα πάμε. Όλοι μαζί το συζητάμε αυτό. Εγώ τους λέω τι κρίνω εγώ, οι αθλητές μου λένε τι θέλουν εκείνοι και βρίσκουμε μια μέση λύση, τι είναι το καλύτερο που πρέπει να γίνει. Αντίθετα, αν ο αθλητής μου προτείνει ένα πρωτάθλημα αρκετά δύσκολο και θεωρώ ότι δεν είναι έτοιμος να πάει σε ένα τέτοιο πρωτάθλημα, δεν θα πάει. Θα του το απορρίψω με την μία και θα του το εξηγήσω με επιχειρήματα ότι δεν είμαστε έτοιμοι να πάμε εκεί για τον ένα, είτε για τον άλλο λόγο. Από την άλλη αν τα επιχειρήματα του είναι τόσο τρανταχτά, και εγώ δεν μπορώ να του αντιπαραθέσω κάποια άλλα επιχειρήματα μπορεί να αλλάξω να πάω εκεί που θέλει αυτός. Δεν θα με πειράξει αν δεν έχω κάτι σοβαρό να του πω, θα το ενστερνιστώ και θα πω πάμε εκεί. Ο γονέας έχει θέση στον να συμμετέχει στην απόφασή μόνο για οικονομικούς λόγους. Δεν μπορεί να εκφέρει καμία άλλη γνώμη εκτός από το οικονομικό. Αν μου πει κάποιος γονιός ότι δεν έχω τα χρήματα να τον στείλω το σέβομαι και σταματάει εκεί πέρα, σε κανένα άλλο κομμάτι δεν εμπλέκεται ο γονέας, δεν το επιτρέπω εγώ δηλαδή.

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Προσπαθώ να βγάλω ένα πρόγραμμα που μπορεί να τους ευνοήσει όλους, εννοείτε ότι είναι πάρα πολύ δύσκολο αν είναι είκοσι αθλητές να βρεις την συγκεκριμένη ώρα που βολεύει τον καθένα. Αν δεν μπορέσω να το κάνω αυτό, αν δεν βρούμε μια χρυσή τομή όλοι μαζί, θα βγάλω την ώρα που θεωρώ ότι βολεύει τους περισσότερους και εκεί τελειώνει το θέμα. Στην περίπτωση διαφωνίας για τον τρόπο διεξαγωγής της προπόνησης, τον “ κοιτάω “ αυστηρά, μόνο αυτό τίποτα άλλο. Δεν μπαίνω καν στην διαδικασία να συζητήσω. Μόνο τον κοιτάω και από τον τρόπο που τον κοιτάω καταλαβαίνει.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Στο σκέλος που αφορά παιδιά ή αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς δεν έχω, ούτε θα μπορούσα να έχω. Όσο αφορά την ζήλεια, κάτι που προέρχεται από επιτυχίας άλλων ή οτιδήποτε προσπαθώ να το λύσω, με συζήτηση, δίνοντάς τους παραδείγματα λέγοντάς τους ότι η ομάδα είναι μία και για να φτάσουν στο αποτέλεσμα πρέπει ο ένας να βοηθάει τον άλλο και όλα αυτά που χρειάζεται να πούμε για να είναι ομάδα και νομίζω ότι το λύνω εκεί πέρα. Αν κάποιο παιδί έχει κάποια ιδιαιτερότητα, όπως απόσπαση προσοχής ή δεν συγκεντρώνεται, δεν θα τον αφήσω να είναι στην αγωνιστική ομάδα, γιατί θα δημιουργηθεί πρόβλημα. Δεν θα μπορώ να λειτουργήσω. Αν αυτό ήταν σε μικρή ηλικία θα έκανα αρκετές προσπάθειες για να βοηθήσω το παιδί να κοινωνικοποιηθεί και να ενταχθεί, θα του μιλούσα, θα μιλούσα με τον γονέα του, θα μιλούσα με κάποιον ειδικό που τον παρακολουθεί, σίγουρα θα μιλούσα με κάποιον ειδικό, αλλά αν δεν έβλεπα να βελτιωνόταν τότε αναγκαστικά θα το απομάκρυνα από τον σύλλογο γιατί θα δημιουργούσε πρόβλημα στον σύλλογο. Κατά την γνώμη μου το πιο κοινό και συχνό πρόβλημα είναι η ζήλεια, η οποία, μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα σε μία ομάδα. Να ζηλεύει ο ένας τον άλλον, να λένε κουβέντες από πίσω ο ένας για τον άλλο, να προσπαθεί ακόμα και να τον τραυματίσει μέσα στην προπόνηση. Αλλά όλα αυτά ένας προπονητής πρέπει να τα λύνει. Το αφήνει μέχρι ένα σημείο να εξελιχθεί και μετά το τελειώνει. Είτε ο αθλητής αλλάζει και μεταμορφώνεται προς το καλύτερο ή αναγκαστικά μετα ο προπονητής των διώχνει. Αν θέλεις να έχεις μια ισορροπημένη ομάδα οι αρχές θα πρέπει να είναι απαραβίαστες, όποιος, δεν συμφωνεί τον απομακρύνεις. Εννοείτε θα του δώσεις περιθώρια για λάθη και μια περίοδο χάριτος αλλά μέχρι ένα σημείο. Δεν μπορείς να ασχολείσαι συνέχεια με ένα πράγμα, υποτίθεται ότι έχεις αθλητές που έχουν ένα στόχο και πάτε μπροστά. Δεν μπορείς να κάθεσαι να σε τραβάει συνέχεια πίσω.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνος σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Διαθέτω προπονητικό team. Έχω βοηθό αλλά και άλλους προπονητές στα άλλα αθλήματα του συλλόγου, στο τάεκβοντο έχω βοηθό. Συνήθως το μάθημα αλλά και όλο τον προγραμματισμό για το είδος της προπόνησης τον κάνω εγώ. Για τις αποφάσεις που θα παρθούν, είτε για το είδος της προπόνησης, είτε γενικά για διάφορα θέματα, προκύπτουν μετα από συζήτηση. Σίγουρα θα μου πει και αυτός το πως θέλει να λειτουργεί, πως το βλέπει και μαζί αποφασίζουμε. Τον τελευταίο λόγο τον έχω εγώ, όχι όμως γιατί είμαι πιο παλιός στον χώρο και πιο μεγάλος σε ηλικία, αλλά γιατί, θεωρώ ότι είναι αυτονόητο το δέχεται και αυτός. Κατά την γνώμη μου, πρέπει να συζητάνε όλοι μαζί και να αποφασίζει ο head coach, αφού βέβαια ελεγχθούν όλοι οι παράμετροι. Ο καθένας πρέπει να εκφέρει την γνώμη του, και ο head coach θα πρέπει να βγάλει αυτός την απόφαση για τι πώς θα λειτουργήσει όλο το σύστημα με βάση τις παραμέτρους που του είπαν οι βοηθοί του. Επιπρόσθετα, αν συμμετέχουν στις αποφάσεις του σύλλογο επιδρά θετικά και στην απόδοση τους ως προπονητές. Όταν του δίνεις την δυνατότητα να εκφράζει αυτό που σκέφτεται τους δίνεις την δυνατότητα να έχει και περισσότερο διάθεση, όταν εσύ τον αποκλείεις δεν έχει καμία διάθεση και καμία όρεξη για το οτιδήποτε. Θεωρώ ότι όλο το προπονητικό team πρέπει να παίρνει αποφάσεις σε όλα τα κομμάτια. Όταν δεν συμμετέχουν όλοι πάει να πει ότι είναι δουλειά του ενός, εδώ δεν είναι δουλειά του ενός. Η λες προχωράω και αποφασίζω μόνος μου, ή προχωράμε και αποφασίζουμε όλοι μαζί. Αυτός που έχει το σύλλογο πρέπει να διαλέξει τι θα κάνει, “θέλω να δουλέψω μόνος μου;”, “Θέλω να δουλέψω με ομάδα;”, αναλόγως πως το βλέπει ο καθένας.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Όχι, δεν έχω προπονητή ίδιας ηλικίας με τους μεγάλους αθλητές του συλλόγου, όμως, μου έχει τύχει σαν προπονητής της εθνικής ομάδας. Σίγουρα παίζει σημαντικό ρόλο η ηλικία και σίγουρα επηρεάζεται την συμπεριφορά και του προπονητή αλλά και του αθλητή. Ωστόσο, θεωρώ, αναλόγως το πως συμπεριφέρεται κάποιος προπονητής στον αθλητή ή ένας αθλητής προς το προπονητή, μπορεί να μην υπάρξει κανένα πρόβλημα καμία διένεξη. Αν υπάρχει καλή συνεννόηση και σεβασμός τότε, αυτό εξαλείφεται τελείως. Σε αυτή την περίπτωση δεν παίζει ρόλο η ηλικία. Δηλαδή, μπορεί ο προπονητής να είναι πιο μικρός από την αθλητή και να υπάρχει ο απαραίτητος σεβασμός. Όταν κάνει καλά την δουλειά του ο προπονητής, οφείλει ο αθλητής να

είναι εντάξει απέναντι του. Επίσης μπορεί κάποια στιγμή να χαλαρώσουν τα πράγματα και ο head coach αλλά και ο ίδιος ο προπονητής μπορεί να το επιτρέψει. Νομίζω όμως ότι θα κοπεί άμεσα αυτό το πράγμα, άμα φανεί ότι πάει κάτι να γίνει θα κοπεί αμέσως, είτε από τον μεγάλο, είτε από τον μικρότερο προπονητή. Θα πρέπει να του μιλήσει και να του πει, κοίταξε να δεις εδώ πέρα είναι εθνική ομάδα ή σύλλογος τάεκβοντο θα πρέπει να συμπεριφέρεσαι σωστά, δεν έχει καμία σημασία η ηλικία, από την στιγμή που επέλεξες να είσαι αθλητής ο ρόλος σου πρέπει να είναι και ο ανάλογος και τελειώνει το θέμα. Στους συλλόγους, θεωρώ, ότι ο μεγάλος προπονητής, πρέπει να το τελειώσει κατευθείαν. Σίγουρα πρέπει να ακούσει και τις δύο πλευρές αλλά να πάρει το μέρος του μικρού προπονητή ας είναι και μεγαλύτερος ο άλλος. Υποτίθεται ότι εσύ δουλεύεις με αυτόν, ξέρεις τι είναι και ποιος είναι αυτός. Δεν μπορείς να τον αφήσεις εκτεθειμένο απέναντι στον αθλητή. Επιπλέον, αν βάλεις έτσι στο ξεκάρφωτο έναν συνομήλικο προπονητή, που μπορεί να ήταν και συναθλητής παλιότερα, σίγουρα θα υπάρξουν προβλήματα, πρέπει να καθίσει μια μέρα ο μεγάλος ο προπονητής να μιλήσει στην αγωνιστική ομάδα και να πει ότι αποφάσισα ότι χρειάζομαι βοήθεια από τον τάδε για βοηθό προπονητή, θα παρακαλέσω να υπάρχει η αρμόζουσα συμπεριφορά απέναντί του, να υπάρχει σεβασμός, να υπάρχει συνεργασία μεταξύ σας, για να μπορέσει και αυτός να ενταχθεί πιο γρήγορα στο προπονητικό team αλλά και να βοηθήσει περισσότερο και εσάς, γιατί με εσάς, είναι σίγουρα πιο δεμένος. Καλό είναι αυτό για τους αθλητές, δεν νομίζω ότι πρέπει να το δουν αρνητικά. Εφόσον θα το πει ο μεγάλος ο προπονητής, δεν θα τους δώσει το περιθώριο να σκεφτούν κάτι άλλο, ότι μπορεί να γίνει και κάτι άλλο αυτό δεν υπάρχει. Απλά τους το μεταφέρει, είναι απόφασή μου και θα πρέπει να την σεβαστείτε, το λέει με όμορφο τρόπο.

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Ναι, αν είναι μεγάλη ομάδα ναι. Νομίζω ότι χρειάζεται και ένας και δυο, αν είναι μεγάλη η ομάδα που προπονείται τότε ναι. Δεν υπάρχει πρόβλημα, και πιστεύω ότι δεν θα υπάρχει πρόβλημα στις σχέσεις μεταξύ των προπονητών. Όταν υπάρχει ο μεγάλος ο προπονητής ο head coach και δείχνει την άσκηση οι άλλοι απλά επιβλέπουν και βοηθάνε τα παιδιά. Δεν νομίζω ότι μπορεί να υπάρξει κάποιο πρόβλημα. Μπορεί ακόμα και ο βοηθός να κάνει την προπόνηση και ο head coach και

οι άλλοι βοηθοί να επιβλέπουν και να βοηθούν τα παιδιά. Δεν νομίζω ότι είναι θέμα το ποιος θα φανεί, δεν κάνουμε διαγωνισμό ποιος είναι ο ανώτερος ή ποιος κάνει κουμάντο. Είναι δουλειά εκεί πέρα, προσπαθούμε να φέρουμε αποτέλεσμα.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Θα πρέπει οι ρόλοι να συναποφασίζονται. Ο head coach μετά από συζήτηση θα πρέπει να ξεχωρίσει στο κάθε βοηθό προπονητή τι θα πρέπει να κάνει, ανάλογα με το τι μπορεί να κάνει καλύτερα ο καθένας. Ο καθένας μπορεί να κάνει καλά κάτι συγκεκριμένο. Επομένως, μετά από συζήτηση βέβαια, θα το πει, εσύ θα κάνεις αυτό το κομμάτι, εσύ θα κάνεις το άλλο κομμάτι γιατί σε αυτό είστε πάρα πολύ καλοί, θα τους ανεβάσει κιόλας και νομίζω ότι θα είναι πετυχημένη η συνταγή.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Εγώ δεν αφήνω ποτέ επεμβατικούς γονείς, στην πρώτη δύσκολη φάση που θα βρεθεί θα τους καλέσω στο γραφείο και θα τους πω, σας παρακαλώ πολύ για το καλό του παιδιού σας μην ξανά επέμβετε στο κομμάτι το δικό μου αλλιώς δεν θα μπορέσουμε να συνεργαστούμε και τελειώνει εκεί πέρα. Δεν θα επιτρέψω τίποτα δηλαδή. Όσο και καλός να είναι ένας αθλητής ακόμα και ταλέντο δεν θα επιτρέψω τίποτα στους γονείς του. Δεν έχει νόημα να συνεχίσεις μια τέτοια κατάσταση. Αν δώσεις μια περίοδο χάριτος, ο γονιός θα ξανά επέμβει, πρέπει να καταλάβει άμεσα ότι, ότι κάνει ο προπονητής το κάνει για το καλό του παιδιού το, όταν του εξηγείς ότι το καλό του παιδιού του το βλέπω εγώ στο κομμάτι του τάεκβοντο δεν πρέπει να μπλεχτείς σε παρακαλώ, κάθισε στην άκρη και εγώ θα κάνω αυτά που πρέπει να κάνω. Όταν το καταλάβει αυτό ο γονιός και πρέπει να το καταλάβει άμεσα θα είναι όλα οκ, αν δεν το καταλάβει με την πρώτη πρέπει να απομακρυνθεί τελείως από εσένα, κατά την γνώμη μου είναι νόμος. Όμως αν δω ότι έχω κάνει λάθος, μπορεί να ζητήσω και συγνώμη, που συνήθως στο κομμάτι αυτό προσέχω πάρα πολύ και δεν αφήνω να γίνει το παραμικρό, προσπαθώ μέσα στην ομάδα να τους έχω όλους ίσους, είτε κάποιος είναι παγκόσμιος πρωταθλητής, είτε κάποιος είναι χαμηλό αγωνιστικό επίπεδο, δεν θέλω να έχω τέτοιες διαφοροποιήσεις μέσα στον σύλλογο. Αν κάποιος γονιός, νιώθει αδικημένος του εξηγώ πως έχουν τα πράγματα βάση ίσης μεταχείρισης προς όλους,

αν δεν το καταλάβει του λέω πάρε το παιδί σου και πηγαίνετέ κάπου αλλού που θα τον έχουν “βασιλιά”, εδώ δεν μπορείς να είσαι και να είναι το παιδί σου έτσι όπως το θέλεις εσύ.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Και αυτό είναι ένα κομμάτι δύσκολο, πολύ δύσκολο. Αυτό μπορεί να είναι χειρότερο από το να είσαι επεμβατικός. Θεωρώ καλούς γονείς αυτούς οι οποίοι, θα έρθουν στην αρχή της χρονιάς, θα πουν δάσκαλε αφήνουμε το παιδί μας σε εσένα σου έχουμε εμπιστοσύνη κάνε εσύ ότι νομίζεις καλύτερο, εμείς δεν μπορούμε γιατί έχουμε πολύ περιορισμένο ελεύθερο χρόνο, αυτό θα το δεχτώ και θέλω να δουλεύω έτσι. Αν κάποιος όμως, ο οποίος είναι αδιάφορος από την φύση του, έχει ελεύθερο χρόνο και οικονομική άνεση αλλά δεν τον ενδιαφέρει καθόλου, δεν με ενδιαφέρει και εμένα καθόλου, δεν θα ασχοληθώ απλά θα το έχω το παιδί να κάνει προπόνηση. Εννοείτε, θα τους καλέσω να μιλήσουμε και θα τους πω τι θέλω από αυτούς, θέλω να είναι στην ομάδα των γονέων όταν συζητάμε ή όταν βρισκόμαστε για να συζητήσουμε διάφορα θέματα σχετικά με τον τα παιδιά και τον σύλλογο. Αν του δω ότι δεν έρχονται και είναι τελείως αδιάφοροι, δεν θα ασχοληθώ ξανά.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ.; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Αν το δω επαγγελματικά είναι η απόδοση του συλλόγου, γιατί η πράξη έχει δείξει ότι οι ανθρώπινες σχέσεις και όλες οι αξίες πάνω στο συμφέρον χάνονται. Ωστόσο, προσπαθώ να τα έχω και τα δύο μαζί, να κάνω μια μίξη και με τα δύο και απόδοση και καλές ανθρώπινες σχέσεις για να μπορέσουμε να έχουμε λειτουργικότητα. Θεωρώ ότι και εγώ πιο πολύ πηγαίνω με τις ανθρώπινες σχέσεις παρά με το ψηλό αποτέλεσμα, νομίζω ότι είναι λάθος, αλλά θα το συνεχίσω. Αν το δω ψυχρά δεν θα μπορώ να λειτουργήσω.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Ως σύλλογος θέλουμε να είμαστε ακριβοδίκαιοι, να υπάρχει σεβασμός σε όλους, είτε σε συναθλητές, είτε σε αντιπάλους, είτε σε αντίπαλους προπονητές. Θέλω να έχουνε

επιμονή, υπομονή να είναι εγωιστές στους στόχους που θέτουν. Αυτό με ενδιαφέρει πάρα πολύ, θέλω η ομάδα μου να έχει επιμονή σε αυτό που κάνει και να είναι πολύ εργατικοί να τους χαρακτηρίζει η όρεξη για δουλειά. Δεν μπορώ τους ανθρώπους που είναι ψεύτες, υποκριτές, δειλοί στην δουλειά και φυγόπονοι. Δεν θέλω καν να υπάρχουν τεμπέληδες στον σύλλογο μου.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ 2

ΗΛΙΚΙΑ : 56 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΚΟΖΑΝΗ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Ναι είναι πολύ χαρακτηριστικό αυτό, διότι σε όλα αυτά τα χρόνια εγώ ήμουν αρκετά αυστηρός στο θέμα της προπόνησης και γενικά δεν ήμουνά έτσι διαχυτικός με τους αθλητές. Αλλά όσες φορές χρειάστηκε να το κάνω έστω και έντεχνα νομίζω ότι η απόδοσή τους ήταν πολύ διαφορετική, εννοείται προς το καλύτερο και αυτό νομίζω ότι πρέπει να με προβληματίσει και εμένα αλλά και όλους τους προπονητές που κάνουν κάτι ανάλογο.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Ναι ναι, καταλαβαίνω, νομίζω ότι αν πάρουμε σαν δεδομένο ότι η πρώτη παράμετρος απόδοσης ενός αθλητή είναι η συναισθηματική σταθερότητα, σαφώς και επηρεάζει άμεσα τον αθλητή αυτό που εισπράττει από τον προπονητή του και σίγουρα μεγιστοποιεί το αποτέλεσμα.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Ναι νομίζω ότι κάθε ηλικία χρειάζεται μία διαφορετική συμπεριφορά. Τα παιδιά εκτιμώ ότι μέχρι της ηλικίας των 11 χρόνων χρειάζονται μία εντελώς διαφορετική αντιμετώπιση από τους αθλητές που συμμετέχουν σε επίσημες διοργανώσεις. Τα μικρά παιδιά θεωρώ ότι δεν πρέπει να μπαίνουν σε καθεστώς νικητή ή ηττημένου σε τέτοιου είδους αγώνες και το μόνο που θα πρέπει να εισπράττουν είναι θετικά μηνύματα για να μπορούν να διαχειρίζονται σιγά σιγά (σταδιακά) αυτό που

σχετίζεται με την αργότερα συμμετοχή τους σε αγώνες. Στις υπόλοιπες ηλικίες, ναι είναι πιο απαιτητικά τα πράγματα, σιγά σιγά και αυτά πρέπει να μπαίνουν σε ένα καθεστώς διαχείρισης της νίκης και της ήττας και είναι τελείως διαφορετική η συμπεριφορά μου απέναντι τους.

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Σαφώς, εννοείται. Οι μεν αθλητές που συμμετέχουν σε αγώνες θα πρέπει να δέχονται πληροφορίες που σχετίζονται με τον ανταγωνισμό και οι άλλοι που δεν σχετίζονται με την συμμετοχή τους σε αγώνες θα πρέπει ο προπονητής να περνά το μήνυμα του πόσο σημαντικός είναι ο αθλητισμός και πόσο ευχάριστα πράγματα μεταφέρει στην καθημερινότητά τους και πως πρέπει όλο αυτό να το διαχειρίζονται.

Η αλήθεια είναι ότι εγώ δεν ασχολούμαι με αθλητές άλλους εκτός από την αγωνιστική ομάδα αλλά στο παρελθόν όταν ασχολιόμουν, εντάξει το ενδιαφέρον ήταν ίδιο σε διαφορετικές κατευθύνσεις όμως.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Σαφώς δεν μπορείς να έχεις τις ίδιες απαιτήσεις από τους αρχάριους αθλητές οι οποίοι είναι υπό διαμόρφωση σε σχέση με τους έμπειρους αθλητές. Σαφώς και οι απαιτήσεις είναι τελείως διαφορετικές και νομίζω πως και η συμπεριφορά εκεί αλλάζει. Θεωρώ ότι στους αρχάριους αθλητές συγχωρούνται και τα λάθη και υπάρχει γενικά μεγαλύτερη ανοχή σε σχέση με τους προχωρημένους.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Εγώ για να είμαι ειλικρινής είμαι προπονητής αγοριών όλα αυτά τα χρόνια. Δηλαδή νομίζω ότι η προσπάθεια μου και οι επιδόσεις μου ήταν σε αθλητές που είναι άντρες. Ελάχιστες είναι οι αθλήτριες οι οποίες ασχολήθηκα σε υψηλό επίπεδο. Για να είμαι ειλικρινής τις αντιμετώπιζα με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που αντιμετώπιζα τα αγόρια αλλά θεωρώ ότι είναι λάθος. Πρέπει να υπάρχει μια διαφορετική αντιμετώπιση και το λέω αυτό εκ του αποτελέσματος, από τα χρόνια που εγώ συνεργάζομαι. Ανέκαθεν τις αντιμετώπιζα ισότιμα αλλά αυτό δεν μου έδινε ποτέ την δυνατότητα να έχω μια

καλύτερη σχέση μαζί τους. Οι γυναίκες θέλουν μια τελείως διαφορετική συμπεριφορά από τους άντρες.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Πιστεύω ότι ναι, σαφώς και η συμπεριφορά των προπονητών στην απόδοση των αθλητών σε ψυχολογικό επίπεδο είναι άμεσα συνδεδεμένα και επηρεάζει άμεσα. Εγώ νομίζω τώρα, περνώντας τα χρόνια έτσι και μεγαλώνοντας σε ηλικία και με περισσότερες εμπειρίες προσπαθώ να το διαχειριστώ έτσι ώστε να καταστέλλω το άγχος του αθλητή και να τον εμψυχώνω δίνοντας του τα θετικά της απόδοσης του στον αγώνα και δεν εστιάζω στα αρνητικά του κατά τη διάρκεια του αγώνα. Έπειτα, εκτός αγώνα, εντάζει είναι τελείως διαφορετική η αντιμετώπιση μου. Εκτός του αγώνα φροντίζω να είμαι ειλικρινής σε αυτό το οποίο εκτιμώ για την απόδοση του αθλητή και του λέω τις αλήθειες άσχετα με το αν θα του αρέσει ή όχι. Κατά τη διάρκεια του αγώνα μπορεί και να παραβλέψω κάποια πράγματα και να μην μένω εκείνη την στιγμή στα αρνητικά της απόδοσής του.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Εξαρτάται από τον αθλητή. Εξαρτάται από τον τρόπο που κάποιος έχει ένα αποτέλεσμα, είτε θετικό είτε αρνητικό, ναι νομίζω ότι δεν είναι ίδια η αντιμετώπιση διότι μόνο με αυτόν τον τρόπο εκτιμώ ότι μπορεί κάποιος να βελτιωθεί. Προσπαθώ να του δώσω να καταλάβει ότι σαφώς και όλοι οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν λάθη αλλά και αυτό έχει ένα όριο. Θεωρώ ότι σε έναν έμπειρο αθλητή θα πρέπει να υπάρχει και ένα όριο το οποίο θα πρέπει να βάλει και αυτός στον εαυτό του κάτω από τις υποχρεώσεις τις οποίες έχει απέναντι σε έναν αγώνα. Ουσιαστικά, ο αγώνας είναι καθαρά του αθλητή, ο προπονητής είναι συνοδός σε μια τέτοια δοκιμασία. Ουσιαστικά αδικεί την δική του την προσπάθεια πρώτα από όλα και έπειτα την δική μου.

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Καλά στη χώρα εμείς που ζούμε δεν νομίζω ότι έχουμε τέτοιο ζήτημα συμμετοχής σε αγώνες διότι οι αθλητές μας στην καλύτερη περίπτωση θα έχουν 6-7 πρωταθλήματα το χρόνο. Οπότε δεν θεωρώ ότι είναι επιβαρυνμένο το πρόγραμμα έτσι ώστε να δυσανασχετούν, ίσα ίσα οι αθλητές που έχουμε νομίζω εάν γινόταν να παίζουν κάθε εβδομάδα ή κάθε 15 μέρες, τουλάχιστον για τους δικούς μου αθλητές θα το ήθελαν αλλά δεν είναι τόσο συχνό οπότε στην καλύτερη περίπτωση παίζουν μια φορά άντε βαριά 2 στις 40 μέρες. Εγώ αποφασίζω, εγώ ηγούμαι της ομάδας και δεν αφήνω κανέναν, ούτε γονείς, ούτε παιδιά να αποφασίζουν που θα παίζουν.

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Κοίτα είναι πολύ εγωιστικό αυτό που λέω αλλά θεωρώ ότι οι αθλητές πρέπει να είναι στρατιώτες και σε ελάχιστες στιγμές κατά τη διάρκεια του αγώνα πρέπει να είναι στρατηγοί. Μέχρι εκεί όμως. Βέβαια, κατά τη διάρκεια της καριέρας μου είχα αθλητές οι οποίοι είχανε και άποψη αλλά ας την είχαν, δεν υπήρχε κανένα θέμα, την κρατούσαν για τον εαυτό τους. Κάποιοι το εξέφραζαν βέβαια, αλλά νομίζω ότι οι γνώσεις μου πάνω σε αυτό το πράγμα, είναι εγωιστικό βέβαια, αλλά θεωρώ ότι νομίζω ότι ως λαός καταρχήν εμείς είμαστε λαός που αμφισβητούμε τα πάντα. Αν θες να έχεις ήσυχο το κεφάλι σου και να μπορείς να κάνεις το έργο σου ακόμα και με λάθη και με σωστά, θα πρέπει να είσαι αποφασισμένος να έχεις και συγκρούσεις και να έρθεις και σε αντιπαράθεση. Εντάξει, έχει συμβεί και αυτό χωρίς να σημαίνει ότι αν κάποιος μπορεί να μου το αιτιολογήσει αυτό που μου ζητάει ή σε αυτό το οποίο διαφωνεί, να μπορώ να το δεχτώ αλλά το να διαφωνώ για να διαφωνώ δεν μπαίνω καν στη διαδικασία. Εάν κάποιος δεν μου το αιτιολογεί αυτό, δηλαδή, για παράδειγμα αν μου πει εγώ δεν θέλω να ξυπνάω το πρωί να κάνω προπόνηση στις 6:30 ώρα (λέει ένας αθλητής), εγώ δεν μπορώ να μπω στη διαδικασία να διαπραγματευτώ αυτό που δοκιμασμένα μου έχει δώσει αποτέλεσμα σε πολύ υψηλό επίπεδο. Οπότε το πρόβλημα ξεκινάει από αλλού, όχι από εμένα, ξεκινάει από τον ίδιο. Αν κάποιος μπορεί να μου το αιτιολογήσει να το δεχτώ, να κάτσουμε να το συζητήσουμε και ενδεχομένως να τον προσεγγίσω με έναν διαφορετικό τρόπο. Τώρα, οι περισσότερες

διαφωνίες των αθλητών είναι διαφωνίες οι οποίες γίνονται για να γίνονται, ή γίνονται γιατί θέλουν ουσιαστικά να μην δώσουν το 100% από αυτό που μπορούν, γιατί θέλουν να λουφάρουν στην προπόνηση.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Κοίτα να δεις, η αλήθεια είναι ότι σε μια ομάδα αθλητών πάντα υπάρχουν διαφορετικοί άνθρωποι και σίγουρα θα υπάρχουν και άνθρωποι οι οποίοι ενδεχομένως η συμπεριφορά τους να μην είναι η πρέπουσα. Νομίζω ότι όλα αυτά τα χρόνια εγώ εφάρμοσα ένα μοντέλο που οι αθλητές για να ενταχθούν στην ομάδα πρέπει να προσαρμοστούν στους κανόνες που ουσιαστικά χαρακτηρίζουν την ομάδα. Όποιος δεν μπορεί να ενταχθεί στους κανόνες της ομάδας, δηλαδή να λειτουργεί ως σύνολο και όχι ως άτομο, το ίδιο το σύστημα τον αποβάλλει και νομίζω ότι αυτό σαν αποτέλεσμα έχει δώσει θετικά έτσι στοιχεία, και δεν είχαμε απρόβλεπτες συμπεριφορές. Προφανώς αυτοί που απομακρύνθηκαν ή που το ίδιο το σύστημα τους απομακρύνει έπαιρναν το μήνυμα μέσα από αυτή τη διαδικασία. Δεν έχω μπει εγώ σε διαδικασία αντιδικίας με κάποιον. Η αντιμετώπιση είναι διαφορετική σε κάθε ηλικία, εγώ ασχολούμαι μόνο με την αγωνιστική ομάδα που ο τρόπος λειτουργίας είναι εντελώς διαφορετικός και μερικές έννοιες ήδη είναι γνωστές.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνος σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Εγώ στην ομάδα μου έχω ομάδα προπονητών οι οποίοι σε κάποια ζητήματα υπάρχει μια συνεργασία και σε άλλα λειτουργούν αυτόνομα. Οπότε θεωρώ ότι είναι οι αρμοδιότητές του καθενός ξεχωριστές. Εμείς ήδη συνεργαζόμαστε πάρα πολλά χρόνια μιλάω για την δική μου την ομάδα, και ο καθένας ξέρει το ρόλο του και τι υποχρεώσεις έχει οπότε δεν εμπλέκεται ο ένας στον άλλο. Σαφώς και συζητιούνται κάποιες στιγμές κάποια πράγματα με στόχο τη βελτίωση βέβαια και όχι κάτι άλλο.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Όχι, εγώ νομίζω ότι δεν επηρεάζει η ηλικία του προπονητή γενικά στη συμπεριφορά και στη λειτουργία μιας ομάδας, επηρεάζει ο χαρακτήρας και η στάση την οποία έχει ένας προπονητής. Αυτή είναι η προσωπική μου άποψη. Εάν κάποιος έχει τον χαρακτήρα και τις γνώσεις βέβαια μπορεί να διαχειρίζεται όλες τις ηλικίες χωρίς να υπάρχει κανένα ζήτημα.

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητές κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Πιστεύω ότι καλό είναι τα τμήματα που σχετίζονται με τις μικρές ηλικίες και με τα τμήματα υποδομής θα πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον 2 προπονητές και διαφορετικού φύλου. Θεωρώ ότι η παρουσία και του άνδρα και της γυναίκας είναι επιβεβλημένη ειδικά στις μικρότερες ηλικίες και από κει και πέρα θα πρέπει όμως ο καθένας να έχει το ρόλο του. Ένας θα έχει το ρόλο της καθοδήγησης του προγράμματος και ο άλλος θα πρέπει ουσιαστικά να λειτουργεί βοηθητικά ακόμα και αν είναι ελάχιστος αριθμός των ατόμων πιστεύω ότι είναι σημαντικό να υπάρχουν τουλάχιστον δύο προπονητές.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Εγώ για να είμαι ειλικρινής, γιατί όλα τα τμήματα είναι με δυο ή τρεις προπονητές τους έχω δώσει την οδηγία ότι τη μια φορά ή σε εβδομαδιαία βάση θα κινεί ο ένας το πρόγραμμα και την επόμενη εβδομάδα ο επόμενος. Αλλάζουνε δηλαδή ρόλους. Δεν πρέπει να είναι ο ρόλος συνεχώς στον ίδιο γιατί αυτό που πρέπει να εισπράττουν οι μαθητές θα πρέπει να είναι η ισότιμη αντιμετώπιση και τον δυο προπονητών γιατί εκεί πιστεύω αλλιώς ότι αν υπάρχει άλλο καθεστώς χάνεται ο ρόλος του προπονητή και δεν υπάρχει λόγος να συμβαίνει.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Οι επεμβατικοί απομακρύνονται, εγώ, δεν έχω την πολυτέλεια πλέον στην ηλικία μου να ασχολούμαι με τέτοια πράγματα.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Οι αδιάφοροί προσπαθείς να τους δώσεις ερεθίσματα για να μουν σε μία διαδικασία προβληματισμού.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Θεωρώ ότι και τα δύο είναι πολύ σημαντικά, και οι σχέσεις μεταξύ των προπονητών αλλά και των αθλητών θα πρέπει να είναι σε μια καλή βάση για να μπορεί να υπάρχει ένα επιθυμητό αποτέλεσμα. Έχει πολύ μεγάλη σημασία και η απόδοση των αθλητών αλλά έχει πολύ μεγάλη σημασία και το λειτουργικό ενός συλλόγου. Για να μπορεί να είναι επιτυχημένος ο σύλλογος θα πρέπει να είναι επιτυχημένα όλα. Και η μια πλευρά και η άλλη.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Νομίζω ότι ο αθλητισμός είναι ένα προϊόν το οποίο μπορεί να προάγει βασικές έννοιες για την κοινωνία, για μία καλύτερη κοινωνία. Μέσα σε αυτή τη λογική θα πρέπει εμείς, έχουμε υποχρέωση να καθοδηγήσουμε τα παιδιά, σε μία κοινωνία αξιών, σε μία κοινωνία ηθικού, δεοντολογικού έτσι στοιχείου, του οποίου θα πρέπει μέσα από αυτό τον οργανισμό, αυτή την ομάδα, τα παιδιά να μαθαίνουν κανόνες και για μένα οι κανόνες είναι το πρώτο στοιχείο επιτυχίας και έπειτα είναι τα μετάλλια. Τι εννοώ, δηλαδή ένα παιδί θα πρέπει να μάθει να είναι δίκαιο, ένα παιδί θα πρέπει να μάθει να είναι έντιμο, ένα παιδί θα πρέπει να μάθει να είναι ειλικρινής, ένα παιδί θα πρέπει να μάθει να συνεργάζεται με το διπλανό του. Θεωρώ ότι ο αθλητισμός και δε το άθλημα το οποίο εμείς εκπροσωπούμε είναι ένα προϊόν το οποίο ουσιαστικά αναπτύσσει την κοινωνικότητα του ανθρώπου αλλά πάνω σε μία έντιμη βάση και ακόμα και με άλλους αθλητές όχι από την ίδια ομάδα. Όλα αυτά που συνδέονται με

τον αθλητισμό είναι πράγματα που ενώνουν τον άνθρωπο και δεν τον χωρίζουν. Το μοναδικό πράγμα που τους χωρίζει είναι η στιγμή του αγώνα δηλαδή που ανταγωνίζονται το ένα το άλλο, μόνο εκεί. Όλα τα υπόλοιπα είναι πράγματα μπορούν να μας δώσουν πολύ ωραία πράγματα και εφόδια για τη ζωή μας.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ 3

ΗΛΙΚΙΑ : 43 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Ναι σίγουρα, ο κάθε αθλητής έχει τον δικό του τρόπο το δικό του “κουμπί“ για να βγάλει την καλύτερη δυνατή απόδοση, αλλά και στον ίδιο αθλητή ανάλογα πως το βλέπεις είτε ψυχολογικά είτε σωματικά θα πρέπει να προσπαθείς να αλλάξεις κάποια πράγματα, όπως, τον τρόπο που θα του φερθείς, τον τρόπο που θα του μιλήσεις, στον τρόπο που θα το βγάλεις τον καλύτερο του εαυτό.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Σίγουρα, όσο πιο εσωτερικό είναι το κίνητρο για έναν αθλητή, τόσο πιο πολύ θα διαρκέσει, τόσο πιο μεγάλα αποτελέσματα θα φέρει, αυτό που κάνει τον ολοκληρώνει, τον ικανοποιεί και είναι σίγουρα καλύτερα από ένα εξωτερικό κίνητρο που θα διαρκέσει για λίγο. Το εσωτερικό κίνητρο σίγουρα σε πάει πιο ψηλά.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Εννοείτε ναί, στα πιο μικρά παιδιά θα πρέπει να έχεις άλλη προσέγγιση, θα πρέπει πρώτα να μάθουν να αγαπούν αυτό που κάνουν, να αγαπήσουν αυτό που κάνουν και μετά να αρχίσει σιγά σιγά να μπαίνει η επιπλέον πίεση που χρειάζεται για ένα αγωνιστικό τμήμα. Αν από νωρίς πιέσεις το παιδί, του συμπεριφερθείς όπως στους μεγάλους αθλητές, αυτό δεν σημαίνει ότι στους μεγάλους αθλητές συμπεριφέρεσαι άσχημα αλλά χρειάζεται περισσότερο πίεση περισσότερο κόπος, μπορεί να τον χάσεις πιο νωρίς τον αθλητή να μην καταφέρει να το αγαπήσει, να μην καταφέρει να τον κρατήσει στον άθλημα

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Αυτό είναι ένα πολύ ωραίο ερώτημα. Επηρεάζεται όχι ως προσωπικότητες και ως παιδιά, επηρεάζεται ως αθλητές, δηλαδή, θα φερθείς σε όλους σωστά σε όλους θα τους διδάξεις θα πρέπει να κάνεις όλους να αγαπήσουν το άθλημα, αλλά σε αυτούς που θα θέλουν να ασχοληθούν με το αγωνιστικό Τάεκβοντο και θέλουν να φτάσουν σε πιο ψηλό επίπεδο, θα πρέπει να ασχοληθείς παραπάνω και με πιο συγκεκριμένο τρόπο, δηλαδή, δεν θα αρκεστείς στην γενική εκπαίδευση του μαθήματος. Έχουν όλοι την ίδια αντιμετώπιση μέχρι να φτάσουν στο σημείο να συζητήσουμε για κάποιον αγώνα, δηλαδή, δεν μπορώ να προσφέρω τον ίδιο χρόνο σε ένα παιδί που θα κάνει απλά την προπόνηση του. Θα πάρει τον χρόνο του, θα έχει την συμπεριφορά και την αντιμετώπιση που πρέπει, αλλά όταν πάμε σε έναν αθλητή που παίζει αγώνες και ειδικά σε υψηλό επίπεδο πρέπει να ασχοληθείς περισσότερο και θα πρέπει να είσαι εκεί δίπλα του συνέχεια.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Ναι, η αντιμετώπιση λογικά θα πρέπει να είναι διαφορετική, και ως προς το τεχνικό κομμάτι γιατί δεν γνωρίζουν δεν έχουν τα στοιχεία που πρέπει και ως προς την συμπεριφορά αλλιώς θα μιλήσεις σε ένα παιδί που τώρα το γνωρίζεις και αλλιώς θα μιλήσεις σε ένα παιδί που το έχεις πέντε χρόνια στο σύλλογο και αλλιώς που το έχεις δέκα και δεν θα παρεξηγήσει αν του πεις κάτι πιο έντονα ή με διαφορετικό τρόπο.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Δεν με ενδιαφέρει αν είναι αγόρι ή κορίτσι, με ενδιαφέρει πιο πολύ η προσωπικότητα του παιδιού, δηλαδή θα συμπεριφερθώ το ίδιο σε ένα αγόρι είτε σε ένα κορίτσι που χρειάζονται την ίδια προσέγγιση. Όπως προ ανέφερα δεν με ενδιαφέρει αν είναι αγόρι ή κορίτσι, με ενδιαφέρει η προσωπικότητα του καθενός, πως έχω κρίνει ότι πρέπει να συμπεριφερθώ σε αυτό το παιδί με την συγκεκριμένη προσωπικότητα με τις συγκεκριμένες αντιδράσεις όταν θα πρέπει να του μιλήσω, όταν θα του πω ότι έκανε κάποιο λάθος, όταν θα του δώσω συγχαρητήρια το πως το αντιμετωπίζει αυτό. Δεν νομίζω ότι παίζει ρόλο αν είναι αγόρι ή κορίτσι. Δεν γνωρίζω αν είναι λάθος ή

σωστό, για μένα νομίζω, ότι πρέπει να υπάρχει ίδια αντιμετώπιση και ίδια συμπεριφορά. Αν έχεις την ίδια αντιμετώπιση σε όλους αν γίνεται, κυρίως αν είναι δίκαιη η αντιμετώπιση προς τα παιδιά λείπουν μετά οι εντάσεις. Στον δικό μου σύλλογο δεν έχουμε ακραίες συμπεριφορές ή παράπονα είτε από τα αγόρια είτε από τα κορίτσια. Τα κορίτσια αντέχουν πιο πολύ.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Ναι. Μπορεί ανάλογα πόσο αγχωμένο και πόσο ελεύθερο είναι ένα παιδί ή ένας αθλητής θα πρέπει να του φερθείς διαφορετικά ώστε να μπορείς να το βοηθήσεις. Σίγουρα ναι, ένας αθλητής που θα είναι πιο χαλαρός, πιο άνετος κάθε φορά που παίζει αγώνες, μπορεί να του μιλήσεις διαφορετικά από έναν αθλητή που είναι σφιγμένος και να του δώσεις πολλές τεχνικές λεπτομέρειες και οδηγίες μπορεί να τον μπλοκάρεις.

Προσπαθώ να τον ηρεμώ, προσπαθώ να τον κάνω να μην το βιώνει ως ένα δράμα “αα είμαι αγχωμένος” μπορεί να του κάνω ένα αστείο πριν τον αγώνα, μπορεί να του πω χαλάρωσε, να του δώσω να καταλάβει ότι δεν έχει τόσο πολύ σημασία το αποτέλεσμα, κυρίως να το ευχαριστιέται, να παίζει καλά, να βγάζει αυτά που ξέρει από την προπόνηση και το αποτέλεσμα θα έρθει.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Κοιτά άνθρωποι είμαστε, σίγουρα αλλάζει, αλλά αυτό το προσπαθώ πάρα πολύ να μένω στην απόδοση και στην προσπάθεια παρά στο αποτέλεσμα. Όπως προανέφερα σίγουρα αλλάζει, αλλά προσπαθώ όσο γίνεται να εστιάζω σε τι καλό έκανες στον αγώνα και ας έχασες και στο τί πρέπει να διορθώσεις κυρίως.

Όχι, εκτός εαυτού δεν βρίσκομαι συχνά σε αγώνες και ας χάνουμε, προσπαθώ να ακολουθώ την συμβουλή του Bruce Lee που έλεγε “be water” σαν να είσαι απέξω και να το σκέφτεσαι. Αυτό, θα προσπαθήσω να των ηρεμήσω, θα προσπαθήσω να του δώσω να καταλάβει ότι δεν τελείωσε κάτι ότι υπάρχει συνέχεια και αυτό που λέω σε όλους μου τους αθλητές, ότι, ό,τι και να γίνει την Κυριακή στον αγώνα την Δευτέρα θα πρέπει να είμαστε πάλι στην προπόνηση και αυτό είναι που μετράει. Προσπαθώ

πολύ τον τελευταίο καιρό, δεν τα καταφέρνω πάντα, σίγουρα σε επηρεάζει μια ήττα σε σημαντικό αγώνα αλλά δεν είναι σωστό ούτε να το μεταφέρεις μετά μέσα στην οικογένεια, αλλά ούτε να σε ρίχνει μετα στην προπόνηση και από όλη την προσπάθεια. Σίγουρα, όταν έχεις μεγάλους στόχους και τα πράγματα στραβώνουν και κάτι δεν πάει καλά είναι πολύ δύσκολο. Νομίζω πολλές φορές οι προπονητές ξεσπάνε όταν βλέπουν ότι οι αθλητές αδικούν τον εαυτό τους, αυτό να το βλέπεις ότι μπορεί να το κάνει και να μην το κάνει. Όμως, κάποιες φορές και οι προπονητές το κάνουμε και χωρίς λόγο αυτό, δηλαδή, δεν βοηθάει σε κάτι. Βλέπεις και σε πιο μικρά πρωταθλήματα να ξεσπάνε να μιλήσουν άσχημα σε ένα παιδί ή σε έναν αθλητή, όμως, άμα δεις την μεγάλη εικόνα σίγουρα δεν έχεις κέρδος από αυτό.

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Προσπαθώ να τους δώσω να καταλάβουν ότι όταν θέλουν να έχουν μεγάλους στόχους θα πρέπει να δουλέψουν περισσότερο και περισσότερο και περισσότερο και είναι δικιά τους απόφαση αν θα το ακολουθήσουν ή όχι. Πολλές φορές τους δίνω την ελευθερία να διαλέξουν αν θα έρθουν σε κάποια επιπλέον προπόνηση για να καταλάβω και εγώ ποιος το θέλει και ποιος το κάνει με το ζόρι. Για τους αγώνες συνήθως δεν έχουμε τέτοια θέματα νομίζω ότι όλοι θέλουν να παίζουν παραπάνω αγώνες προς το παρών τουλάχιστον οι δικοί μου αθλητές.

Κατά 90 % η επιλογή είναι δική μου. Μπορεί να συζητήσω κάποιες φορές με τα παιδιά αλλά κατά 90 % η επιλογή είναι δική μου. Οι γονείς συμμετέχουν μόνο με την χρηματοδότησή στην απόφαση για την επιλογή των αγώνων. Όταν δεν μπορεί η οικογένεια να στηρίξει οικονομικά τον αθλητή αλλά ούτε και ο σύλλογος, τότε, κάνουμε ένα πλάνο στο που μπορεί να πάει και σε πιο μας βολεύει τόσο από οικονομικής φύσεως όσο και ανταγωνισμού

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Όχι, δηλαδή και να διαφωνήσουν κάπου δεν νομίζω να το πουν και να το πουν θα το πουν μεταξύ σοβαρού και αστείου. Ξέρουν ότι το πλάνο βγαίνει από εμένα και δεν θα αλλάξει κάτι. Κοίτα, το να μου πει ότι ένας αθλητής είναι κουρασμένος οκ θέλω να

πάρω αυτό το feedback, ώστε να μπορώ και εγώ να αλλάξω το πλάνο μου και το περιεχόμενο της προπόνησης από μόνος μου δεν χρειάζεται να το βλέπω πως είναι ο αθλητής, τώρα να μου πει πως δεν χρειάζεται να κάνουμε αυτό και δεν χρειάζεται να κάνουμε και εκείνο είναι πειθαρχικό παράπτωμα μεγάλο. Μια τέτοια περίπτωση θα την αντιμετωπίζα με το ότι θα του έδινα να καταλάβει ότι δεν μπορεί να το κάνει αυτό, ότι δεν μπορεί να μπαίνει σε μια τέτοια διαδικασία να διαλέγει αυτός τις προπονήσεις ή όχι. Από εκεί και μετά δεν γνωρίζω αν υπήρχε συνέχεια δεν έχω έρθει αντιμέτωπος με μια τέτοια κατάσταση.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Σίγουρα υπάρχουν αυτά, υπάρχουν στα μικρά τμήματα πολύ συχνά δηλαδή στα παιδικά τμήματα, στις ακαδημίες πολύ συχνά, που εκεί θα πρέπει να ασχοληθείς συγκεκριμένα με κάθε παιδί διαφορετικά και να προσπαθείς όσο γίνεται να του δώσεις να καταλάβει ότι δεν πρέπει τουλάχιστον να ενοχλεί ή να ακουμπάει τους άλλους. Μπορείς να κάνεις κάποια κολπάκια να τον βάλεις και καλά βοηθό σου να του δώσεις αρμοδιότητες, γιατί κυρίως ζητάνε προσοχή αυτά τα παιδιά, μπορείς να του πεις έλα πρώτος στην σειρά, να τον ξεγελάσεις για να συνεχιστεί το μάθημα, κυρίως να μην ενοχλεί τους υπόλοιπους να μην είναι βάρος για τους υπόλοιπους, αν κάνει απλά φασαρία είναι λίγο πιο εύκολο. Τώρα στα αγωνιστικά τμήματα, και εκεί θα υπάρξουν όταν είναι πολλά τα παιδιά και είναι και πολλά χρόνια που είναι μαζί, κυρίως προσπαθώ από μικρά να κτίσω μια φιλία και μια καλή σχέση μεταξύ τους η οποία αυτή από μόνη της ξεπερνάει όλα τα προβλήματα. Αλλά αν δω, που σίγουρα κάποιες φορές υπάρχει ζήλια και κάποιος που να ζητάει την προσοχή, προσπαθώ να συζητώ με τα παιδιά να συζητώ πολύ, να δούμε τι μας φταίει, γιατί το κάνουμε, τι μπορούμε να αλλάξουμε, μιλάμε με την αθλητική ψυχολόγο συχνά για αυτά τα κομμάτια και προσπαθώ πολύ με την συζήτηση είτε ατομικά είτε ομαδικά. Έχει τύχει συμπεριφορές να επηρεάζουν όλο το τμήμα. Εκεί, θα κάνω μια ομαδική συζήτηση, θα μαζέψω όλα τα παιδιά, θα πω ότι βλέπω κάποιο κλίμα ότι κάτι γίνεται και θα πρέπει να το διορθώσουμε. Αν προσέξω ότι δεν πιάνει αυτό, μετά θα πάω ατομικά κυρίως στον αθλητή που βλέπω ότι προκαλεί αναταραχές στο τμήμα και να καταλάβω γιατί το κάνει αυτό και τι λύση μπορούμε να δώσουμε.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνοι σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Ναι, έχουμε προπονητικό team, έχουμε και εξωτερικούς επιστημονικούς συνεργάτες. Επειδή κυρίως έχω χωρίσει τα κομμάτια σε κάποιους τομείς αν είναι κάτι που αφορά το δικό του τομέα σίγουρα θα το συζητήσουμε και θα πάρουμε μια κοινή γραμμή, αλλά την τελική απόφαση θα την πάρω εγώ μετά από συζήτηση. Ειδικά με τους εξωτερικούς συνεργάτες, που είναι ειδικοί σε αυτό που κάνουν, εκεί ακούω περισσότερο την γνώμη τους. Ωστόσο, σίγουρα πρέπει να παίρνεις την άποψη των συνεργατών σου γιατί πάντα θα υπάρχει κάτι που δεν το βλέπεις εσύ και να το δει ο συνεργάτης σου. Έτσι, του δίνεις χώρο να εξελιχθεί να ανέβει και αυτός επίπεδο ως προς όλους τους τομείς και αυτό σίγουρα βοηθάει όλη την ομάδα όλο τον σύλλογο. Απλά κάποιες φορές, τις δύσκολες αποφάσεις θα χρειαστεί να την πάρεις μόνο σου και να πάρεις τα εύσημα ή αν δεν βγει να πάρεις εσύ την ευθύνη. Τέλος, είναι και θέμα χαρακτήρα νομίζω αν κάποιος θέλει έχει μέσα του ηγετικές τάσεις και τον περιορίζεις εκεί σίγουρα τον χάνεις. Αν κάποιος δεν έχει αυτές τις τάσεις και εσύ προσπαθείς να του δώσεις ευθύνες και αρμοδιότητες και εκεί πάλι το χάνεις. Νομίζω εκεί λειτουργείς ανάλογα με την προσωπικότητα και τα χαρακτηριστικά του συνεργάτη σου και του προπονητή σου και προσπαθείς να βγάλεις και να εμπνεύσεις ότι καλύτερο μπορείς από αυτό.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Έχω βοηθό προπονητή αλλά προπονεί τις μικρές ηλικίες δεν προπονεί στο αγωνιστικό. Μπορεί όταν λείπω να κάνει αυτός την προπόνηση. Το δύσκολο είναι που συνήθως τα παιδιά αυτά έχουν βγει από την αγωνιστική ομάδα, που να έχουν σταματήσει που να έχουν κάποιο τραυματισμό και υπάρχει φιλία. Είναι δύσκολο γιατί θα χρειαστεί να πεις σε κάποιον φίλο τι να κάνει, αν το κάνει σωστά, εκεί, είναι δύσκολη η διαχείριση. Τώρα, αν είναι διαφορετική κατάσταση, δηλαδή, όντως ένας προπονητής που μπορεί να έχει έρθει από αλλού, τον έχεις προσλάβει, εκεί ίσως είναι καλύτερα, μπορεί να είναι ίδιας ηλικίας αλλά η σχέση τους δεν είναι φιλική και δεν περιπλέκει τα πράγματα.

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Ναι, αλλά, θα πρέπει να υπάρχει προκαθορισμένος ρόλος από την αρχή. Ποιος έχει, είτε στη συγκεκριμένη προπόνηση, είτε σε όλες τις προπονήσεις, το πλάνο δηλαδή και ποιος θα είναι ο βοηθός της προπόνησης. Μπορεί να δημιουργηθεί πρόβλημα αν δεν έχουν τεθεί όρη και τα όρια δεν έχουν οριοθετεί σωστά και σίγουρα θα υπάρξει αναστάτωση.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Σε αυτή την περίπτωση ο ηγέτης, ο head coach θα πρέπει να ορίζει τον κάθε ρόλο του καθενός. Η ιεραρχία θα πρέπει να τοποθετηθεί από αυτόν που είναι υπεύθυνος να πάρει αυτές τις αποφάσεις, μπορεί να είναι ο πρόεδρος του συλλόγου, μπορεί να είναι ο head coach, μπορεί να είναι ο τεχνικός διευθυντής ανάλογα τι σύσταση έχει ο σύλλογος, αλλά όπως είπαμε πριν, θα πρέπει να βλέπει, να είναι δίκαιος, και αυτό που ζητάει από τους υπολοίπους να το κάνει πρώτα ο ίδιος, να το δείχνει σαν παράδειγμα, δεν μπορείς να ζητάς από τον συνεργάτη σου να κάνει κάποια πράγματα και να μην τα κάνεις εσύ πρώτος. Για να παρθεί η τελική απόφαση από τον head coach πρέπει να συζητάει και με τους υπόλοιπους γιατί το πλάνο όλο το έχει καταρτίσει ο head coach.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Κάποιες φορές οι γονείς απλά δεν ξέρουν να διαχειριστούν αυτό το κομμάτι του πρωταθλητισμού, δηλαδή, είχα διαβάσει και σε ένα άρθρο ότι δεν πρέπει να τους απομονώσεις, πρέπει να τους εκπαιδεύσεις, πρέπει να του μιλήσεις και από πιο νωρίς όταν οι αθλητές είναι μικρής ηλικίας και να έχεις συχνή επικοινωνία, με την αθλητική ψυχολόγο αν πρέπει να γίνουν κάποιες συνεδρίες με τους γονείς, θα πρέπει να του δώσεις να καταλάβει ποια είναι τα όρια, μέχρι που μπορεί να εισέλθει σε μία ομάδα. Αυτό, είναι το πιο δύσκολο κομμάτι από όλα, μπορεί να καταφέρεις να βγάλεις πιο εύκολα μετάλλιο στην ολυμπιάδα παρά να διαχειριστείς όλους τους γονείς, αλλά όταν βλέπεις ότι κάποιος δεν καταλαβαίνει εκεί θα πρέπει να γίνεις λίγο πιο απόλυτος, δεν

πρέπει να τον αφήσεις να ξεπεράσει τα όρια με καλό τρόπο πάντα αλλά πρέπει να το κάνεις.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Εκεί θα πρέπει να τους προσεγγίσεις, αν το παιδί θέλει πολύ προσπαθεί και ο γονιός είναι αδιάφορος, δεν το φέρνει στους αγώνες, δεν το φέρνει σε κάποια άλλη προπόνηση ή σε κάποιο κάμπ, εκεί θα πρέπει πάλι να του μιλήσεις να του πεις, το παιδί θέλει, το παιδί μπορεί, το παιδί το αγαπάει αυτό που κάνει και να του δώσεις ερεθίσματα σιγά σιγά να ασχολείται.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Σίγουρα, είναι οι καλές σχέσεις να υπάρχουν. Ένα αποτέλεσμα μπορεί να έρθει κάποια στιγμή, αλλά μετά τα πράγματα αν δεν υπάρχουν καλές σχέσεις να γίνουν χειρότερα για το υπόλοιπο. Ένας σύλλογος και ένας προπονητής δεν είναι για ένα χρόνο ή για δύο χρόνια, βλέπουμε συλλόγους σαράντα και πενήντα χρόνια οι προπονητές να είναι πάντα εκεί, θα πρέπει να κτιστεί μια καλή σχέση με όλους μέσα στο σύλλογο όσο είναι το δυνατό καλύτερο.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Και οι γονείς μαζί. Αυτό που λέω εγώ και στους μαθητές μου και στους αθλητές όταν θα βγούμε έξω από το σύλλογο, δεν ξέρει κάποιος τον μικρό αθλητή τον γονιό του. Βλέπει την που φοράει τον φόρμα και όταν θα βλέπει την φόρμα του συλλόγου όλοι αυτοί αντιπροσωπεύουν τον σύλλογο. Είτε είσαι γονιός, είτε είσαι αθλητής, είτε είσαι προσωπικό του συλλόγου, θα πρέπει να έχεις τις αξίες που έχει ο σύλλογος, οι οποίες είναι σεβασμός, δεν θα είναι νίκη με οποιοδήποτε τρόπο, θα είναι νίκη επειδή το αξίζω, θα είναι προσπάθεια και σκληρή δουλειά.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ 4

ΗΛΙΚΙΑ : 45 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΑΘΗΝΑ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Ναι έχω εντοπίσει όλα αυτά τα χρόνια διαφορετικότητα στην απόδοση των αθλητών. Υπήρχαν αθλητές που περίμεναν από εμένα εμπιστοσύνη και εγώ μπορεί να μην τους την έδειξα εκείνη την στιγμή και είχαμε ως αποτέλεσμα μια πτώση στην απόδοση τους κατά τη διάρκεια του αγώνα. Υπήρχαν αθλητές που ήθελαν να τους μιλήσω πιο ήρεμα και εγώ εκείνη την ώρα από την ένταση του αγώνα δεν το κατάλαβα, γιατί συμβαίνει και αυτό κάποιες στιγμές μέσα στη ροή του αγώνα, και έτσι και οι αθλητές αυτοί είχαν πτώση στην απόδοση τους αλλά υπήρχαν και αθλητές που τους συμπεριφέρθηκα, άθελα μου, λίγο πιο καλά από ότι περίμεναν, με μια επιβράβευση, με μια σωστή οδηγία, και είχαν αύξηση στην απόδοση τους και ίσως και νίκη εν τέλει στον αγώνα. Συμβαίνουν αυτά, είναι μέσα στη διαδικασία, κάποια στιγμή σου ξεφεύγουν κάποια πράγματα, ενδεχομένως και στην αρχή της προπονητικής σου καριέρας που είσαι ακόμα άπειρος και δεν μπορείς ακόμα να ψυχολογήσεις τόσο καλά τους αθλητές, που έχεις ακόμα μέσα σου το μικρόβιο του πρωταθλητισμού και το πάθος και έτσι κάποιες στιγμές ξεφεύγεις. Μετά με την εμπειρία σιγά σιγά, και την ωρίμανση σαν coach μπορείς να διαχειριστείς καλύτερα το αθλητικό σου δυναμικό.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Η ικανοποίηση ενός αθλητή κατά τη διάρκεια του αγώνα πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντική. Θα πρέπει σίγουρα να ικανοποιείται ο αθλητής κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε πνευματικά, είτε σωματικά, είτε υλικά αν και το υλικά συνήθως έρχεται από τους γονείς στην προκειμένη περίπτωση που μιλάμε όπου τάζουν στους αθλητές διάφορα πραγματάκια και ξαφνικά βλέπεις έναν αθλητή να αποδίδει 30% παραπάνω. Όσον αφορά το δικό μας το κομμάτι πιο πολύ είναι το συναισθηματικό, είναι η ηθική επιβράβευση όπου έρχεται και σε έναν αθλητή δίνει κίνητρο, δίνει ενέργεια, δίνει πάθος, όρεξη, όπως και απογοήτευση όμως. Μπορεί να είναι αρνητικό το σχόλιο και να έχεις πάλι μια μικρή πτώση στη ψυχολογία του αθλητή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αλλά ναι, θεωρώ είναι πολύ σημαντικός παράγοντας η ικανοποίηση του αθλητή.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Ναι. Αυτό το κατάλαβα τα τελευταία 10 χρόνια από τα 22 που ασχολούμαι. Κατάλαβα ότι στους μικρούς αθλητές πρέπει να συμπεριφέρομαι πιο θερμά, πιο ζεστά, να μην ζητάω από αυτούς υπερβολικά πράγματα, να τους κάνω ένα χάδι στην πλάτη, ένα φιλάκι βγαίνοντας από το τερνόν όταν έχουν απογοητευτεί, να τους περάσω ότι σημασία έχει να παίζουν το παιχνίδι και να το ευχαριστιούνται. Από τους μεγάλους αθλητές, στην κατηγορία των εφήβων και των ανδρών, και ειδικά όσο πλησιάζουν τα 18 που είναι η τελευταία χρονιά στους έφηβους, εφόσον είναι συνειδητοποιημένοι και πραγματικά θέλουν αποτελέσματα και όχι μόνο παιχνίδι και απόδοση απαιτώ και εγώ πράγματα από αυτούς, και ίσως κάποιες φορές να είμαι σκληρός μαζί τους αλλά τους λέω πάντα την αλήθεια. «Θέλεις ή δεν θέλεις? Αν θέλεις πάρτο, διαφορετικά για ποιο λόγο ήρθαμε?» Ίσως κάποιες φορές να είμαι πολύ αυστηρός, όχι τιμωρητικός όμως, ποτέ δεν τιμώ, πάντα είμαι αυστηρός μαζί τους γιατί πρέπει να αποδώσουν αλλιώς δεν έχει νόημα να χάνουν χρόνο.

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Ναι, έχω διαφορετική αντιμετώπιση και προς αυτά και εγώ μέσα μου. Παιδιά τα οποία έρχονται απλά για να κάνουν ένα «χόμπι» δεν είμαι τόσο απαιτητικός και τόσο αυστηρός μαζί τους. Παιδιά τα οποία όμως έρχονται και έχουν δηλώσει στην αρχή της χρονιάς ότι θέτουμε στόχους και προσπαθούμε να τους φτάσουμε και ξαφνικά βλέπω ότι δεν μπορούν ή ότι χαλαρώνουν να με αυτούς είμαι αρκετά πιο αυστηρός και απαιτητικός μέσα στην προπόνηση. Από τη στιγμή που θέτεις τους στόχους πρέπει και να τους πετύχεις. Με αυτούς τους αθλητές η συμπεριφορά μου είναι σίγουρα τελείως διαφορετική. Θεωρώ ότι τα παιδιά τα οποία έρχονται στο σύλλογο για το μαζικού αθλητισμό, για το κομμάτι του αθλητισμού της ευεξίας, της διάθεσης και του χόμπι, δεν χρειάζεται να τα φορτίζουμε συναισθηματικά, πρέπει να είναι πιο χαλαρά και να περνάνε καλά με αυτό που κάνουν. Εξάλλου για αυτό έρχονται. Το θεωρούν κομμάτι αποσυμπίεσης μέσα στη καθημερινότητα. Τα παιδιά όμως που έρχονται για να κάνουν προπόνηση θέτοντας υψηλούς στόχους πιστεύω ότι είναι έτοιμα να δεχθούν την ψυχολογική και συναισθηματική πίεση και κατά τη διάρκεια της προπόνησης γιατί αυτά θα αντιμετωπίσουν και μέσα στον αγώνα.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Σαφώς υπάρχει. Στο κομμάτι των αρχαρίων προσπαθούμε και εγώ και τα υπόλοιπα παιδιά του συλλόγου να κάνουμε τα παιδάκια τα αρχάρια να αγαπήσουν το Τάεκβοντο, να το δουν ως διασκέδαση και ως ένα ευχάριστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Να έρχονται με χαμόγελο και να φεύγουν με δύο φορές χαμόγελο πάνω στο προσωπάκι τους, να νιώθουν ότι μαθαίνουν πράγματα. Με τους πιο μεγάλους αλλάζει η συμπεριφορά μου, θεωρώ δεδομένο ότι έχουν κατακτήσει κάποια πράγματα μεγαλώνοντας και αναλόγως το επίπεδο ζητάω να είναι πιο τυπικοί, πιο μεθοδικοί, να είναι πιο προσεκτικοί, να προσπαθούν πιο πολύ. Φεύγουμε από την παιγνιώδη μορφή και την διασκέδαση και πάμε στο κομμάτι στο οποίο θα πρέπει σιγά σιγά ο αθλητής να καταλάβει ότι ήρθε η ώρα να το δει λίγο πιο σοβαρά και να του δώσεις κίνητρα.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Εξαρτάται από τις μέρες. Όταν τα κορίτσια έχουν δύσκολες μέρες γενικά συναισθηματικής φόρτισης, σωματικής φόρτισης είμαι και εγώ λίγο πιο χαλαρός μαζί τους. Όταν ξέρω ότι ένα κορίτσι έχει με το σπίτι του προβλήματα είτε ακόμα και στις διαπροσωπικές του σχέσεις με τα αγόρια είμαι λίγο πιο χαλαρός. Με τα αγόρια πάλι είμαι λίγο πιο κοντά, πιο φιλικός. Προσπαθώ να τα κερδίσω στο κομμάτι της εμπιστοσύνης, να μου ανοιχτούν, να με νιώσουν όχι τόσο πολύ ως δάσκαλο, με το στερεότυπο του δασκάλου, αλλά ως coach, ως προπονητή, ως έναν άνθρωπο που μπορούν να εμπιστευτούν και να πουν δυο πράγματα έτσι ώστε να μπορέσω και εγώ να τους αποφορτίσω και να αποδίδουν στην προπόνηση. Καθαρά όμως στο θέμα της προπόνησης και μόνο. Ότι γίνεται έξω από την πόρτα του συλλόγου και στο σπίτι τους δεν έχω επέμβει ποτέ. Πολύ σπάνια θα συμβεί αυτό και θα πρέπει να μου το ζητήσουν οι ίδιοι, τα ίδια τα παιδιά ή ο ίδιος ο γονιός.

Πιστεύω ότι πρέπει να υπάρχει γενικότερη διαφοροποίηση συμπεριφοράς μέσα σε μια ομάδα ακόμα και από άτομο σε άτομο του ίδιου φύλου, πόσο μάλλον σε άτομα διαφορετικού φύλου. Επειδή είναι ατομικό το άθλημα, και κοιτά από την μονάδα σου, τον αθλητή σου να πάρεις το μέγιστο κάθε φορά έχει πολύ μεγάλη σημασία να τον προσεγγίσεις σωστά ψυχολογικά και συναισθηματικά έτσι ώστε να αποδώσει τα

μέγιστα για εσένα. Άρα καλώς γίνεται ο διαχωρισμός, δεν γίνεται να τα βάλεις όλα στο ίδιο τσουβάλι. Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και πόσο μάλλον όταν μιλάμε για διαφορετικά φύλα. Βασικά υπάρχει ένας κανόνας για εμένα ότι διαφορετικά θα αντιμετωπίσεις τα αγόρια και διαφορετικά τα κορίτσια. Δεν μπορείς με ένα κορίτσι να κάνεις μια χειρονομία η οποία μπορεί να το προσβάλει, ενώ με ένα αγόρι είσαι πιο χαλαρός. Με τα κορίτσια είμαι λίγο πιο προστατευτικός και ταυτόχρονα πιο επιφυλακτικός στις κινήσεις μου. Το βασικό είναι ότι όλα γίνονται για να έχουμε ένα πολύ ωραίο κλίμα μέσα στην προπόνηση και δεύτερον φτάνοντας σε ένα γήπεδο, σε μια μεγάλη διοργάνωση να υπάρχει τέτοιου είδους εμπιστοσύνη που τελικά να καταφέρουμε να πάρουμε το μεγαλύτερο δυνατό αποτέλεσμα εκείνη την ημέρα βάση των συνθηκών πάντα. Μου έχει τύχει πάρα πολλές φορές αλλά όταν μιλάμε για ώριμους αθλητές οι οποίοι είναι υψηλού επιπέδου, όταν θα του εξηγήσεις ότι και για εσένα κάνω πράγματα και σου συμπεριφέρομαι με τρόπο που ξέρω ότι θα σε κάνει να αποδώσεις καλύτερα, συνήθως σε ένα μεγάλο ποσοστό, έρχεται και η κατανόηση από το πρόσωπο τους. Δηλαδή καταλαβαίνουν πραγματικά ότι αυτό που κάνω εκείνη την στιγμή πρέπει να γίνει προκειμένου να προχωρήσουμε όλοι μαζί σαν ομάδα διότι τελικά όλες αυτές οι ξεχωριστές μονάδες δημιουργούν την ομάδα και όταν στην ομάδα υπάρχει ηρεμία καταλαβαίνουνε πραγματικά λοιπόν ότι έτσι πρέπει να γίνει.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Νομίζω ότι είναι σχεδόν το ίδιο. Όταν ένας αθλητής μου αντιληφθεί ότι είμαι πιθανόν αγχωμένος σίγουρα θα νιώσει και εκείνος παραπάνω στρες εκείνη την ώρα. Μπορεί να νιώσει ότι δεν τον εμπιστεύομαι, μπορεί να νιώσει την δυσκολία του αγώνα εάν ίσως δεν την έχει συνειδητοποιήσει ακόμα. Γενικά προσπαθώ να αποφεύγω να καταλαβαίνουν τα συναισθήματα μου εκείνη την στιγμή και να επικεντρώνομαι μόνο στον αγώνα και στα δικά τους συναισθήματα και να τους αποφορτίζω. Θυμάμαι εγώ παλιότερα, όταν ήμασταν στις εθνικές ομάδες, είχαμε προπονητές που δεν πίστευαν σε εμάς, ή ήταν η ψυχολογία τους πολύ περίεργη με αποτέλεσμα την ώρα του αγώνα όλο αυτό να επηρεάζει. Υπήρχαν προπονητές που μας μετέφεραν τα νεύρα και την πίεση τους, τις δικές τους ανασφάλειες, τις δικές τους φοβίες, τα δικά τους άγχη...ε αυτό μέσα στο τερέν βγαίνει. Όταν βρίσκεσαι σε μια ψυχική και συναισθηματική ηρεμία πριν τον αγώνα για να βρεθείς σε εγρήγορση και σε μια κατάσταση απόλυτης

ηρεμίας ξαφνικά νιώθεις ότι είσαι χαμένος. Οπότε θεωρώ πως ναι, επηρεάζει άμεσα τον αθλητή η ψυχολογία του προπονητή του και τα συναισθήματα του.

Επικεντρωνόμαστε στο στόχο, επικεντρωνόμαστε στα δικά του προσόντα, στις δικές του καλές στιγμές, δεν θα πω ψέματα, δεν τους βάζω σε αυτό το μουντ του «πάμε, είμαστε θεοί, θα κάνουμε θαύματα κτλ.» όπως έχω παρατηρήσει πολλούς συναδέλφους να κάνουν. Μένω ακριβώς σε αυτό που πρέπει να σκέφτονται εκείνη την στιγμή. Στον τρόπο παιχνιδιού, στις θετικές εικόνες που έχουμε από παλαιότερα παιχνίδια, προσπαθώ να τους κάνω να εμπιστευτούν τον εαυτό τους θυμίζοντας τους τα καλά τους στοιχεία, να εμπιστευτούν εμένα εκείνη την στιγμή, σε μια δική μου συμβουλή, τους λέω ότι θα πρέπει να κάνουμε όσο το δυνατόν λιγότερα λάθη για να κερδίσουμε και ότι όλα θα πάνε καλά.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Προσωπικά εμένα δεν με πειράζει τόσο πολύ το αποτέλεσμα όσο η απόδοση ενός αθλητή. Σαφώς θέλω να κερδίζω σε όλους τους αγώνες αλλά έχω συνειδητοποιήσει, όντας παλιότερος αθλητής, ότι δυστυχώς στο άθλημα μας υπάρχει ένας μόνο νικητής. Σε αυτό που επιμένω και δίνω πάντα βαρύτητα είναι η απόδοση των αθλητών μου πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά το τέλος του αγώνα γιατί πιστεύω ότι εάν πιάσουν την ιδανική και όσο γίνεται τέλεια απόδοση τους, τόσο καλύτερο θα είναι και το αποτέλεσμα.

Βγαίνω εκτός εαυτού αλλά όχι με τους αθλητές μου. Επειδή το έχω ζήσει, εγώ όταν έχανα σημαντικούς αγώνες, αυτό που ήθελα από τον προπονητή μου, εφόσον ήξερε το πώς σκέφτομαι, και πιστεύω πως και εγώ τώρα ξέρω πως σκέφτονται οι αθλητές μου, ήθελα απλά μια αγκαλιά γιατί ο μεγαλύτερος και σκληρότερος κριτής εκείνη την στιγμή είναι ο ίδιος ο αθλητής. Όταν βλέπεις έναν αθλητή με σκυμμένο το κεφάλι έχοντας μόλις χάσει έναν σημαντικό αγώνα, είναι η δική του «τιμωρητική διάθεση» προς τον εαυτό του εκείνη τη στιγμή. Εκεί ο αθλητής χρειάζεται απλά μια αγκαλιά. Περνάει ας πούμε μια πολύ γρήγορη φάση πένθους. Σαφώς και θα φωνάξω αλλά το κάνω και εγώ από την ένταση της στιγμής. Μετά πάντα θα τον αγκαλιάσω, θα του πω που κάναμε λάθος, που κάναμε σημαντικά σφάλματα και ήρθε αυτό το αποτέλεσμα. Ένας αγώνας δεν χάνετε μόνο από τον αθλητή, μπορεί να χαθεί και από τον προπονητή, και οι καλοί προπονητές πρέπει και να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας.

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Φροντίζω να γνωρίζουν το πρόγραμμα από την αρχή. Από το πρόγραμμα των αγώνων μέχρι και το εβδομαδιαίο πρόγραμμα προπόνησης προκειμένου να υπάρχει ήδη μια ψυχολογική και συναισθηματική προετοιμασία μέσα τους για το τι θα ακολουθήσει. Δεν είμαι από τους προπονητές που μπαίνουν και λειτουργούν με το ένστικτο χωρίς να υπάρχει προγραμματισμός. Οι αθλητές μου πάντα ξέρουν από την προηγούμενη εβδομάδα, μπορεί ακόμα και 15 μέρες πριν, πως θα κυλήσει ο προπονητικός κύκλος με αποτέλεσμα να είναι έτοιμοι συναισθηματικά όσον αφορά τον βαθμό πίεσης που θα δεχθούν. Όταν είσαι συνειδητοποιημένος ως αθλητής και θες να κάνεις το κάτι παραπάνω θα πρέπει να εμπιστεύεσαι τον προπονητή σου. Σύμφωνα με το πρόγραμμα των αγώνων, ο κάθε προπονητής ξέρει πόσο να επιβαρύνει τους αθλητές του προπονητικά έτσι ώστε να τους ετοιμάσει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Η μόνη εξαίρεση είναι οι τραυματισμένοι αθλητές που χρειάζονται έναν ιδιαίτερο χειρισμό ώστε να μπορέσουν να μην χάσουν την επαφή με το άθλημα για μεγάλο χρονικό διάστημα αλλά και να καταφέρουν ταυτόχρονα να ξεπεράσουν τον τραυματισμό τους.

Εάν μιλάμε καθαρά για επιβαρυνμένο πρόγραμμα αγώνων και όχι προπόνησης τότε φροντίζω από μόνος μου να υπάρχει πάντα μια εβδομάδα ανάπαυσης μεταξύ των αγώνων. Με αυτό τον τρόπο θεωρώ πως είναι πιο εύκολο να διαχειριστούμε την συναισθηματική φόρτιση αλλά και την σωματική κόπωση και να μειώσουμε έτσι τις πιθανότητες σοβαρών τραυματισμών που μπορούν να προκληθούν από αυτά. Για εμένα είναι σημαντικό κάθε 15 με 20 μέρες ο αθλητής να συμμετέχει σε μια επίσημη διοργάνωση και να “τεστάρει” τον εαυτό του κάτω από κανονικές συνθήκες αγώνα. Από ότι έχω παρατηρήσει, το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές είναι το οικονομικό και όχι η διάθεση τους για αγώνες. Τα παιδιά που επιλέγουν και δίνουν μεγάλα κομμάτια του εαυτού τους στον αθλητισμό θέλουν να παίζουν αγώνες, αυτή είναι η δουλειά τους.

Η τελική απόφαση είναι αποκλειστικά του προπονητή. Πριν την αρχή μιας αγωνιστικής περιόδου κάθομαι πάντα μαζί με τους συνεργάτες μου και συζητάμε για το πρόγραμμα των αγώνων που θα ακολουθήσουμε. Ο σύλλογος μας καλύπτει όλες τις ηλικιακές κατηγορίες, (παμπαίδων/ παίδων / εφήβων / ανδρών) που σημαίνει ότι έχουμε μια τεράστια γκάμα κατηγοριών να καλύψουμε αγωνιστικά. Εάν επιτρέπαμε

στον κάθε αθλητή να επιλέξει ο ίδιος σε ποιους αγώνες θα συμμετέχει θα επικρατούσε ένα χαμός στον σύλλογο. Για να υπάρχει λοιπόν οργάνωση δημιουργούμε ένα αγωνιστικό καλεντάρι για το σύλλογο αποφασίζοντας σε ποιους αγώνες θα συμμετέχουμε αλλά και με ποιους αθλητές ανάλογα με τις δυνατότητες και την εμπειρία του καθενός.

Μου έχει τύχει μερικές φορές να θέλουν αθλητές μου να μην ακολουθήσουν το αγωνιστικό πρόγραμμα του συλλόγου αλλά να πάνε μόνοι τους να παίξουν σε κάποιο άλλο πρωτάθλημα το οποίο θεωρούν οι ίδιοι καλύτερο. Το έχω επιτρέψει να γίνει με αποτέλεσμα κάποιοι να επιστρέψουν με μετάλλιο και κάποιοι να επιστρέψουν έχοντας χάσει στον πρώτο αγώνα. Σε βάθος χρόνου όμως και οι δύο μεριές κατάλαβαν ότι ήταν λάθος η απόφασή τους να συμμετέχουν σε αγώνες μόνοι τους. Όταν ένας προπονητής αποφασίζει να συμμετέχει σε κάποιο πρωτάθλημα έχει ήδη υπολογίσει όλα τα θετικά και τα αρνητικά και αποφασίζει αναλόγως. Προσωπικά, όταν ένα αθλητής ζητάει κάτι τέτοιο θεωρώ πως δείχνει έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον προπονητή και με στενοχωρεί όταν συμβαίνει. Η εμπιστοσύνη μεταξύ αθλητή και προπονητή είναι το νούμερο ένα για να πετύχει ένας αθλητής. Είναι το βασικότερο πράγμα που χτίζουμε μέσα στην προπόνηση. Δεν γίνεται ο αθλητής να διαφωνεί με τον προπονητή για το θέμα της προπόνησης. Η δουλειά του προπονητή είναι να προπονεί και του αθλητή να προπονείται. Όταν φτάσει στο σημείο ο αθλητής να μην συμφωνεί με τον προπονητή και τις αποφάσεις του, το σωστό είναι να αλλάξει ομάδα. Όταν βέβαια φτάσει να αμφισβητεί ολόκληρη η ομάδα τον προπονητή και να διαφωνεί με τις αποφάσεις του τότε κάτι κάνει λάθος και ο ίδιος.

Για να απαντήσω ολοκληρωτικά στην ερώτησή σου, η περίπτωση που κατά τη γνώμη μου δικαιολογείται ένας αθλητής να θέλει να ξεφύγει από το πρόγραμμα του συλλόγου και να ακολουθήσει παραπάνω διοργανώσεις είναι όταν “κυνηγάει” να ανέβει στην Παγκόσμια/ Ολυμπιακή κατάταξη με σκοπό να συμμετέχει σε ένα Παγκόσμιο / Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα ή ακόμα και σε μια Ολυμπιάδα. Όταν ένας αθλητής φτάνει κοντά στο να πετύχει τόσο υψηλούς στόχους και αυτοί οι στόχοι δεν αποτελούν πλέον απλά ένα όνειρο θα πρέπει ο ίδιος ο προπονητής να τον παρακινεί να συμμετέχει σε όσους περισσότερους αγώνες γίνεται. Εκεί ο προπονητής πρέπει να βρει τρόπο να καταφέρει να στηρίξει τον αθλητή του και να τον ακολουθήσει σε όλο αυτό τον μαραθώνιο.

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Όπως προανέφερα, ενημερώνονται μια εβδομάδα τουλάχιστον για το εβδομαδιαίο πρόγραμμα της προπόνησής. Ως προς το προγραμματισμό και τον περιορισμό αν έχουν κάποια διαφωνία απλά το προσπερνάω. Το μόνο που δέχομαι σε αυτή την φάση είναι η συσσωρευμένη κόπωση, τίποτε άλλο δεν μπορεί να επηρεάσει τον σχεδιασμό της προπόνησης.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Μπορώ να πω ότι στο σύλλογο μας έχουμε από όλες τις περιπτώσεις. Έχουμε αθλητή με γενετικό πρόβλημα, ο οποίος λόγω του ότι δεν μπορεί να ελέγξει σωστά το σώμα του πολλές φορές μπορεί να τραυματίσει κάποιο παιδί χωρίς να το θέλει ή μπορεί και ο ίδιος να τραυματιστεί πιο εύκολα. Η ομάδα όμως τον έχει αγκαλιάσει, τον έχει αποδεχθεί και μπορεί και είναι ισάξιο μέλος του συλλόγου όπως όλα τα υπόλοιπα παιδιά.

Όσον αφορά προβλήματα συμπεριφοράς, το πιο σύνηθες που αντιμετωπίζω στο σύλλογο είναι η ζήλεια μεταξύ των κοριτσιών. Τα κορίτσια σκέφτονται τελείως διαφορετικά από τα αγόρια, έχουν έναν δικό τους μικρόκοσμο, τελείως διαφορετικό από αυτό των αγοριών. Από την εμπειρία μου έχω παρατηρήσει πως όταν δημιουργηθεί μια παρεξήγηση μεταξύ αγοριών θα τσακωθούν, θα βριστούν εκείνη την στιγμή αλλά το θέμα θα λήξει εκεί και θα συνεχίσουν να είναι καλά μεταξύ τους. Τα κορίτσια από την άλλη όμως έχουν μεγάλες ζήλειες μεταξύ τους, και είναι κάτι που το κρατάνε για αρκετό καιρό. Έχει τύχει στο σύλλογο να υπάρχει ζήλεια μέχρι και μεταξύ αδελφών, πόσο μάλλον μεταξύ φίλων. Εννοείται ότι αυτό επηρεάζεται πάντα από τους γονείς και τις αξίες που έχουν διδάξει στα παιδιά τους αλλά για να είμαι ειλικρινής, από όσο έχω παρατηρήσει τα χρόνια που είμαι προπονητής, οι γυναίκες είναι ίσως λίγο πιο επιρρεπής σε θέματα ζήλειας.

Μόλις πέσει κάτι στην αντίληψη μου, γιατί ως γνωστόν οτιδήποτε συμβαίνει μέσα σε μια ομάδα πάντα το μαθαίνει ο προπονητής, η πρώτη κίνηση που κάνω είναι να καλέσω τα άτομα τα οποία είναι υπεύθυνα για οποιοδήποτε συμβάν. Ποτέ δεν τους καλώ έναν έναν, προτιμώ να είναι παρόν όλοι όσοι φταίνε και προσπαθώ να

συζητήσω μαζί τους, να καταλάβω τι φταίει έτσι ώστε να λυθεί το οποιοδήποτε πρόβλημα υπάρχει. Σχεδόν πάντα καταλήγουμε σε ένα συμπέρασμα και βρίσκουμε λύση. Το στενάχωρο είναι τις φορές που δεν βρίσκουμε λύση όπου η ρήξη είναι πλέον μονόδρομος. Προτιμώ δηλαδή να απομακρύνω έναν αθλητή ο οποίος δημιουργεί πρόβλημα σε όλη την ομάδα με την συμπεριφορά του παρά να τον κρατήσω γιατί μπορεί να μου φέρνει μετάλλια.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνος σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Η αλήθεια είναι ότι ναι, τα τελευταία χρόνια διαθέτω προπονητικό team στο σύλλογο το οποίο αποτελείται από παιδιά που προέρχονται μέσα από το σύλλογο. Κάποιοι είναι υπεύθυνοι για τα τμήματα υποδομής, τις πολύ μικρές ηλικίες, κάποιοι άλλοι είναι υπεύθυνοι για τα τμήματα του μαζικού αθλητισμού και των λίγο μεγαλύτερων παιδιών ενώ εγώ ασχολούμαι πλέον αποκλειστικά με την προ αγωνιστική και την αγωνιστική ομάδα.

Πάντα μαζευόμαστε όλοι μαζί στην αρχή της χρονιάς, δημιουργούμε τα τμήματα, θέτουμε τους στόχους μας και αποφασίζουμε σε ποια κομμάτια θα πρέπει να επικεντρωθούμε ώστε να υπάρξει βελτίωση. Προσπαθώ πάντα να ακούω τις διάφορες απόψεις αλλά όπως σε όλα τα αθλήματα υπάρχει ιεραρχία. Πάντα υπάρχει ο βασικός προπονητής, αυτός που θα ζυγίσει τις προτάσεις των υπολοίπων και θα αποφασίσει ποια είναι η πιο σωστή για το καλό του συλλόγου του. Και βέβαια είναι και εκείνος που θα πάρει την ευθύνη για οποιοδήποτε θέμα και θα υποστεί την οποιαδήποτε συνέπεια των αποφάσεών του. Οι υπόλοιποι ακολουθούν αυτά που ορίζει ο βασικός προπονητής, μπορώντας βέβαια να παρέμβουν όπου κρίνουν ότι παίρνονται λάθος αποφάσεις. Εγώ προσωπικά εμπιστεύομαι σε μεγάλο βαθμό την άποψη των συνεργατών μου και τους στηρίζω χωρίς δεύτερη σκέψη.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Ναι, δεν πιστεύω ότι η ηλικιακή διαφορά επηρεάζει τόσο τη συμπεριφορά όσο το εάν οι αθλητές της ομάδας αποδέχονται ένα άτομο ως προπονητή τους. Και σε αυτό το

σημείο είναι που έρχεται η δική μου παρέμβαση όπου προσπαθώ να κάνω τα παιδιά να εμπιστευτούν τον νέο προπονητή. Βασίζομαι στο ότι εφόσον τον εμπιστεύομαι εγώ στο να κάνει την προπόνηση, έχει περάσει τα δικά μου “ τεστ “ και έχω δει την δουλειά του τότε πρέπει και οι αθλητές να σεβαστούν την κρίση μου και να τον αποδεχθούν. Εξάλλου κατά τη γνώμη μου είναι καλό να υπάρχει στην προπόνηση ένας προπονητής ο οποίος είναι κοντά στην ηλικία των αθλητών. Υπάρχει ένα τεράστιο χάσμα γενεών μεταξύ εμένα και ενός έφηβου αθλητή 15 χρονών. Έτσι για εμένα το να έχω έναν προπονητή που βρίσκεται στο ενδιάμεσο αυτών των ηλικιών αποτελεί τον συνδετικό μου κρίκο με τα νέα παιδιά. Όσο μεγαλώνεις τόσο πιο πολύ απομακρύνονται τα νέα παιδιά από εμένα είτε από φόβο, είτε γιατί θεωρούν ότι δεν τα καταλαβαίνεις ή ακόμα και από ντροπή

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Δυο άτομα οπωσδήποτε είναι η απάντηση μου, με ξεκάθαρες αρμοδιότητες και ρόλους. Ένας κάνει την προπόνηση και ένας βοηθάει. Στα αγωνιστικά τμήματα για παράδειγμα, μέσα σε μια δίωρη προπόνηση είναι τεράστιες οι πιθανότητες να συμβεί κάτι και να χρειαστεί ο προπονητής να λείπει για λίγο ή να δώσει την προσοχή του αποκλειστικά σε ένα άτομο. Για αυτό και είναι απαραίτητο να υπάρχει ένας δεύτερος προπονητής ώστε να συνεχιστεί ομαλά η διεξαγωγή της προπόνησης. Επίσης είναι σχεδόν αδύνατο σε ένα τμήμα με πολλούς αθλητές να μπορέσει ένας προπονητής μόνος του να παρατηρεί και να διορθώνει λεπτομέρειες. Πόσο μάλλον στα μικρότερα τμήματα όπου διδάσκονται οι βάσεις του αθλήματος και είναι πολύ σημαντικό να διορθώνονται τα λάθη των μικρών αθλητών.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Από τη στιγμή που υπάρχει head coach μέσα στο σύλλογο όλοι οι άλλες ακολουθούν τις οδηγίες του. Εκείνος είναι αυτός που αποφασίζει και είναι υπεύθυνος για τη σωστή ταξινόμηση του ανθρώπινου δυναμικού του. Ο καθένας ξέρει που έχει κλίση, είτε αυτό είναι στις μικρές ηλικίες είτε στις μεγαλύτερες, εάν μπορεί να είναι βοηθός στους αγώνες, εάν μπορεί να ασχοληθεί μόνο με τον μαζικό αθλητισμό κτλ. Άρα ένας

head coach οφείλει να μοιράσει σωστά τις αρμοδιότητες στο ανθρώπινο δυναμικό του ανάλογα με τις δυνατότητες του καθενός.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Η αλήθεια είναι ότι δεν έχω πολύ καλή σχέση με τους γονείς, γιατί προτιμώ να τους μιλάω ευθέως όσον αφορά το κομμάτι της επικοινωνίας. Θέλω να πω ότι δεν θα βγω ποτέ με τους γονείς των παιδιών εκτός συλλόγου, είτε για φαγητό, είτε στο σπίτι τους ως καλεσμένος κτλ. Πάντα τους κρατάω σε μια απόσταση. Δυστυχώς ο Έλληνας γονέας είναι αρκετά παρεμβατικός και πολύ απαιτητικός. Θεωρεί πως λόγω της μηνιαίας συνδρομής που θα πληρώσει έχει δικαίωμα να επέμβει στο τρόπο λειτουργίας του συλλόγου και στη διεξαγωγή της προπόνησης. Δεν επιτρέπω λοιπόν σε κανένα γονέα να παρεμβαίνει στη δουλειά μου, ούτε και στον προγραμματισμό του συλλόγου. Η δική μου σχέση έχει να κάνει αποκλειστικά με την ομάδα μου. Εγώ μεταφέρω στα παιδιά αυτά που θέλω, εκείνα τα μεταφέρουν στους γονείς τους, οι γονείς στα παιδιά και τα παιδιά ξανά πίσω σε εμένα. Μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις θα μιλήσει η γραμματεία με τους γονείς και αν είναι θέμα που δεν λύνεται ούτε μέσω της γραμματείας μόνο τότε θα επέμβω εγώ. Η δουλειά του γονέα είναι να στηρίζει το παιδί του και να εμπιστεύεται τον προπονητή τον οποίο διάλεξε για εκείνο. Είμαι και εγώ γονέας και πηγαίνω τα παιδιά μου σε αθλητικούς συλλόγους αλλά ποτέ μου δεν έχω επέμβει στη δουλειά των προπονητών τους. Ο γονέας μπορεί χωρίς κανένα πρόβλημα να ρωτάει για την πορεία του παιδιού του, τη βελτίωση του, εάν υπάρχουν προβλήματα στη συμπεριφορά του αλλά μέχρι εκεί.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Το να είναι ένας γονιός αδιάφορος σημαίνει ταυτόχρονα ότι είναι και “ κακός ” γονέας κάτι που δεν θέλω να πιστεύω ότι υπάρχει. Εάν όμως εντοπίσω μια τέτοια αδιάφορη συμπεριφορά από γονέα προσπαθώ να τον ενεργοποιήσω. Αυτό μπορεί να γίνει είτε με τηλεφωνήματα από τη γραμματεία, είτε με προσωπικά μηνύματα ή εάν χρειαστεί ακόμα και με μια συνάντηση. Προσπαθώ να τους παρακινήσω να συμμετέχουν ζητώντας τους να φέρουν το παιδί τους σε επίσημες διοργανώσεις/αγώνες, ενθαρρύνοντας τους για τις ικανότητες και τις δυνατότητες του

παιδιού τους και γενικότερα προσπαθώ να τους παροτρύνω όσο περισσότερο μπορώ και μέχρι εκεί που μου επιτρέπεται εννοείται.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Συνήθως εάν δεν υπάρχουν αρμονικές σχέσεις μεταξύ όλων των μελών ενός συλλόγου δεν υπάρχει και απόδοση. Οι σχέσεις αυτές πάντα αντικατοπτρίζονται στον αγωνιστικό χώρο και στα αποτελέσματα που φέρνει ένας σύλλογος. Εννοείται δεν μπορείς σε ένα χώρο με τόσους διαφορετικούς ανθρώπους να τους συμπαθείς όλους και να ταιριάζεις με όλους αλλά οφείλεις να τους σέβεσαι και να έχεις μια σωστή στάση και συμπεριφορά απέναντι τους. Προσωπικά προσπαθώ πάντα να διατηρώ αρμονικές σχέσεις μέσα στο σύλλογο μου υπενθυμίζοντας στους αθλητές μου ότι όλοι τους φορούν την ίδια φόρμα, φέρουν και υποστηρίζουν το ίδιο σύμβολο, έχουν το ίδιο “ σπίτι “ / χώρο προπόνησης, και έχουν κοινούς στόχους, όνειρα και θέληση να τα πραγματοποιήσουν. Θεωρώ πως εάν καταφέρει κάποιος να διατηρήσει αυτή την ιδιοσυγκρασία μέσα σε ένα σύλλογο τότε αδιαμφισβήτητα θα έρθουν και αποτελέσματα.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Συλλογικότητα, αγάπη, ενδιαφέρον για τον δίπλα σου, είτε είναι συναθλητής σου είτε όχι, πνευματική και συναισθηματική ηρεμία, διάθεση για αλληλεγγύη, διάθεση για συνεργασία και πολλά άλλα. Με λίγα λόγια όλες αυτές τις αρχές που έτσι και αλλιώς προάγει ο αθλητισμός. Μπορεί το Τάεκβοντο να είναι ένα μαχητικό άθλημα αλλά στο τέλος του αγώνα πάντα αγκαλιαζόμαστε με τον αντίπαλο, πάντα δίνουμε τον χέρι στον αντίπαλο προπονητή. Θέλω τα παιδιά και οι προπονητές να νιώθουν ασφάλεια μέσα στο σύλλογο, να νιώθουν μέλη μια δεύτερης οικογένειας και να μπορούν χωρίς δεύτερη σκέψη να στηριχτούν ο ένας στον άλλο.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ 5

ΗΛΙΚΙΑ : 56 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΞΑΝΘΗ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Αυτό είναι το μόνο σίγουρο. Όταν πλησιάζεις τους αθλητές ή τα παιδιά με εγκαρδιότητα, με κατανόηση και όχι απότομα βλέπεις να μπορείς να τα πλησιάσεις, ειδικά με την γλώσσα του σώματος όταν κάνουμε διάφορες χειρονομίες, όπως με το να δείχνουμε με το δάκτυλο ή να τραβάμε τα ρούχα μας βλέπεις ότι αποτραβιούνται και κλείνονται στον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να μην έχουν απόδοση στην προπόνηση, πόσο μάλλον και στον αγώνα που το περιβάλλον είναι συνέχεια μεταβαλλόμενο που σε κυνηγάει ένας αντίπαλος, σε κυνηγάει το αποτέλεσμα, σε κυνηγάνε τα βλέμματα της κερκίδας διότι, οι πιο πολλοί που αγωνίζονται επειδή είναι μικρές ηλικίες δεν αγωνίζονται για τον εαυτό τους, αγωνίζονται πιο πολύ για να ευχαριστήσουν τον προπονητή τους, τους γονείς και τους φίλους στο σχολείο ή την παρέα τους. Νομίζω ότι αυτή η αρνητική προσέγγιση μόνο κακό μπορεί να κάνει, ενώ η κατανόηση, η συζήτηση, η επεξήγηση πάντα έχει θετικό πρόσημο μπροστά της και το εφαρμόζω φυσικά.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Φυσικά, δεν μπορείς να έχεις συνέχεια εξωτερικό κίνητρο, να θέλεις συνέχεια το μπράβο και τα καλά τα λόγια γιατί κάποια στιγμή το μπράβο και τα καλά τα λόγια σε υπερβολική κατάσταση γίνεται αρνητικό, δηλαδή το συνηθίζει το αυτί το συνηθίζει ο αθλητής και δεν το κάνει καμία αίσθηση. Όταν όμως, η απόδοση εξαρτάται από την εσωτερική ευχαρίστηση και έχουμε εσωτερικό κίνητρο, εσωτερική παρακίνηση τότε το μόνο σίγουρο είναι ότι πάντα θα θέλει να είναι ευχαριστημένος με τον εαυτό του και δεν θα δίνει σημασία ούτε σε βλέμματα, ούτε σε λόγια, ούτε σε τίποτα. Αλλά το εξωτερικό κίνητρο είναι το “κερασάκι στην τούρτα” θα έλεγα, το “χτυπά στην πλάτη”, ένα μπράβο καλά τα πήγαμε. Αυτοί οι παίκτες που θα έχουν εσωτερική παρακίνηση, δεν θέλουν πολλά, ικανοποιούνται με την απόδοση τους, όχι απαραίτητα με το καλό αποτέλεσμα, γιατί το αποτέλεσμα δεν έγκειται καλή απόδοση πάντα, αλλά

με το αν εμείς τους τονίσουμε και τους πούμε ότι, “σήμερα ήσουν καταπληκτικός άσχετα αν κέρδισες ή έχασες εσύ βγήκες κερδισμένος” με μια πολύ ωραία πρόταση.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Ναι φυσικά. Συμπεριφέρομαι σαν να είναι μικρά παιδιά, όχι μικροί άνθρωποι αυτό είναι πολύ σημαντικό, δηλαδή, θα τους πλησιάσω χαριτολογώντας, με πιο παιγνιώδη τρόπο, θα είμαι πιο ελαστικός στους κανόνες φυσικά, γιατί τώρα μαθαίνουν τους κανόνες, όχι τους κανόνες του παιχνιδιού το τάεκβοντο, αλλά τους κανόνες που διέπουνε σχέσεις μεταξύ ανθρώπων αυτής της ηλικίας. Θα πρέπει να λαμβάνουμε πολύ σοβαρά υπόψη μας, ότι σε αυτή την ηλικία τα παιδάκια είναι πολύ εγωιστές, αναλαμβάνουνε ρόλους, αισθάνονται ότι είναι οι κυρίαρχοι του παιχνιδιού και έτσι θα πρέπει να είναι, παράλληλα με την αποφυγή της τιμωρίας αλλά με την εξήγηση θα πρέπει οι πράξεις του προπονητή να αντανakλούν στην λογική συνέπεια των πράξεων των δικό τους, δηλαδή, ένα απλό παράδειγμα, κάποια παιδάκια έρχονται στην προπόνηση και ξεχνάνε το νερό τους, εάν εγώ τα επέπληττα “τελευταία φορά, μην το ξανά ξεχάσεις γιατί θα σου πάρω την ζώνη”, εκεί το τιμωρείς δεν θέλει να ξανά έρθει στην προπόνηση και θα συνδέσει την απουσία του νερού με την απώλεια της ζώνης, εάν όμως τους εξηγήσεις ότι το άλλο παιδάκι θα έχει πιο πολύ δύναμη και θα τρέχει πιο γρήγορα αφού θα πίνει νερό και θα δροσίζεται δεν θα το ξανά ξεχάσει αυτό είναι το μόνο σίγουρο, αν έρθει ξανά χωρίς νερό είμαι σίγουρος ότι το έχει ξεχάσει ο γονιός. Δεν θέλουμε τιμωρία θέλουμε κάποια εξήγηση λογική ανάλογη της πράξης που έκανε. Δεν πρέπει να τα κάνουμε όλα ίσα και όμοια να τα ισοπεδώνουμε. Και όλη αυτή η διαδικασία ακολουθείτε και στους μεγαλύτερους που πλέον έχεις δρομολογήσει την συμπεριφορά τους.

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Όχι. Η αντιμετώπιση μου σε όλους είναι με μία λέξη ανθρώπινη, συγκαταβατική. Είμαι ο δάσκαλος και είναι οι μαθητές μου. Το πρώτιστο είναι να έρθουν να μάθουνε. Πρώτα να μάθουνε κοινωνικές δεξιότητες και μετά να χαλυβδώσουμε σώμα και να ατσαλώσουμε χαρακτήρες. Δεν υπάρχει καλός και άχρηστος, υπάρχουν διαφορετικοί είναι πολύ απλό. Αυτός που θα έρθει στον αγώνα θα τον δεις από τα ματάκια του από

την πρώτη στιγμή που όταν θα κάνεις μάθημα θα σε κοιτάει μέσα στα μάτια και αυτό σημαίνει από το βλέμμα και μόνο ότι σου λέει δείξε μου, μάθε μου.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Φυσικά και υπάρχει. Υπάρχει ελαστικότητα, δηλαδή, ένα παιδάκι που έρχεται πρώτη φορά, τις πρώτες φορές θέλει αρκετό χρόνο για να συνηθίσει πιθανόν τον χώρο, τα μυστικά του χώρου, τα παιχνίδια, γιατί τους κάνω μια ξενάγηση. Εμείς οι δάσκαλοι λέμε κλώτσα την μπανάνα και εννοούμε τους στόχους ενώ εκείνο ψάχνει την μπανάνα να την φάει γιατί απλά δεν ξέρει ποια είναι η μπανάνα, τα ευκόλως εννοούμενα εδώ δεν παραλείπονται. Εδώ εξηγούνται τα ευκόλως εννοούμενα και φυσικά το παιδάκι το καινούργιο έχει το άγχος του, το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και στον αγώνα, γιατί όταν μπαίνει μια πράσινη ζώνη στο τερέν και μπαίνει και μία μαύρη στο τερέν, σίγουρα βλέπουν και αντιλαμβάνονται πολύ διαφορετικά πράγματα. Άρα λοιπόν, ο ένας έχει την ασφάλεια του περιβάλλοντος και ο άλλος όπως είχα πει στην αρχή έχει συνέχεια ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον, ένα περιβάλλον με πολλά άγνωστα στοιχεία και σίγουρα είναι στην διαδικασία της αναζήτησης. Σε αυτή την διαδικασία της συνεχής αναζήτησης από μέρους του και της συνεχούς ανακάλυψης, εμείς πρέπει να είμαστε εκεί σύμμαχοι και όχι αυτοί που τα ξέρουν όλα. Ακόμα και ένα μορφασμό να κάνεις ή μια χειρονομία και να μην το καταλάβεις μπορεί το παιδί να μην ξανά έρθει και να λες μα καλά τι έγινε και δεν ξανά ήρθε το παιδί. Για μένα είναι όλοι διαφορετικοί, δεν πρέπει να προσβάλλουμε. Στα προχωρημένα παιδάκια, σίγουρα η αντιμετώπιση μου σε κάποια πράγματα από αυτά που έχουν μάθει στην αρχή είναι διαφορετική, αλλά εάν πούμε για την διαδικασία μάθησης να σου θυμίσω μόνο, ότι δεν πρέπει να είμαστε εκνευρισμένοι, ούτε να φωνάζουμε, ούτε να τσιρίζουμε, πολλές φορές πιάνουμε τον εαυτό μας να φωνάζει, τότε φωνάζει ; Φωνάζει όταν βλέπουμε ότι το περιβάλλον γίνεται επικίνδυνο. Πρώτα η ασφάλεια μετά η μάθηση. Η διαφορετικότητα είναι ο κανόνας. Η ίδια η φύση είναι διαφορετική έχουμε φωτιά και νερό, σκοτάδι και φως. Είμαστε η ίδια η φύση. Στους μεγάλους αθλητές ηλικιακά, ως προς την αντιμετώπιση τους με έχουν βοηθήσει οι παραστάσεις με άλλους προπονητές, από εκεί και μετά βέβαια ο κάθε προπονητής ξέρει τον δικό του αθλητή. Ο ένας θέλει φωνή, ο άλλος θέλει μίλα μου αργά, άλλος θέλει ένα νόημα, άλλος θέλει μια ματιά, ο άλλος θέλει συζήτηση. Αυτά είναι τα ατομικά χαρακτηριστικά των αθλητών είναι όλοι διαφορετικοί. Δεν

μπορείς να ενεργοποιείς στο ίδιο επίπεδο όλα τα παιδιά ή τους αθλητές , γιατί η ενεργοποίηση η δική σου είναι το 20% το δικό μου. Αυτό είναι το ένα κομμάτι της διαφορετικής ενεργοποίησης. Το άλλο κομμάτι είναι εγώ με τα παιδιά είμαι πάρα πολύ φίλος, δηλαδή, στην προπόνηση μπορεί να τους βάλω από το ζεϊμπέκικο της ευδοκίας , μέχρι και Μαντόνα, βλέπω τα μουτράκια τους όταν τραγουδάω Μαντόνα πέφτουν από τα γέλια κάτω και κλωτσάνε ακόμα πιο πολύ. Πρέπει να βρούμε όλα τα tips.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Στην παρούσα φάση θα πρέπει να ξεχωρίσουμε τις ηλικίες. Αν μιλάμε για έφηβους και κορασίδες η μόνη λέξη είναι υπομονή. Στην παιδική ηλικία μέχρι 10 ετών σίγουρα εκεί ξεχωρίζεις τα αγοράκια με τα κοριτσάκια. Τα κοριτσάκια θα έρθουν θα σου δώσουν μια ζωγραφιά, ένα λουλουδάκι και θέλει πολύ προσοχή. Πρέπει να είσαι διακριτικός μαζί τους, ειδικά με τις χειρονομίες, αυτοί οι πολλοί εναγκαλισμοί έχουν τελειώσει, πρέπει να είμαστε πάρα πολύ προσεκτικοί, ακόμα και την ζώνη που δένεις την στολή που φοράς δεν ξέρεις με τι έχεις να κάνεις και πως θα το μεταφέρουνε. Γενικά με τα αγοράκια είσαι αγοράκι και με τα κοριτσάκια είσαι ευαίσθητος.

Το κάθε παιδί είναι ξεχωριστή μονάδα, σίγουρα θα βοηθήσει τον αθλητή να τα ξεχωρίζεις και πρέπει να τα ξεχωρίζεις, δεν είναι ίσα και όμοια όλα. Μόνο και μόνο με το παράδειγμα της ενεργοποίησης ενός αθλητής ο καθένας θέλει διαφορετικό ποσοστό και διαφορετικό τρόπο. Ο ένας θέλει 20% ο άλλος θέλει 30%, ο ένας θέλει να του μιλάς απαλά και ο άλλος θέλει να του δείχνεις φωτογραφίες. Σίγουρα θέλει διαφοροποίηση και πρέπει να ξεχωρίζεις τους αθλητές και τα παιδιά. Δεν είμαστε όλοι ίδιοι. Ο προπονητής πρέπει να αντιλαμβάνεται μόνος του το πως θα προσαρμοστεί στο κάθε παιδί ή αθλητή, είτε αγόρι, είτε κορίτσι.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Σίγουρα, είμαστε καθρέπτες, είμαστε καθρέπτες ερεθίσματα. Αν εμένα με βλέπουν να τρέμουν τα χέρια μου που του δίνω το νερό και αυτός είναι είδη αγχωμένος γιατί παίζει με έναν πολύ καλό αθλητή πρώτο αγώνα, καλύτερα να μην τον βάλω μέσα να

παίξει, γιατί αυτός προσπαθεί να γαντζωθεί από πάνω μου και εγώ τραυλίζω και τρέμει και το χέρι μου. Είναι δυνατόν να βάλω έναν τέτοιο αθλητή να αγωνιστεί; Όταν εγώ δεν μπορώ να ηρεμήσω; Γιατί έχω πρώτα πανικοβληθεί εγώ. Προσπαθώ να διαχειριστώ πρώτα τον εαυτό μου, για να μπορώ να διαχειριστώ τον αθλητή μου. Θα πρέπει να είμαι ήδη ήρεμος για να έχω απέναντί μου έναν ήρεμο αθλητή. Αν εγώ είμαι νευρικός, θα είναι νευρικός και ο αθλητής μου.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αντιμετωπίσεις μια τέτοια περίπτωση. Θα σου πω έναν τρόπο να διαχειριστείς όλη αυτή την κατάσταση τον οποίο τον έχω δουλέψει αρκετά και με έχει σώσει πολλές φορές. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνεις είναι να βρεις τι ακριβώς είναι αυτό που τον αγχώνει. Μπορεί να είναι η μαμά που είναι στην κερκίδα, μπορεί οι φίλοι, οι συναθλητές ή ο οποιοσδήποτε έχει έρθει να τον δει να αγωνίζεται. Σε αυτή την περίπτωση, κάτι που λειτουργεί άμεσα είναι να κάνεις τον αθλητή σου να νιώσει ότι δεν είναι το επίκεντρο του σταδίου. Ότι δεν κοιτάνε όλοι αυτόν. Εγώ για να το καταφέρω αυτό πολλές φορές λέω ότι “στο διπλανό τερνόν αγωνίζονται δυο παιδιά που είναι πανευρωπαϊκοί πρωταθλητές και είναι ένας απίστευτος αγώνας. Όλη η κερκίδα είναι κολλημένη σε αυτό. Οπότε μην αγχώνεσαι, εδώ είμαστε μόνο εγώ, εσύ και ο αντίπαλος. Κανένας άλλος”. Οπότε αυτόματα τραβάω τα βλέμματα της κερκίδας από πάνω του κάτι που του μειώνει σε μεγάλο βαθμό το άγχος. Το δεύτερο που κάνω είναι λίγο πριν τον αγώνα, του ζητάω να κλείσει τα μάτια του και να φανταστεί ότι βρισκόμαστε μέσα σε ένα δωμάτιο. Μόνο εμείς οι δυο και ο αντίπαλος. Όπως λοιπόν το δωμάτιο αυτό της φαντασίας του έχει τέσσερις τοίχους έτσι θα πρέπει να υψώσει τέσσερις τοίχους και γύρω από το τερνόν από το οποίο αγωνίζεται. Δεν πρέπει να έχει καμία επιρροή ούτε από την κερκίδα ούτε από τον αντίπαλο προπονητή.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Κανείς μας δεν είναι τέλειος. Έχω κάνει και εγώ αρκετά λάθη τα οποία όμως με έκαναν τον άνθρωπο που είμαι σήμερα. Ναι εννοείται και έχω θυμώσει, και έχω απομακρυνθεί από αθλητή και έχω φωνάξει. Έμαθα όμως ότι αυτός ο τρόπος δεν φέρνει ποτέ καλό αποτέλεσμα. Είναι λογικό να θες να αντιδράσεις πιο έντονα λόγω της έντασης της στιγμής ,και γιατί πολλές φορές ίσως το θέλω του προπονητή να είναι λίγο μεγαλύτερο από το θέλω του αθλητή, αλλά πρέπει να μάθουμε να

συγκρατούμε τον εαυτό μας. Με όποιον τρόπο και να θες να αντιδράσεις τη δεδομένη στιγμή θα πρέπει να συγκρατηθείς και να είσαι εκεί. Ούτε να θυμώσεις, ούτε να βρίσεις, ούτε να σηκωθείς να φύγεις. Εκείνη την στιγμή το μόνο που θέλει ο αθλητής είναι φυσικά τον χρόνο του να ηρεμήσει, να αναπνεύσει, να σκεφτεί αλλά πάνω από όλα θέλει μια αγκαλιά από τον προπονητή του και να του πει ότι δεν πειράζει πάμε παρακάτω. Δυστυχώς το ίδιο το άθλημα είναι πολύ πιεστικό. Οι αγώνες του είναι ολιγόλεπτοι, δεν έχεις μιάμιση ώρα όπως στο ποδόσφαιρο, έχεις μόνο λίγα λεπτά και ο τρόπος που θα διαχειριστείς αυτά τα λίγα λεπτά θα καθορίσουν την πορεία σου στον αγώνα. Επίσης είναι ένα ατομικό άθλημα, που σημαίνει ότι όλο το βάρος του αποτελέσματος πέφτει πάνω στον αθλητή, δεν έχει την βοήθεια της ομάδας. Και το βασικότερο από όλα που αφορά τους αθλητές υψηλότερου επιπέδου κυρίως, είναι ότι το πανελλήνιο πρωτάθλημα είναι μόνο ένα τον χρόνο. Ο κάθε αθλητής έχει μόνο μια ευκαιρία να αποδείξει την αξία του και να διεκδικήσει μια θέση στην εθνική ομάδα. Αυτό αυτομάτως δημιουργεί τεράστιο άγχος και στρες. Αλλά αυτή είναι η διαδικασία, την γνωρίζουμε όλοι, οπότε χρειάζεται να γίνεται μια πολύ καλή προεργασία με επαγγελματίες έτσι ώστε να γνωρίζει πολύ καλά ο κάθε προπονητής τον αθλητή του, τα θέλω του, τις φοβίες του.

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Αυτό λύνεται πολύ εύκολα. Εγώ ως προπονητής καταθέτω το ετήσιο πρόγραμμα των αγώνων καθώς και των προπονητικών camp που θα ακολουθήσει ο σύλλογος τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό και από εκεί και πέρα έχουν το ελεύθερο να επιλέξουν εάν θα ακολουθήσουν ή όχι. Δεν μπορείς ως προπονητής να παρέμβεις σε καμία οικογένεια και δεν μπορείς να αναγκάσεις κανένα παιδί να συμμετέχει κάπου με το ζόρι. Μπορείς να συζητήσεις με τους γονείς και να τους εξηγήσεις γιατί θεωρείς ότι το παιδί τους πρέπει να συμμετέχει αλλά μέχρι εκεί. Το λες μια φορά και μετά η απόφαση είναι δική τους. Σε περίπτωση που το θέμα δεν είναι οικονομικό και είναι καθαρά άποψη του αθλητή ή του γονιού να πάει το παιδί σε κάποιο άλλο πρωτάθλημα από αυτά που έχω επιλέξει εγώ το πιθανότερο είναι να μην το δεχτώ. Έχει τύχει να θέλει αθλήτριά μου να συμμετέχει σε ένα πρωτάθλημα στο εξωτερικό λίγο πριν το πανελλήνιο εφήβων και δεν δέχθηκα να την πάω γιατί δεν ήθελα να διακινδυνεύσω έναν τραυματισμό λίγο πριν τον σημαντικότερο αγώνα εντός Ελλάδας

που ορίζει και την εθνική ομάδα της χρονιάς. Θύμωσαν οι δικοί της αρχικά αλλά τελικά αποδείχθηκε ότι είχα δίκιο αφού βγήκε πρώτη στο πανελλήνιο, μπήκε εθνική ομάδα και κέρδισε και πανευρωπαϊκό μετάλλιο. Είμαι περήφανος που δεν ξεφεύγω από την φιλοσοφία μου και από το σκοπό μου όλα αυτά τα χρόνια.

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Δυστυχώς για αυτούς για όλα τους έχω μια απάντηση. Μπορώ να τους αιτιολογήσω με λεπτομέρεια το λόγο που κάνουμε την συγκεκριμένη προπόνηση, την συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Οπότε δεν τους δίνω ούτε λίγο περιθώριο να με αμφισβητήσουν όσον αφορά το είδος της προπόνησης. Βέβαια πάντα παρατηρώ την ομάδα μου και όταν βλέπω σημάδια κόπωσης ή τραυματισμού προσαρμόζω και το προπονητικό πλάνο αναλόγως.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Δεν επιτρέπω στους αθλητές μου να κουτσομπολεύουν και να σχολιάζουν ο ένας τον άλλο. Μέσα στον σύλλογο υπάρχουν κανόνες και θέλω να υπάρχει σεβασμός απέναντι σε αυτούς τους κανόνες. Δεν τους αφήνω να ξεφεύγουν. Αυτός που δεν προσαρμόζεται στους κανόνες χάνεται και από την ομάδα. Το στενάχωρο είναι όταν καταφέρνεις εσύ σαν προπονητής να περιορίσεις κάποιες αρνητικές συμπεριφορές ενός αθλητή σου αλλά δεν έχεις την βοήθεια των γονιών, αντιθέτως αγνοούν το πρόβλημα και χειροτερεύουν την κατάσταση. Πολλές φορές φτάνει στο σημείο να απομακρυνθεί τελείως το παιδί από εσένα και τον σύλλογο λόγω των γονιών. Κατά τη γνώμη μου, παιδιά που δεν έχουν κάποιο γενετικό πρόβλημα αλλά έχουν πρόβλημα συμπεριφοράς και δεν υπάρχει ανταπόκριση και συνεργασία από τους γονείς η μόνη λύση δυστυχώς είναι να τα απομακρύνεις. Είναι σίγουρο ότι μελλοντικά θα δημιουργήσουν πρόβλημα σε όλη την ομάδα.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνοι σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Έχω άτομα που με βοηθάνε αλλά κυρίως όταν λείπω σε αγώνες. Τώρα για την λειτουργία του συλλόγου θεωρώ ότι συζήτηση πρέπει να υπάρχει πάντα. Πρέπει να ακούγονται οι προτάσεις και οι απόψεις όλων των μελών του προπονητικού team. Αφού γίνει αυτό, μέσω μιας συνάντησης για παράδειγμα, ο head coach είναι υπεύθυνος στο να μαζέψει όλες αυτές τις απόψεις, να τις αξιολογήσει και να εφαρμόσει αυτές που θεωρεί ότι θα βοηθήσουν το σύλλογο να εξελιχθεί προς το καλύτερο. Δεν θα πρέπει να είναι αρνητικός απέναντι σε καινούργιες ιδέες, θα πρέπει να δέχεται τις νέες προτάσεις, να τις τροποποιεί και να τις εξελίσσει. Είναι σημαντικό να συμπεριφέρεται σαν ηγέτης και όχι σαν μονάρχης. Έτσι δίνει και στον συνεργάτη του το συναίσθημα της δημιουργίας, ότι είναι χρήσιμος στην ομάδα κάτι που του δίνει το κίνητρο να συνεχίσει να προσπαθεί για το καλό του συλλόγου.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Η αλήθεια είναι δεν έχω ζήσει ποτέ μια τέτοια κατάσταση. Πάντα οι αθλητές μου ήταν αρκετά πιο μικροί από το προπονητικό team άρα δεν μπορώ να έχω και αντικειμενική άποψη για τέτοιες περιπτώσεις. Εάν θα μπορούσα να δώσω μια συμβουλή όμως αυτή θα ήταν ότι ο προπονητής ανεξάρτητα από την ηλικία του θα πρέπει να κρατάει μια συγκεκριμένη, σταθερή συμπεριφορά. Ο προπονητής είναι ένας, οι αθλητές είναι πολλοί και όλοι θέλουν την εύνοια του. Αν έχω καταλάβει καλά την ερώτηση αναφέρεσαι στο εάν μπερδεύονται λίγο οι ρόλοι και εάν χάνεται ο σεβασμός μεταξύ αθλητή προπονητή σε περίπτωση που έχουν την ίδια ηλικία. Θεωρώ ότι ο σεβασμός δεν επιβάλλεται σε καμία ηλικία. Ο σεβασμός κερδίζεται με τη στάση του καθενός.

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Μπορεί να υπάρχουν και τρεις και τέσσερις. Αρχηγός όμως της προπόνησης θα είναι ένας ο οποίος ορίζεται πριν την έναρξη της προπόνησης. Κάποιος πρέπει να είναι υπεύθυνος να μοιράζει καθήκοντα. Ένας θα είναι ο “στρατηγός” και οι υπόλοιποι θα είναι οι “λοχαγοί”. Την επόμενη μέρα μπορεί αυτοί οι ρόλοι να αναστραφούν ή μπορεί σταθερά ο καθένας να αναλαμβάνει ένα συγκεκριμένο κομμάτι στο οποίο είναι πάρα πολύ καλός. Σε γενικές γραμμές όμως ένας θα είναι ο βασικός προπονητής μέσα σε ένα τμήμα και οι υπόλοιποι θα είναι οι βοηθοί του. Ρόλος τους είναι να βοηθούν στη διεξαγωγή της προπόνησης, να προσέχουν τα παιδιά να μην χτυπήσουν, να τα διορθώνουν, και να εξηγούν τις ασκήσεις που υποδεικνύει ο βασικός προπονητής.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Όπως ανέφερα και παραπάνω, ο “στρατηγός” είναι ο υπεύθυνος για όλα. Να ορίσει, να ακούσει, να συζητήσει και να προκαθορίσει και κάποιες καταστάσεις. Βέβαια ιδανικό είναι να ορίσει το οτιδήποτε κάνει ο καθένας μετά από επικοινωνία και συζήτηση με τους προπονητές.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Στους πολύ επεμβατικούς γονείς τραβάς μια γραμμή κόκκινη, τους καλείς να συζητήσετε και τους ρωτάς “Έρχεσαι και με πληρώνεις? Μου αφήνεις κάθε μέρα ότι πολυτιμότερο σου έδωσε ο Θεός? Με εμπιστεύεσαι να είμαι δάσκαλος του και προπονητής του?” σε όλα αυτά λέει ναι χωρίς δεύτερη σκέψη. “αλλά θέλεις να έχεις πάντα τον τελευταίο λόγο. Ε δεν γίνεται. Εάν θέλεις το καλό του παιδιού σου, δεν μπορείς να επεμβαίνεις.” Αυτό είναι το πρώτο και το σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να κάνεις σε αυτή την περίπτωση. Το δεύτερο είναι να μιλήσεις με το παιδί. Να το ρωτήσεις εάν νιώθει καλά με την παρουσία των γονιών του είτε στην προπόνηση, είτε σε αγώνες. Εάν το παιδί νιώθει καλά, τους θέλει μαζί και δεν νιώθει πίεση, δε λες τίποτα. Μιλάμε πάντα για την απόδοση του παιδιού. Εκεί κάνεις ότι

βλέπεις πως βοηθάει το παιδί στο να αποδώσει καλύτερα. Αν μιλάμε για επέμβαση των γονιών στον τρόπο προπόνησης τα πράγματα είναι διαφορετικά. Εκεί δεν αφήνεις κανένα περιθώριο και δεν κάνεις καμία συζήτηση. Οι γονείς που το κάνουν αυτό και συμπεριφέρονται με αυτό τον τρόπο δεν θα αλλάξουν ποτέ συμπεριφορά. Μπορεί κατά καιρούς να ηρεμούν αλλά πάντα μετά από κάποιο χρονικό διάστημα θα δημιουργήσουν πάλι πρόβλημα. Για αυτό και το καλύτερο είναι να απομακρύνονται τελείως από το σύλλογο.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Ο αδιάφορος γονιός θέλει άλλη διαχείριση. Θέλει συνεχής ενημέρωση, θέλει να συζητάς μαζί του, να του λες πως πάει το παιδί του στη προπόνηση, να τον ενθαρρύνεις να βοηθάει το παιδί να συμμετέχει στις δραστηριότητες του συλλόγου, είτε σε camp, είτε σε αγώνες για παράδειγμα. Γενικά θα πρέπει να έχεις συνεχής επαφή μαζί του. Και σιγά σιγά θα αρχίσει και εκείνος να ασχολείται περισσότερο.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Το σημαντικότερο πράγμα σε κάθε επάγγελμα, ο θεμέλιος λίθος, είναι οι εργασιακές σχέσεις. Εάν εσύ στον σύλλογο δεν μπορείς να βλέπεις τον συνεργάτη σου κάθε μέρα και εκείνος εσένα και σκέφτεστε πως θα βγει η μέρα, δεν υπάρχει περίπτωση να υπάρξει ούτε όρεξη για δουλειά, ούτε απόδοση, ούτε τίποτα. Για εμένα το βασικότερο από όλα είναι οι ανθρώπινες σχέσεις. Σαφώς και είναι δύσκολο να ταιριάζουν οι χαρακτήρες όλοι μαζί αλλά πρέπει να μπορούν να συνυπάρχουν για να ανέβει και η απόδοση του συλλόγου.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Πάνω από όλα θέλω να είμαστε τίμιοι με τον εαυτό μας αλλά και με τους άλλους. Θέλω να είμαστε ηθικοί, να είμαστε σωστοί άνθρωποι, με βαθιά εν συναίσθηση, να νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλο και να αγαπάμε ο ένας τον άλλο. Φροντίζω να καλλιεργώ πολύ και το ευ αγωνίζεσθε στους αθλητές μου, πρέπει να σέβονται τόσο τον συναθλητή όσο και τον αντίπαλο, ποτέ δεν έχει φερθεί άσχημα παιδί δικό μου σε

άλλο παιδί. Θέλω τίμιους χαρακτήρες, αλτρουιστές, ευγενικούς, να θέλουν να ανεβάζουν ο ένας τον άλλο και όχι να τον ρίχνουν. Επενδύω πάρα πολύ στο συναίσθημα, δεν είμαι manager στο σύλλογο μου, θέλω ανθρώπινες σχέσεις. Χωρίς χαμόγελα δεν μπορώ να δουλέψω.

4.2 ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΩΝ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ 1

ΗΛΙΚΙΑ : 36 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΕΔΕΣΣΑ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Ναι εννοείται. Και πολλές φορές είναι απαραίτητο να αλλάζεις την συμπεριφορά σου γιατί δεν λειτουργεί η ίδια προσέγγιση σε όλα τα παιδιά. Για παράδειγμα κάποιοι αθλητές χρειάζονται να τους μιλάς πολύ ήρεμα και να πηγαίνεις με τα νερά τους ενώ άλλοι αποδίδουν καλύτερα εάν τους πιέσεις λίγο παραπάνω. Ο κάθε αθλητής χρειάζεται διαφορετική αντιμετώπιση για να καταφέρει να δώσει το καλύτερο που μπορεί. Βέβαια είναι σημαντικό μέσα σε όλο αυτό να μην ξεφεύγεις από τον αρχικό σου στόχο.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Ναι σίγουρα αποτελεί παράγοντα για να καταφέρει ένας αθλητής να αποδώσει. Τα παιδιά πρέπει να αγαπούν το άθλημα, να νιώθουν ότι καταφέρνουν να κάνουν πράγματα μέσα στο χώρο αυτό και να νιώθουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα. Έχω παρατηρήσει ότι πολύ μεγάλο ρόλο σε αυτό παίζει η επιβράβευση χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι ο προπονητής δεν θα “μαλώσει” ή δεν θα φωνάξει όταν ξεφεύγουν από το πλάνο που ακολουθεί ο σύλλογος.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Η αλήθεια είναι πως ναι. Το παιδί πρέπει πρώτα να αγαπήσει το άθλημα, να αγαπήσει το χώρο, να δημιουργήσει προσωπικές σχέσεις με τους προπονητές και τους συναθλητές του και έπειτα να έρθουν οι μεγαλύτεροι στόχοι. Με τα χρόνια, εάν ο προπονητής βλέπει πως ένας αθλητής του έχει δυνατότητες και μπορεί να κάνει το κάτι παραπάνω τότε αρχίζει σιγά σιγά να τον πιέζει λίγο παραπάνω για να καταφέρει να αποδώσει.

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Ναι επηρεάζεται αρκετά. Προσωπικά, έχω πιάσει τον εαυτό μου να ασχολείται πολύ περισσότερο με τα παιδιά που συμμετέχουν σε αγώνες σε σημείο να μη δίνω σημασία στα υπόλοιπα παιδιά, που είναι όμως πολλά περισσότερα από αυτά που θέλουν να ασχοληθούν με το αγωνιστικό. Φαντάζομαι είναι συχνό φαινόμενο και πολλοί προπονητές έχουν βρεθεί σε αυτή τη θέση. Αυτό πιστεύω οφείλεται κυρίως στο ότι θέλεις να βοηθήσεις αυτά τα παιδιά όσο περισσότερο γίνεται και να τα προετοιμάσεις για να καταφέρουν να έχουν ένα καλό αποτέλεσμα. Τα παιδιά αυτά για να βρίσκονται σε τέτοιο επίπεδο ώστε να μπορούν να συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες κάνουν πάρα πολλές θυσίες στην καθημερινότητά τους και θα ήταν άδικο να μην τα βοηθάμε όσο περισσότερο μπορούμε ακόμα και αν αυτό σημαίνει να τους δίνουμε πολλές φορές το κάτι παραπάνω από τα υπόλοιπα παιδιά.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Ναι πάντα. Από τους πιο προχωρημένους είναι λογικό να έχουμε και περισσότερες απαιτήσεις, ειδικά όταν ξέρουμε ότι μπορούν να αποδώσουν παραπάνω. Με έναν αρχάριο αθλητή ξεκινάς πιο σιγά, πρέπει πρώτα από όλα να αγαπήσει το άθλημα και τον χώρο και στη συνέχεια να επιλέξει εάν θέλει να ασχοληθεί σε μεγαλύτερο βαθμό με αυτό. Εάν τον πιέζαμε εξ αρχής θα απογοητευόταν σίγουρα και το πιθανότερο δεν θα ήθελε να συνεχίσει να ασχολείται με το άθλημα. Σαφώς και είναι πιθανό ένας πιο έμπειρος αθλητής να απογοητευτεί εάν του ασκηθεί πολύ μεγάλη πίεση αλλά εκείνος έχει κάποιους στόχους που έχει θέσει ο ίδιος και γνωρίζει ότι για να καταφέρει να τους πετύχει θα πρέπει να ζοριστεί παραπάνω. Η επιβράβευση που θα έρθει ακόμα

και με μια μόνο νίκη ή ένα μετάλλιο ή και απλά με μια πολύ καλή συμμετοχή θα τον κάνει πολύ χαρούμενο και θα του δώσει δύναμη και αισιοδοξία για να συνεχίσει.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Εγώ όχι. Η συμπεριφορά μου είναι η ίδια και στα αγόρια και στα κορίτσια. Ξέρω όμως ότι είναι συχνό φαινόμενο να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση του αθλητή ανάλογα με το φύλο. Για να δώσω ένα προσωπικό παράδειγμα, εγώ στο σύλλογο συνεργάζομαι με τα αδέρφια μου, και παρατηρώ ότι ο αδερφός μου είναι πολύ πιο αυστηρός με τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια. Προσωπικά θεωρώ ότι είναι λάθος να συμβαίνει αυτό. Εμπειρικά θα πω ότι οι γυναίκες είναι αρκετά σκληρές και αντέχουν την πίεση. Στην ηλικία των παιδών/κορασίδων ειδικά έχω παρατηρήσει ότι τα κορίτσια αντέχουν πολύ περισσότερο διότι είναι πιο ώριμα από τα αγόρια. Όσον αφορά τις μεγαλύτερες ηλικίες, ένας βασικός λόγος που κάνει τους προπονητές να συμπεριφέρονται διαφορετικά στις γυναίκες είναι η περίοδος. Πολλές φορές οι αθλήτριες χάνουν προπονήσεις για αυτό το λόγο, ή ζητούν να μην πιεστούν τόσο στην προπόνηση. Εγώ ως γυναίκα και έχοντας υπάρξει αθλήτρια γνωρίζω ότι είναι κάτι που θα πρέπει να διαχειριστείς εάν θες να φτάσεις ψηλά στον αθλητισμό οπότε δεν το δέχομαι σαν δικαιολογία από τις αθλήτριές μου. Οπότε όχι, θεωρώ ότι δεν υπάρχει λόγος να γίνεται καμία διαφοροποίηση ανάμεσα σε αγόρια – κορίτσια. Η διαφοροποίηση θα πρέπει να υπάρχει ανάλογα με το χαρακτήρα του κάθε αθλητή και όχι με το φύλο.

Δεν έχω προσέξει μέσα στο χώρο τόσα χρόνια τέτοιου είδους εντάσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, ούτε σαν αθλήτρια, ούτε και σαν προπονήτρια. Περισσότερες εντάσεις θεωρώ δημιουργούνται μεταξύ των κοριτσιών.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Σίγουρα σχετίζεται και επηρεάζεται ο αθλητής από τον προπονητή του. Είναι πολύ σημαντικό ο προπονητής να διατηρεί ένα συγκεκριμένο χαρακτήρα και να μην δείχνει στους αθλητές του τα συναισθήματα του. Θα πρέπει πάντα να ενθαρρύνει τον αθλητή του ανεξάρτητα εάν ο ίδιος θεωρεί ότι θα είναι ένας πολύ δύσκολος αγώνας ή ότι

παίζει με έναν πολύ δύσκολο αντίπαλο. Ο αθλητής εάν αντιληφθεί ότι ο προπονητής του είναι αγχωμένος ή ότι δεν πιστεύει σε αυτόν η απόδοσή του θα πέσει σίγουρα κατακόρυφα.

Εξαρτάται τι ιστορικό έχω με αυτόν τον αθλητή. Πάντα πρώτα παίρνεις τον αθλητή σου με το καλό. Προσπαθείς να τον χαλαρώσεις, να του πάρεις το άγχος, να του εξηγήσεις πως ότι και να γίνει σημασία έχει εκείνος να δώσει τον καλύτερο του εαυτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που ξέρεις ότι ένας συγκεκριμένος αθλητής σου χρειάζεται φωνή για να αποδώσει, χρειάζεται να τον πιέσεις. Οπότε εξαρτάται αποκλειστικά από τον αθλητή και από το πόσο καλά τον ξέρεις. Για αυτό και είναι σημαντικό ο προπονητής να ξέρει να αναγνωρίζει τον χαρακτήρα του κάθε αθλητή του και να του συμπεριφέρεται ανάλογα.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Η συμπεριφορά μου αλλάζει ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα μόνο εάν δεν έχει προσπαθήσει ο αθλητής μου. Εάν δεν έκανε δηλαδή το καλύτερο που μπορούσε ή εάν δεν ήταν συγκεντρωμένος, δεν με άκουγε την ώρα του αγώνα. Παλιότερα έβγαινα αρκετά συχνά εκτός εαυτού. Δεν μου άρεσε όμως αυτό και αποφάσισα να το αλλάξω και πλέον είμαι συνέχεια ήρεμη ανεξαρτήτως αποτελέσματος. Συνήθως ότι έχω να πω δεν το λέω καν την ίδια ημέρα με τον αγώνα. Ηρεμώ, σκέφτομαι τον αγώνα, τι πήγε σωστά, τι πήγε λάθος και τα συζητώ με τον αθλητή μου την επόμενη ημέρα στην προπόνηση.

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Προσπαθώ να τους δώσω να καταλάβουν ότι γενικά στη ζωή όταν βάζεις στόχους πρέπει να προσπαθήσεις για να τους πετύχεις και πολλές φορές θα χρειαστεί να ξεπεράσεις τον εαυτό σου. Τους λέω συνέχεια ότι τίποτα στη ζωή δεν είναι εύκολο και συνεχώς θα χρειάζεται να περνούν από εξετάσεις και από εμπόδια και ότι τα εμπόδια αυτά δεν θα πρέπει να σταματούν την πορεία τους αλλά θα πρέπει να βρίσκουν τρόπους να τα προσπερνάνε. Προσπαθώ να τους δώσω να καταλάβουν πόσα πολλά κερδίζουν όχι μόνο από τους αγώνες αλλά και από το ταξίδι που κάνουν

για τους αγώνες, την κοινωνικοποίηση, τις γνωριμίες αλλά και την αυτονομία που μαθαίνουν να έχουν από όλο αυτό. Γενικά προσπαθώ να τους τονίζω τα θετικά για να έχουν κίνητρο να συνεχίσουν.

Η επιλογή είναι πάντα δική μας. Απλά επειδή τα έξοδα είναι πάρα πολλά έχουμε φτάσει σε ένα σημείο που λέμε σε ποιους αγώνες θα συμμετέχει ο σύλλογος, σε ποιους θα θέλαμε εμείς ως προπονητές να παίζουν τα παιδιά σίγουρα, και ποιοι είναι προαιρετικοί και καταλήγουμε να επιλέγει ο γονιός αναλόγως με το πόσο μπορεί να ανταπεξέλθει οικονομικά. Εκτός από το οικονομικό θέμα, και ειδικά στις μικρές ηλικίες έχω παρατηρήσει ότι οι αθλητές επηρεάζουν πάρα πολύ ο ένας τον άλλο. Εάν δεν πάει σε κάποιον αγώνα ο ένας, δεν θέλει να πάει και ο άλλος για να μην είναι μόνος του και αυτό κάνει πολύ κακό στην ομάδα και στην βελτίωση της. Σε γενικές γραμμές, εκτός από εμάς τους προπονητές, κυρίαρχο ρόλο έχει ο γονιός. Υπάρχουν γονείς με τους οποίους έχουμε πολύ καλές σχέσεις και βοηθάνε πολύ, συζητάμε για τα πρωταθλήματα και προσπαθούν και εκείνοι να πείσουν τα παιδιά να συμμετέχουν στους αγώνες. Από την άλλη υπάρχουν όμως και γονείς που δεν ασχολούνται καθόλου.

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Συνήθως όταν μεγαλώνουν οι αθλητές, και ειδικά όταν έχουν κάποια διάκριση αποκτούν λόγο και άποψη όσον αφορά το θέμα της προπόνησης. Εγώ προσωπικά δεν αλλάζω κάτι στην προπόνηση μου, το πρόγραμμα θα γίνει όπως το έχω σκεφτεί και προετοιμάσει εγώ ανεξάρτητα από το τι θέλουν οι αθλητές μου. Δεν μπαίνω ποτέ στη διαδικασία να κάνω διάλογο με τους αθλητές μου για αυτό το θέμα. Η μόνη περίπτωση που θα διαφοροποιήσω την προπόνηση είναι εάν τους βλέπω ότι είναι αρκετά πιασμένοι, κουρασμένοι ή τραυματισμένοι. Διαφορετικά δεν θα αλλάξω την προπόνηση απλά επειδή θα προτιμούσαν να κάνουν κάτι διαφορετικό εκείνη την μέρα.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Ναι υπάρχουν τέτοια περιστατικά και χρειάζονται σωστή διαχείριση. Θα απαντήσω στην ερώτηση με μια προσωπική εμπειρία που είχα μέσα στο σύλλογο μου. Πριν λίγο καιρό είχα μια αθλήτρια που κατάφερε να βγει πρωταθλήτρια Ευρώπης, και μάλιστα δύο φορές, η οποία μετά από αυτή της την κατάκτηση θεωρούσε ότι ήταν η καλύτερη του συλλόγου. Θεωρούσε ότι όλοι έπρεπε να ασχολούνται μόνο μαζί της και διεκδικούσε την προσοχή μας με κάθε τρόπο. Έφτασε σε σημείο να κανονίζει με τις συναθλήτριες της να μην έρθουν στην προπόνηση ώστε να βγουν βόλτα και στο τέλος δεν πήγαινε η ίδια στη βόλτα για να έρθει στην προπόνηση και να φανεί καλύτερη από τα άλλα κορίτσια. Δημιουργούσε πολύ μεγάλο πρόβλημα στο σύλλογο, έλεγε πολλά ψέματα και δημιουργούσε τσακωμούς μεταξύ των παιδιών. Εγώ δυστυχώς άργησα να το καταλάβω όλο αυτό, είχαν σταματήσει πλέον να της μιλάνε όλα τα παιδιά του συλλόγου. Η αντίδραση της ήταν να κατηγορεί το σύλλογο και να θεωρεί ότι δεν υπάρχει λόγος να είναι πια στην ομάδα γιατί είναι πολύ χαμηλό το επίπεδο. Δυστυχώς η μόνη λύση για να επαναφέρω την ομάδα μου και να είναι όλα όπως πριν ήταν να την διώξω και έτσι και έκανα.

Γενικά όμως δεν είναι πάντα αυτή η λύση. Δοκιμάζεις πολλά πράγματα για να διορθώσεις μια κατάσταση πριν φτάσεις στο σημείο να διώξεις έναν αθλητή από το σύλλογο. Προσωπικά ο τρόπος που θα διαχειριστώ έναν αθλητή που μου δημιουργεί προβλήματα βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην ηλικία του. Ένα μικρό παιδί είναι πολύ πιο εύκολο να το αλλάξεις και να το εντάξεις μέσα στην ομάδα σε συνεργασία πάντα με τους γονείς του. Όταν όμως μιλάμε για έναν μεγαλύτερο αθλητή τα πράγματα είναι δυσκολότερα. Έχει ήδη διαμορφώσει τον χαρακτήρα του και είναι πολύ δύσκολο να τον περιορίσεις.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνος σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Διαθέτουμε προπονητικό team εννοείται, είμαστε τέσσερις προπονητές. Αυτό από τη μια είναι καλό αλλά από την άλλη όχι και τόσο. Τα παιδιά επιλέγουν τον προπονητή που τους αρέσει περισσότερο και μπορεί να μην θέλουν να κάνουν προπόνηση εάν

τύχει να είναι ένας από τους υπόλοιπους προπονητές εκεί. Μπορεί ακόμα και να μην θέλουν να αγωνιστούν εάν δεν έχουν ως coach στον αγώνα τον προπονητή που θέλουν. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα αλλά πιστεύω με σωστή διαχείριση το να έχεις και άλλους προπονητές στο σύλλογο βοηθάει πάρα πολύ.

Στο σύλλογο μας ο κάθε προπονητής είναι υπεύθυνος για ένα γκρουπ. Πολλές φορές μπορεί να τύχει να κάνουμε προπόνηση ο ένας στο τμήμα του άλλου αλλά τον τρόπο και το είδος της προπόνησης τον αποφασίζει πάντα μόνο ο υπεύθυνος του κάθε τμήματος. Το πρόγραμμα αυτό να είναι ευέλικτο, μπορεί να συζητηθεί μεταξύ όλων των προπονητών και να ανταλλάξουμε απόψεις, αλλά το πλάνο του κάθε τμήματος το βγάζει μόνο ένας. Τώρα όταν ένας σύλλογος δουλεύει με έναν γενικό head coach θεωρώ θα πρέπει οπωσδήποτε να συζητάει με τους συνεργάτες του. Είναι κάτι που θα τον βοηθάει να μαθαίνει καινούργια πράγματα και να ακούει καινούργιες ιδέες έτσι ώστε να υπάρχει ποικιλία στην προπόνηση και να μην γίνεται βαρετή. Επίσης πολλές φορές από την πίεση μπορεί να παραλείπει κάποια πράγματα ή να μην βλέπει κάτι που μπορεί ο άλλος συνάδελφος να βλέπει. Στο τέλος θα πάρει υπόψιν του όλα αυτά που άκουσε από τους υπόλοιπους συνάδελφους, θα τα επεξεργαστεί και θα βγάλει ένα πλάνο για το πως θα λειτουργεί ο σύλλογος και για το ποιο θα είναι το πρόγραμμα της προπόνησης. Με λίγα λόγια θεωρώ πως όταν συνεισφέρουν πολλά άτομα και συνεργάζονται σωστά το αποτέλεσμα θα είναι σίγουρα καλύτερο. Τα πράγματα όμως γίνονται πολύ δύσκολα σε περίπτωση που δεν υπάρχει χημεία μεταξύ των προπονητών. Τότε δυστυχώς κάποιος πρέπει να φύγει και κάποιος άλλος να έρθει. Εάν δεν μπορούν να συνεννοηθούν οι προπονητές μεταξύ τους αυτό θα φαίνεται και στην προπόνηση και θα το καταλαβαίνουν τα παιδιά με αποτέλεσμα να μην υπάρχει σεβασμός μετά. Πρώτα πρέπει ο προπονητής να πειθαρχεί, να σέβεται και δίνει το καλό παράδειγμα έτσι ώστε να ακολουθήσουν και οι αθλητές το ίδιο.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Αυτή τη στιγμή όχι δεν έχουμε αλλά παλιότερα είχα βρεθεί εγώ η ίδια σε αυτή τη θέση. Όταν έφυγε από την ζωή ο πατέρας μου, στα 19 μου χρόνια, αποφασίσαμε κατευθείαν με τα αδέρφια μου να συνεχίσουμε το σύλλογο. Μείναμε ξαφνικά μόνοι μας με τους συναθλητές μας και έπρεπε να ήμασταν πλέον προπονητές τους. Υπήρχε τεράστιο πρόβλημα τότε, δε μπορούσαν να το δεχθούν και ενώ πήγαιναν πάρα πολύ

καλά στους αγώνες στη πορεία δημιουργήθηκαν πολλά προβλήματα και με τα ίδια τα παιδιά αλλά και κυρίως με τους γονείς τους. Το κυριότερο πρόβλημα θεωρώ πως ήταν η ζήλεια που είχε δημιουργηθεί και ειδικά από συναθλητές μας που δεν το περίμενα ποτέ να συμπεριφερθούν έτσι. Δεν μπορούσαν να δεχθούν καθόλου ότι εμείς πλέον θα ήμασταν πάνω από αυτούς και θα έπρεπε να ακολουθούν το δικός μας πρόγραμμα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα πολλά από αυτά τα παιδιά να φύγουν από το σύλλογο.

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Όπως ανέφερα και σε μια προηγούμενη ερώτηση, εννοείται μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής αλλά πάντα ο ένας πρέπει να έχει τον κύριο ρόλο. Ο ένας μόνο κάνει την προπόνηση. Ο άλλος είναι εκεί για να βοηθάει και να διορθώνει. Εάν οι προπονητές που βρίσκονται μέσα σε μια προπόνηση δεν έχουν συνεννοηθεί σωστά από πριν και δεν έχουν ορίσει από πριν ποιος θα είναι ο ρόλος του καθενός τότε ναι υπάρχει πρόβλημα. Η προπόνηση σίγουρα θα βγει λάθος και σίγουρα θα δημιουργηθούν εντάσεις μεταξύ των προπονητών. Μια τέτοια κατάσταση θα επηρεάσει σίγουρα και τους αθλητές δημιουργώντας ανασφάλεια για την προπόνηση και έλλειψη σεβασμού προς τους προπονητές. Εγώ πάντα λέω στα παιδιά μου ότι ακόμα και να μην τους αρέσει ένας προπονητής, εάν από τα δέκα πράγματα που θα δείξει κρατήσουνε μόνο το ένα, θα βγουν σίγουρα κερδισμένα.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Τους ρόλους θα πρέπει να τους μοιράζει μόνο ο head coach. Πρέπει σίγουρα να υπάρχει ιεραρχία μέσα σε ένα σύλλογο. Ακόμα και αν κάθε προπονητής είναι υπεύθυνος για ένα τμήμα ο head coach και πάλι θα ελέγξει το πλάνο αυτού του προπονητή και θα δει εάν αυτά που κάνει και ο τρόπος που διαχειρίζεται το τμήμα φέρνουν αποτελέσματα και ακολουθούν το γενικό πλάνο που εκείνος έχει στο μυαλό του. Διαφορετικά θα πρέπει να επέμβει και να κάνει αλλαγές. Ο head coach συζητάει με τους συνεργάτες του, ανάλογα με τις δυνατότητες τους μοιράζει τους ρόλους και

στη συνέχεια επιβλέπει την δουλειά του κάθε προπονητή και εγκρίνει ή διορθώνει το προπονητικό του πρόγραμμα.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Οι επεμβατικοί γονείς θα πρέπει να καταλάβουν ότι η δουλειά τους είναι να ενθαρρύνουν την ψυχολογία του παιδιού τους και να το στηρίζουν οικονομικά σε αυτά που θέλει να κάνει. Πρέπει να πιστεύουν σε αυτό όπως το πιστεύουν και οι προπονητές του για να βοηθήσουν έτσι να πετύχει τους στόχους του. Δεν του πέφτει κανένας λόγος να επεμβαίνει στην προπόνηση, στο που θα πάει το παιδί του για αγώνες, στο πότε θα πάει και τα λοιπά. Εκτός εννοείται πάντα εάν ο λόγος είναι οικονομικός. Σε αυτή την περίπτωση δεν μπορούμε να επέμβουμε εμείς ως προπονητές. Είναι πολύ σημαντικό ο γονιός να εμπιστεύεται τον προπονητή του παιδιού του αλλιώς είναι βέβαιο ότι δεν θα γίνει σωστή δουλειά. Ο προπονητής πρέπει από την αρχή να ξεκαθαρίζει στο γονιό ποια είναι η θέση του και να μην του δίνει περιθώρια να επεμβαίνει.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Οι αδιάφοροι γονείς είναι μια τελείως διαφορετική περίπτωση. Μου έτυχε μια περίπτωση όπου οι γονείς του αθλητή μου ήταν τελείως αδιάφοροι όσον αφορά το άθλημα, το έφερναν απλά για προπόνηση και δεν είχαμε καμία επικοινωνία. Το παιδί σε όλη αυτή την περίοδο πήγαινε πάρα πολύ καλά στους αγώνες του και κατέκτησε αρκετά μετάλλια. Λόγω αυτής της καλής πορείας, οι γονείς του πιστεύοντας ότι τελικά έχουν τον υπεραθλητή, άρχισαν ξαφνικά να ασχολούνται με το θέμα Τάεκβοντο και να επεμβαίνουν συνέχεια. Το αποτέλεσμα ήταν να το καταστρέψουν οι ίδιοι όλο αυτό. Εννοείται δεν υποστηρίζω ότι οι γονείς πρέπει να είναι αδιάφοροι προς τα παιδιά τους αλλά πρέπει να υπάρχει ένα όριο. Πρέπει τα πράγματα να είναι κάπου στη μέση. Πρέπει οι γονείς να στηρίζουν ψυχολογικά το παιδί τους στην προσπάθεια του, να εμπιστεύονται τον προπονητή χωρίς όμως να επεμβαίνουν στην προπονητική διαδικασία. Τώρα ένας γονιός που κάνει το αντίθετο και είναι τελείως αδιάφορος υπάρχουν πολλοί τρόποι να τον προσεγγίσεις. Βοηθάει πολύ να συζητάς συνέχεια μαζί του και να του λες τι όνειρα έχεις για το παιδί του και τι πιστεύεις ότι μπορεί να καταφέρει.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Το σύλλογο τον βλέπω σαν σπίτι μου. Μπορεί να τον θεωρώ και περισσότερο σπίτι μου από ότι το κανονικό μου σπίτι. Εκεί μέσα μεγάλωσα, έτυχε να είναι ο πατέρας μου δάσκαλος, και έχω περάσει τις μεγαλύτερες συγκινήσεις της ζωής μου μέσα σε αυτό το χώρο. Ότι έχω καταφέρει μέχρι σήμερα και πως είμαι σαν άνθρωπος οφείλεται σε αυτό. Στην αρχή ήταν το χόμπι μου, μετά έγινε το άθλημα μου και τώρα είναι η δουλειά μου. Οπότε είμαι πάρα πολύ δεμένη συναισθηματικά με το χώρο και θεωρώ ότι στο σύλλογο μας έχουμε πάρα πολύ καλές σχέσεις μεταξύ μας. Οι περισσότεροι που έρχονται λένε πως νιώθουν ότι ανήκουν σε μια οικογένεια και αυτό δεν θέλω να χαλάσει με τίποτα. Όποιος δεν μπορεί να μπει σε αυτή την οικογένεια τον απομονώνουν από μόνοι τους οι συναθλητές του και φεύγει από μόνος του. Έχουμε ένα πολύ ωραίο κλίμα που δεν θα το άλλαζα με τίποτα και αυτό με ευχαριστεί πολύ περισσότερο από το οποιοδήποτε μετάλλιο. Πιστεύω ότι μέσα από ένα τέτοιο κλίμα έρχονται πολλά περισσότερα μετάλλια από ότι σε ένα πιο ψυχρό κλίμα.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Τα σημαντικότερα για εμένα είναι η ευγένεια, η πειθαρχία, η θετική ενέργεια και ο αλληλοσεβασμός. Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και η υπευθυνότητα, θέλω όσο υπεύθυνη είμαι εγώ να είναι και οι συνάδελφοι προπονητές αλλά και οι αθλητές μου. Εννοείται οι αρχές του αθλήματος μας είναι κάτι που θέλω να καλλιεργώ στους αθλητές μου, δηλαδή η επιμονή, η υπομονή, η ακεραιότητα του χαρακτήρα, η συνέπεια, η ειλικρίνεια και ο σεβασμός στον συναθλητή αλλά και στον αντίπαλο. Γενικά η θετική ενέργεια και το όμορφο κλίμα είναι αυτά που θέλω να βλέπω μέσα στο σύλλογο.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ 2

ΗΛΙΚΙΑ : 44 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΑΡΑΧΩΒΑ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Ναι, ανάλογα με την ψυχική μου διάθεση, ανάλογα με τον τρόπο που μιλάω και τον τόνο που μιλάω. Όταν έχω καλή διάθεση εγώ οι οδηγίες είναι πιο αυστηρές, οι οδηγίες είναι πιο συναισθηματικές, ο ψυχικός μου κόσμος μου παίζει ρόλο αλλά και η διάθεση της ίδιας της ημέρας των αγώνων αλλά και η διάθεση του προπονητή.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Η ικανοποίηση παίζει σημαντικό παράγοντα, διότι, ο τρόπος που θα τον βοηθήσω, ο τρόπος που θα τον πείσω να έρθει στην προπόνηση, να βλέπει θετικά την προπόνηση ή τους αγώνες και όλη αυτή η διαδικασία τον κάνει να είναι πιο χαρούμενος αλλά και πιο αποδοτικός. Όσο καλύτερα το παρακινήσω εγώ τόσο καλύτερο είναι για τον ίδιο τον αθλητή.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Βεβαίως, παίζει ρόλο η ωρίμανση η βιολογική, ο τρόπος που θα τους μιλήσεις, ο τρόπος που θα αντιληφθούν μια οδηγία. Οι λέξεις που χρησιμοποιώ είναι διαφορετικές σε κάθε ηλικία, ο τόνος και η ένταση που θα μιλήσω είναι διαφορετικός. Στις μικρές ηλικίες εξηγώ, ενώ, στις μεγαλύτερες ηλικίες απαιτώ, υπάρχει διαφοροποίηση πολύ μεγάλη.

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Δυστυχώς, νομίζω ότι επηρεάζεται λίγο. Αν και νομίζω ότι πρέπει να το ελέγγω, αλλά θεωρώ, κατά βάθος επηρεάζεται. Η διάθεση που πάω και εγώ στην προπόνηση όταν υπάρχουν παιδιά που κατεβαίνουν στους αγώνες, που συμμετέχουν στους αγώνες είναι εντονότερη, σε σχέση με τους αθλητές που δεν κατεβαίνουν σε αγώνες. Αν κρίνω από τις πρώτες ερωτήσεις, αφού αλλάζει η διάθεση μου, αλλάζει η

συμπεριφορά μου, αλλάζει και αυτός που λαμβάνει την συμπεριφορά μου και την διάθεση μου.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Άλλο στάδιο, όχι διαφορετική αντιμετώπισή, και οι προχωρημένοι όταν ήταν αρχάριοι είχαν άλλη συμπεριφορά, αλλιώς του συμπεριφερόμουνα, όταν εξελίχθηκαν και μπήκαν στο αγωνιστικό κομμάτι άλλαξε η συμπεριφορά μου, είναι άλλο το επίπεδο. Με τους προχωρημένους επικοινωνούμε πιο γρήγορα, έχουμε δει, έχουν ταιριάξει οι συμπεριφορές μας, οπότε δεν χρειάζεται να αναλύσω και να εξηγήσω για ποιο λόγο τι θα κάνουμε και να είμαι πολύ περιγραφική, είμαι πιο αποτελεσματική, κάνουμε ένα, δύο, τρία και το κάνουν δεν χρειάζεται να αναλύσω πολλά πράγματα τα οποία τα έχουμε αναλύσει τις προηγούμενες χρονιές.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Δεν νομίζω, όχι. Σε αυτό είμαι το ίδιο. Δεν αντιλαμβάνομαι να έχω διαφορετική διάθεση είτε στα αγόρια είτε στα κορίτσια, δεν με ενδιέφερε ποτέ. Θεωρώ, ότι δεν θα κερδίσεις κάτι με το να αλλάξεις συμπεριφορά, γιατί, συναισθηματικό μπορεί να είναι και ένα αγόρι όπως και ένα κορίτσι, δεν βλέπω λόγο για αλλαγή συμπεριφοράς. Αλλάζεις προπονητική συμπεριφορά αν κάποιο παιδί είναι δυνατό ή κάποιο παιδί είναι αδύνατο, αν κάποιο μπορεί να εξελιχθεί αγωνιστικά όχι αν είναι αγόρι ή κορίτσι.

Από πολύ μικρά αν όταν μπαίνουν στο σύλλογο αν έχεις διαφορετική στάση στα αγόρια από ότι στα κορίτσια δεν αντιλαμβάνονται την δικαιοσύνη. Όχι την ισότητα είμαι πιο πολύ της δικαιοσύνης. Μπορεί να κάνει κάποιο κορίτσι πιο εύκολα κάποιες ασκήσεις και το αγόρι πιο δυνατά, αλλά αυτό είναι το δίκαιο όσο αφορά την δύναμη τους, δεν είναι ίσοι το ξέρουν αυτό τα παιδιά το αντιλαμβάνονται. Όχι όμως, ότι αλλάζει η συμπεριφορά μου, ότι αγαπάω πιο πολύ τα κορίτσια που είναι πιο αδύναμα και τα προστατεύω, ενώ τα αγόρια που είναι πιο δυνατά τα εκθέτω.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Είναι μια σχέση αλληλένδετη η σχέση του προπονητή και του αθλητή, όσο και αν είναι ανεπηρέαστοι οι προπονητές και θα πρέπει να είμαστε, νομίζω όταν βλέπεις έναν αθλητή οποίος είναι πάρα πολύ στρεσαρισμένος την ώρα του αγώνα, αυτόματα εσύ προσπαθείς να του αποβάλεις το στρες οπότε σίγουρα σε επηρεάζει, δεν έχεις πρωταρχικό ρόλο μόνο στις οδηγίες, βλέπεις ότι θα πρέπει και να τον ηρεμήσεις για να έχει καθαρή σκέψη, σίγουρα επηρεάζεται και θα πρέπει να είναι άλλος ο τρόπος που θα χειριστείς τον αθλητή.

Έναν αθλητή αγχωμένο, πριν τον αγώνα , προσπαθώ να του βγάλω από το μυαλό το άγχος με την έννοια να του δώσω άλλα στοιχεία κατευθυντήρια με το τι θα κάνει, γιατί σίγουρα αγχώνεται γιατί δεν ξέρει τι να κάνει ή γιατί έχει δει τον αντίπαλο και τον θεωρεί γίγαντα, οπότε χωρίς να του το λέω αυτό, με τον στόχο “ πάμε να κάνουμε αυτή την κλωτσιά, να κάνουμε αυτό το σύστημα και ότι γίνει “, χωρίς να δώσω σημασία στο αποτέλεσμα και κατά την διάρκεια του αγώνα προσπαθώ να βρω λύσεις, τρόπους, που θα του δώσουν τα σημεία τους πόντους για να αισθανθεί και αυτός καλύτερα ή τα μπλοκ που δεν καταφέρνει λόγο πανικού να τα καταλάβει.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Όχι ανάλογα τόσο με το αποτέλεσμα του αγώνα αλλά με το τρόπο που παίζει ο αθλητής μου, δηλαδή, θα αλλάξει η συμπεριφορά μου όταν έχω ένα αθλητή απέναντι μου ο οποίος ξέρω ότι κλωτσάει καλά και καταφέρνει πέντε πράγματα και να μπει μέσα στον αγώνα και να μην τα καταφέρει, ανεξάρτητα αν έχει κερδίσει τον αγώνα η όχι, δηλαδή, έχω κερδίσει αγώνα σαν προπονητής και βγαίνει έξω ο αθλητής και του λέω δεν με ενδιαφέρει που κέρδισες τον αγώνα, τυχαίο ήταν το γεγονός που τον κέρδισες, δεν έκανες αυτά που έπρεπε, δεν ήσουν συγκεντρωμένος στον αγώνα, τυχαίο επειδή δεν ήξερε και ο άλλος τι ακριβώς να κάνει. Δεν με ενδιαφέρει τόσο το αποτέλεσμα όσο το παιχνίδι. Με ενδιαφέρει ο αθλητής μου να είναι συγκεντρωμένος και να αποδίδει το 100 % των δυνατοτήτων του .

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Συνήθως δεν έχουν αυτό το πρόβλημα οι αθλητές. Δεν έχω αντιμετωπίσει τέτοια προβλήματα, γιατί, είναι καθαρά θέμα της διάθεσης τους, είναι δικό τους θέλω,“ θέλετε να προχωρήσουμε να κάνουμε παραπάνω πράγματα ή όχι ; “ οπότε είναι κοινή συναίνεση, δεν πιέζω κάποιον μέχρι να με βρίσει ας πούμε ή να μου θυμώσει οπότε να έχουμε προβλήματα. Οκ μπορεί μέσα στην προπόνηση να είναι κουρασμένος ένας αθλητής, στο τέλος της ημέρας, στο τέλος της προπόνησης μπορεί να πειστούν, μπορεί και μεταξύ τους να με “Κράζουν” , αλλά με το που τελειώσει η προπόνηση να είμαστε μια χαρά. Δεν έχω δει διαμαρτυρία για συνεχόμενο βεβαρυνμένο πρόγραμμα “ δίμηνο ας πούμε “.

Συμμετέχουν, σαφώς, μαζί βάζουμε τους στόχους. Τους προτείνω, το σκέφτονται, συνήθως συμφωνούν σε αυτά που τους προτείνω, αλλά υπάρχουν και αγώνες που δεν θέλουν να πάνε, οπότε τους επηρεάζω προτρέποντας. Ουσιαστικά , είναι ρητορικά, προσπαθείς να πείσεις τον αθλητή σου να έρθει στους αγώνες. Τον βάζεις μέσα, μπαίνει μέσα στην διαδικασία επιλογής, αλλά ουσιαστικά τον έχεις επηρεάσει, παίζει ρόλο η παρακίνηση από εμένα, από εμάς τους προπονητές, το αν θα πάει στους αγώνες ή όχι, δεν είναι καθαρά δική του πρωτοβουλία, σήμερα ήρθα και θα πάω στο πανελλήνιο. Εκτός από αυτούς τους αθλητές, υπάρχουν παιδιά που δεν έχουν κάνει προπόνηση, και που οι γονείς θέλουν το μετάλλιο, έρχονται και λένε εγώ θα πάω στο πανελλήνιο και δεν είναι καν δική μου προτροπή, ωστόσο, εντάξει, αφού θες να πας, πήγαινε. Για αυτούς είναι στόχος το μετάλλιο δεν είναι ο αγώνας, για τα μόρια, για τα πανεπιστήμια. Από την στιγμή που είναι κοινή συναίνεση του προπονητή και του αθλητή, όταν ο αθλητής επηρεάζεται στο σπίτι του από τον γονέα, ουσιαστικά έχει μέσα στην επιλογή και ο γονέας.

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Με τους βοηθούς όχι με εμένα, όταν υπάρχουν βοηθοί μέσα είναι το πρόβλημα αυτό, δηλαδή, όταν μπαίνω σαν δασκάλα εγώ δεν ακούω στα αυτιά μου κάτι. Όταν το ίδιο πρόγραμμα το δώσω στον βοηθό, το εκτελέσει ο βοηθός, θα ακουστούν σχόλια. Μιλάμε για το ίδιο πρόγραμμα για την ίδια προπόνηση, απλά αλλάζει το άτομο που

την εκτελεί την προπόνηση παρόλα αυτά θα ακουστούν σχόλια. Μια τέτοια κατάσταση την αντιμετωπίζω, εξηγώντας τους, ότι το πρόγραμμα το βγάζω εγώ, δεν μπαίνει μέσα ο κάθε βοηθός και κάνει μόνος του το πρόγραμμα, οπότε δεν υπάρχει λόγος για διαμαρτυρία, αυτό είναι το πρόγραμμα και πρέπει να το βγάλεις και προσπαθούμε να βρούμε μια λύση στο τι ουσιαστικά είναι η ενόχληση. Τελικά δεν ενοχλείτε ο αθλητής από το πρόγραμμα ή από τις ασκήσεις, αλλά ενοχλείτε από την συμπεριφορά, τόσο πόσο θερμά θα πει ο άλλος την παρατήρηση, τόσο πόσο έντονα ή απότομα θα την κάνει, το αν σε διορθώσει, το αν σε παραβλέψει, τα λάθη τα ανθρωπιστικά που θα κάνει όχι τα προπονητικά.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Τα παιδιά που έχουν ιδιαιτερότητες αυτισμού, που είναι στο φάσμα εκεί θέλουμε συνεργασία με τον γονέα. Αν όντως έχει παραδεχθεί ότι είναι σε φάσμα ή αν όντως είναι επικοινωνιακός μαζί μας, έχουμε απόλυτη συνεργασία στο να βοηθήσουμε το παιδί να τα καταφέρει μέσα στην προπόνηση. Όσο αφορά το θέμα το γονιδιακό, το νοητικό που δεν είναι πρόβλημα μόνο στην προπόνηση, είναι πρόβλημα σε όλη του την ζωή. Εκεί θέλουμε απόλυτη συνεργασία με την παράλληλη στήριξη και με τους γονείς, για να βοηθήσουμε το παιδί να πάει μπροστά, αν και εφόσον έχουν δεχθεί οι γονείς να μιλήσουνε, αν και πολλές φορές εγώ όταν δε δέχονται οι γονείς να μιλήσουνε τους εκβιάζω με λόγια ώστε να μου μιλήσουνε, δηλαδή με μικρές συνεργασίες που κάνω με τα ΚΕΔΑΣΥ μου λένε τρόπους που μπορώ να μιλήσω στον γονέα για να μου παραδεχθεί ότι το παιδί έχει παράλληλη στήριξη, γιατί στις αθλοπαιδιές δεν έχουν υποχρέωση να έχουν παράλληλη, οπότε ο προπονητής μπορεί να μην ξέρει ότι είναι στο φάσμα ή ότι έχει κάποια ιδιαιτερότητα. Ένας τέτοιος τρόπος ώστε να αναγκάσεις το γονέα να μιλήσει αλλά και να παραδεχθεί ότι υπάρχει κάποια ιδιαιτερότητα, είναι, να εκθέσεις τόσο πολύ το σπίτι σε συμπεριφορά, ώστε να θιχθούν οι γονείς και σου παρουσιάσουν την πραγματικότητα, δηλαδή, ένα παιδί που είχα με πρόβλημα συμπεριφοράς και υπακοής, είχε δουλευθεί για τέσσερα με πέντε χρόνια και μετά τον πανδημία του covid-19 πήγε ξανά σε συμπεριφορά πίσω στον πρώτο χρόνο και είδα μια συμπεριφορά προ τριετίας που εμένα ο γονέας δεν με είχε ενημερώσει τότε ότι το παιδί του έχει ιδιαιτερότητα, τότε, μίλησα με τα ΚΕΔΑΣΥ, ωραία μου λένε, προφανώς από τα πράγματα που μου παρουσιάζεται έχει πρόβλημα

το παιδί, έμαθα ότι έχει παράλληλη στήριξη στο σχολείο χωρίς εγώ να έχω καμία ενημέρωση και μου πρότειναν να μιλήσω ιδιαιτέρως με την μητέρα ή τον πατέρα να τους πω ότι παρουσιάζει μια διαφορά στην συμπεριφορά του μήπως υπάρχει ενδοοικογενειακή βία, οπότε στο άκουσμα την ενδοοικογενειακής βίας, η μητέρα μαζεύτηκε και λέει “ συγνώμη δεν σας το έχω αναφέρει ;” ο τάδε έχει πρόβλημα συμπεριφοράς και το δουλεύουμε πάει σε λογοθεραπευτές, σε εργοθεραπευτές και εκεί ξεδιπλώθηκε και μου είπε τη αλήθεια μετά από πέντε χρόνια. Αυτό όμως, είναι ένα μεμονωμένο περιστατικό δεν μπορώ να το κάνω για όλους , προσπαθώ και εγώ να διαχειριστώ την κάθε κατάσταση για το καλύτερο των παιδιών, αλλά και του συνόλου μέσα στο τμήμα. Ένα τέτοιο παιδί σου φέρνει ανατροπές μέσα στο τμήμα. Όσο αφορά την ψυχολογική συμπεριφορά, την ψυχοσυναισθηματική συμπεριφορά, προσπαθώ να μιλάω με ψυχολόγους στον αθλητικό τομέα, αθλητικούς ψυχολόγους και προτρέπω κιόλας να πάνε, άμα δεν μπορώ να τους βοηθήσω μέσα στην προπόνηση, σε ψυχολόγους, τα παιδιά όσο μεγαλώνουν κατά την εφηβική ηλικία, γιατί αυτά τα προβλήματα που παρουσιάζονται στις συμπεριφορές δεν είναι μόνο μέσα στο τάεκβοντο, είναι ο τρόπος σκέψης τους, οπότε επηρεάζει το κάθε τι τους, δεν είναι ότι επηρεάζεται μόνο η προπόνηση. Όλες αυτές οι προσαρμογές στην αντιμετώπιση μου αλλάζει ανάλογα την ηλικία, την βιολογική ωρίμανση. Μια άλλη περίπτωση είναι οι αθλητές με έντονο εγωισμό , που θέλουν να έχουν μόνιμα την προσοχή, αυτοί που έχουν τέτοια θέματα, αν δεν βοηθηθούνε ότι έχουνε πρόβλημα, αν δεν βοηθηθούνε δεν αλλάζουνε. Αν δεν θέλει ο άνθρωπος να αλλάξει δεν αλλάζει. Για να αλλάξει πρέπει να παραδεχθεί ότι είναι εγωιστής και ότι η συμπεριφορά τους είναι κάπως, αν όλο αυτό δεν έχει γίνει και δεν το έχει παραδεχθεί δεν πρόκειται να αλλάξει.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνος σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Ναι, υπάρχουν εξωτερικοί συνεργάτες που δεν τους έχεις μόνιμα στον σύλλογο, δηλαδή ξέρεις ότι θα τους πάρεις ένα τηλέφωνο, θα κάνεις μια συνεδρία μαζί τους και θα είναι εκεί, εννοείτε δεν μπορώ να λειτουργήσω χωρίς αυτούς. Στο προπονητικό team θα έβαζα τους βοηθούς μου στην προπόνηση και να διαθέτω.

Όσο αφορά την προπόνηση αποφασίζω εγώ, όσο αφορά τα υπόλοιπα τα ανθρωπιστικά να εννοείτε συζητάμε, μπορεί να έχουν μια άλλη στάση και είναι διαφορετικοί άνθρωποι μπορεί οπότε ο δικός τους ο τρόπος να είναι καλύτερος από αυτόν που εγώ κρίνω σωστά. Ωστόσο ανάλογα με τον επίπεδο του προπονητικού team οι οποίοι δεν έχουν πάει καν στην Γ.Γ.Α. να βγάλουν την άδεια άσκησης επαγγέλματος, άρα μιλάμε για ανειδίκευτους ουσιαστικά στα χαρτιά δεν μπορώ να συζητήσω μαζί τους κάτι για το περιεχόμενο της προπόνησης. Τώρα αν έχω ένα προπονητή που κάνει μεταπτυχιακά και διδακτορικά, όχι μόνο θα συζητήσω, θα βάλει και πολύ μεγάλη ύλη μέσα στην προπονητική μονάδα. Έχει να κάνει με το επίπεδο τους εκάστοτε προπονητή μέσα στο προπονητικό team, βέβαια κατά καιρούς, οι γυμναστές που είχα μαζί μου, όταν αντιλαμβάνομαι ότι αυτό που λένε είναι πολύ λίγο, απλά και μόνο για να περάσει ή ώρα και όχι για να προπονηθούν τα παιδιά, πάλι δεν τους ακούω, δηλαδή παίζει ρόλο και ο τίτλος των σπουδών τους αλλά και η διάθεση τους να δουλέψουν σύμφωνα με τον τίτλο σπουδών τους. Δεν είναι, θα έχω μόνο ένα χαρτί και όλα καλά σαν προπονητές και θα τους δώσω το 50 % της απόφασης για τον σχεδιασμό της προπονητικής μονάδας. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η χημεία μεταξύ των προπονητών και παίζει μεγάλο ρόλο, δεν μπορείς να τσακώνεσαι με τον συνάδελφό σου, είναι άσχημη εικόνα προς τα παιδιά, αλλά και εγώ δεν έχω διάθεση να πάω να δουλέψω. Εγώ θα πάρω την απόφαση κατά το 99% αλλά αν τσακώνομαι συνέχεια με τον άλλον προπονητή δεν θα έχω διάθεση να πάω να δουλέψω. Είναι πολύ σημαντική η χημεία του προπονητικού team και να αντιλαμβάνεται ο καθένας τον ρόλο του.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Ίδιας όχι, αλλά πολύ κοντινή να. Η συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους συναθλητές τους τον επηρεάζει πάρα πολύ. Είναι πάρα πολύ δύσκολο να κάνει σε συνομήλικους προπόνηση. Δεν τον ακούν, δεν έχει πειθώ, δεν έχει ισχύ και με την ίδια προπόνηση, γιατί η προπόνηση είναι ίδια το θέμα είναι ποιος την λέει κάθε φορά, και όταν ο άλλος ίδιας ηλικίας ένα δύο χρόνια πάνω κάτω δεν εισακούγεται. Η συμπεριφορά των αθλητών επηρεάζεται γιατί είναι φίλοι ουσιαστικά, είναι στο ίδιο επίπεδο ανθρώπινων σχέσεων, θα μιλήσουν με τον ίδιο τρόπο, δεν έχει κερδίσει τον σεβασμό του ρόλου, γιατί μπορεί ας πούμε να βγει μετά έξω στην πλατεία να

παίζουνε σφαλιάρες, οπότε μέσα στην προπόνηση δεν τον έχει πιο ψηλά από τον συναθλητή, να τον σεβαστεί να τον ακούσει και να κάνει την προπόνηση. Δεν σημαίνει αυτό ότι είναι μόνιμο φαινόμενο. Αυτό μπορεί να το κάνει και ένας μεγαλύτερος σε ηλικία προπονητής να συμπεριφέρεται πολύ φιλικά με τους έφηβους και να χάσει την αίγλη του. Δεν είναι απόλυτο η ίδια ηλικία. Όμως η ίδια ηλικία φέρνει στο μάτι δύσκολο την διαχείριση, εσύ είσαι πιο πάνω από εμένα και εγώ πιο κάτω από εσένα, αφού ηλικιακός είμαστε το ίδιο.

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Ανάλογα με τον όγκο και το πλήθος των ατόμων που είναι στην προπόνηση. Αν η προπόνηση έχει 200 άτομα ναι. Αν η προπόνηση έχει 20 άτομα δεν υπάρχει λόγος. Όλα ξεκινάνε από τους ρόλους, αν ο καθένας ξέρει τον ρόλο του δεν υπάρχει κανένα θέμα. Αν δεν υπάρχει ιεράρχηση των προπονητών, ποιος θα ακουστεί, ποιος θα πει τι και ο καθένας να σέβεται τον άλλον, τότε ναι, θα υπάρχει πρόβλημα. Όταν εγώ διαφωνώ την ώρα της προπόνησης με τον συνάδελφο προπονητή μπροστά στα παιδιά, μπροστά στους αθλητές, θα καταλάβουν ότι εκείνη την ώρα υπάρχει αναστάτωση και ότι δεν υπάρχει σεβασμός μεταξύ μας, σίγουρα υπάρχει πρόβλημα μεταξύ μας. Ακόμα και λάθος να κάνει ένας προπονητής, αν δεν μπορεί ο άλλος, αν δεν τον καλύψει ο άλλος, τύπου οκ κάνουμε αυτό που είναι λάθος και το διορθώνουμε στην επόμενη άσκηση μαλακά, χωρίς να το αντιληφθεί ο αθλητής, να το διορθώσει. Αν τον επιπλήξει και του πει ότι αυτά που κάνεις δεν ισχύουνε, μετά τα χάσει την αίγλη του ο άλλος και δε θα τον ακούνε.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Ο ηγέτης, ο head coach. Θα πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή και θα πρέπει να τον επανατοποθετηθεί αν χάνεται. Οι ρόλοι μοιράζονται ούτως η άλλος, μοιράζει ο αρχηγός τους ρόλους και εξηγεί στον καθένα τι να κάνει. Ναι, πρέπει να υπάρχουν ρόλοι, γιατί αλλιώς ο καθένας θα παίρνει τον ρόλο μόνος του και δεν υπάρχει περιορισμός ευθυνών και ρόλων. Όταν υπάρχει κατανομή ρόλων, θα είναι πιο όμορφη η οργάνωση της προπόνησης, θα βγαίνει η προπόνηση, αλλιώς θα

υπάρξουν αντιπαλότητες, όχι εγώ θέλω αυτό, όχι εγώ θέλω το άλλο, πρέπει σε όλα τα αθλήματα να υπάρχει οργάνωση και ιεράρχηση, όχι μόνο στο δικό μας.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Ο παρεμβατικός γονιός σου δημιουργεί προβλήματα, όταν βλέπεις ότι παρεμβαίνει και δημιουργεί πρόβλημα, το να παρεμβαίνει και να παρακινεί το παιδί του και να ενθαρρύνει το παιδί τους δεν σε ενοχλεί, όταν βλέπεις ότι ένα παιδί παρακινείται από τον γονέα και δεν έχει πρόβλημα το παιδί, δεν παίζει και κοιτάει την κερκίδα να δει αν έχει την επιβράβευση από τον γονιό, δεν σε ενοχλεί. Σε ενοχλεί ο γονιός που κάνει την παρέμβαση στον αθλητή σου και σου τον ισοπεδώνει ουσιαστικά, στον μειώνει, αυτός σου δημιουργεί μεγάλο πρόβλημα. Έχω προσπαθήσει και τους δυο τρόπους όλα αυτά τα χρόνια που έχω διδάξει. Ο πρώτος τρόπος είναι να μιλήσω στους γονείς, να κάνω σεμινάρια γονέων, συμβουλευτικές συνεδρίες, και να μιλήσω όχι τετ α τετ στον γονέα, γενικά απέναντι στους γονείς. Δυστυχώς όμως αυτό δεν έχει αποτέλεσμα, γιατί, κανένας δεν παραδέχθηκε ότι αυτά που λέει η δασκάλα είναι για μένα, δεν αντιλαμβάνονται ότι οι ίδιοι οι γονείς κάνουνε κακό, οπότε συνέχιζε να δημιουργεί βαρύ πρόβλημα μέσα στην ομάδα. Ο δεύτερος τρόπος, το δεύτερο στάδιο ήτανε να προστατέψω τους αθλητές μου, τους μιλούσα κάθε εβδομάδα για τα βάρη που παίρνουνε, από που τα παίρνουνε, από που νιώθουνε ότι έχουνε βάρος, να το καταλάβει ο καθένας μόνος του και να απομονωθεί από αυτό και αν αυτό το βάρος είναι ο μπαμπάς και η μαμά, επειδή δεν μπορείς να τον διώξεις από το σπίτι, θα προέτρεπα να βάζουν ακουστικά την ημέρα των αγώνων ή την παραμονή των αγώνων που εκεί είναι το μεγάλο πρόβλημα, όταν δεν θέλουν να ακούσουν και να συζητήσουν με τους γονείς, να ακούνε μουσική, οπότε αυτόματα να σωθούν από ένα μήκος κύματος επίπληξης ή αρνητικότητας. Να κάνουν κάτι άλλο, να φεύγουν να πηγαίνουν στους φίλους τους, να μην έχουν επαφή ουσιαστικά. Σαν μεγάλοι τα παιδιά μπορούν να το καταλάβουνε αυτό, και δεν ξέρω κατά πόσο ισχύει αυτό μέσα στο σπίτι, να βρουν ποιος πραγματικά τους επηρεάζει, ποιος τους ενοχλεί, τι τους ενοχλεί, που θέλει τρομερή δουλειά με τον εαυτό τους και να απομονώσουν τον εαυτό τους από αυτόν τον άνθρωπο που τους επιβαρύνει.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Για τους αδιάφορους δεν με ενδιαφέρουν καθόλου, οπότε δεν έχω κάποια συμπεριφορά, δεν σε ενοχλούν καθόλου, παίζεις καθαρά, έχεις να κάνεις με το παιδί δεν σε ενδιαφέρει ο γονέας ο αδιάφορος, δεν σου δημιουργεί προβλήματα.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Για να έχεις απόδοση του συλλόγου θα πρέπει να επενδύσεις στις σχέσεις μεταξύ όλων, δεν γίνεται να πας στο δέκα να δεν πας στο πέντε. Για μένα το πέντε είναι οι σχέσεις μεταξύ των στελεχών, του δυναμικού του συλλόγου και μετά θα έρθει και το άλλο. Δεν γίνεται να πας στο δέκα κατευθείαν και να πας θα είναι για λίγο χρονικό διάστημα, θα διαλυθείς μετά.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Νομίζω ότι η αξιοπρέπεια είναι το σημαντικότερο. Και μετά όλα τα άλλα, πειθαρχία, σεβασμός αυτοέλεγχος. Νομίζω ότι, ένας αξιοπρεπής άνθρωπος είναι το σημαντικότερο.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ 3

ΗΛΙΚΙΑ : 49 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΑΘΗΝΑ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Σίγουρα υπάρχουν διαφορές. Όταν κάνεις πρωταθλητισμό συμβάλλουν πολλά πράγματα για να καταφέρεις να αποδώσεις. Το άγχος παίζει πολύ μεγάλο ρόλο. Οι αθλητές σχεδόν πάντα είναι πιο άνετοι στην προπόνηση και πολύ πιο ελεύθεροι σε σχέση με το όταν βρίσκονται σε έναν αγώνα. Μέσα στον αγώνα θα πρέπει να τους μιλήσεις πολύ πιο ήρεμα, πολύ πιο καθαρά, έτσι ώστε να τους δώσεις να καταλάβουν τι ζητάς και να καταφέρεις έτσι να τους στήσεις πάνω στον αγώνα ανάλογα με τον αντίπαλο. Αυτό δεν μπορεί να γίνει αν δεν είναι σε ηρεμία ο αθλητής σου, δεν θα έχει

την ίδια απόδοση. Είναι διαφορετικό πράγμα η προπόνηση και διαφορετικό ο αγώνας. Είναι ελάχιστοι οι αθλητές αυτοί που μπορούν να ανταπεξέλθουν και να καταφέρουν να έχουν την ίδια απόδοση και στα δύο, και για να γίνει αυτό θέλει πάρα πολλή δουλειά με τον εαυτό τους και το βασικότερο, πολύ στήριξη από τον προπονητή για να μπορέσει να βοηθήσει στο να αποβάλουν όλο αυτό το άγχος.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Εγώ ξέρω ότι όταν ο αθλητής είναι προσηλωμένος στο στόχο του, στα θέλω του, και στα πιστεύω του τότε θα είναι και ο ίδιος χαρούμενος από το αποτέλεσμα που θα φέρει. Για μένα δεν μετράει πάντα η νίκη αλλά η απόδοση που θα έχει ο αθλητής μου στον αγώνα. Πολλές φορές θα τύχει να παίξουμε με έναν πολύ καλύτερο αντίπαλο. Όταν όμως ο αθλητής μου θα έχει μια πολύ καλή εμφάνιση, έστω και αν το αποτέλεσμα δεν είναι αυτό που θέλουμε, δηλαδή η νίκη, αλλά έχει καταφέρει να ξεπεράσει τον εαυτό του, παραπάνω από ότι περίμενα εγώ και ο ίδιος, τότε πιστεύω ότι είναι πολύ χαρούμενος και ο ίδιος αθλητής. Από την άλλη, πολλές φορές, ο αθλητής σου προχωράει αγώνα με αγώνα ενώ η απόδοση του δεν είναι καλή και εκεί βλέπεις ότι και ο ίδιος δεν είναι ευχαριστημένος με τον τρόπο που αγωνίστηκε. Άρα θεωρώ ότι η ικανοποίηση του αθλητή, να μπορεί να επηρεάσει την απόδοση του, αλλά και η απόδοση του αθλητή μπορεί πολλές φορές να επηρεάσει την ικανοποίηση του και την ψυχολογία του. Ο αθλητής είναι πάντα χαρούμενος όταν ξέρει ότι έχει υπερβεί τον εαυτό του ανεξάρτητα με το αν κέρδισε ή έχασε τον αγώνα.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Αυτό εννοείται. Πάντα υπάρχει μια διαφορετική συμπεριφορά απέναντι στους μικρούς αθλητές που τώρα ξεκινούν και κάνουν τα πρώτα τους βήματα στο άθλημα μας. Προσπαθείς πάντα να τους ενθαρρύνεις και να τους δώσεις κίνητρα να συνεχίσουν. Στους μεγαλύτερους αθλητές τα πράγματα είναι λίγο διαφορετικά, οι στόχοι είναι μεγαλύτεροι και δυσκολότεροι και είναι λογικό να υπάρχει μια διαφορετική αντιμετώπιση ώστε να καταφέρουμε να πετύχουμε αυτούς τους στόχους. Ειδικά στους αθλητές που ασχολούνται με το αγωνιστικό κομμάτι και με τον πρωταθλητισμό η πίεση είναι πολύ μεγάλη και ο προπονητής πρέπει να μπορεί να το διαχειριστεί αυτό. Τα μικρά παιδιά προσπαθείς να τα κερδίσεις και να τα κάνεις να

αγαπήσουν τον αθλητισμό. Ο κάθε προπονητής διαμορφώνει ένα πολύ μεγάλο μέρος του χαρακτήρα των μικρών παιδιών ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεται και με τους κανόνες και τα όρια που βάζει στην προπόνηση.

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Ναι φυσικά επηρεάζει. Είναι πολύ σημαντικό να μπορείς να καταφέρεις να κρατήσεις ένα παιδί στο σύλλογο και να μην το δυσαρεστείς στη προπόνηση κάτι που μπορεί να το οδηγήσει στο να φύγει. Τα αγωνιστικά τμήματα έχουν ένα τελείως διαφορετικό ρυθμό μέσα στην προπόνηση σε σχέση με τα υπόλοιπα τμήματα. Ξέρεις ότι αυτά τα παιδιά θα χρειαστεί να τα πιέσεις παραπάνω γιατί έχουν στόχους και πρέπει να αποδώσουν στον αγωνιστικό χώρο. Αυτή η πίεση μπορεί πολλές να φέρει κλάματα, νεύρα, στεναχώρια, αλλά είναι κάτι που το περιμένεις και πρέπει να ξέρεις πως να το διαχειριστείς. Τα υπόλοιπα παιδιά που έρχονται απλά για να αθληθούν το σημαντικότερο είναι να περνάνε καλά και να γυμνάζονται. Δεν υπάρχει κανένας λόγος για παραπάνω πίεση. Εάν με τον καιρό αποφασίσουν από μόνα τους ότι θέλουν να ενταχθούν στην αγωνιστική ομάδα τότε μπορεί σιγά σιγά να γίνει η μετάβαση και να αλλάξει και ο τρόπος προπόνησης. Το μεγαλύτερο πρόβλημα που έχω δει να συμβαίνει αρκετές φορές είναι να πιέζουν οι γονείς το παιδί να συμμετέχει στην αγωνιστική ομάδα χωρίς όμως να το θέλει πραγματικά το ίδιο.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Θα απαντήσω όπως και στην προηγούμενη ερώτηση. Ένας σωστός δάσκαλος εννοείται ότι πρέπει να αντιμετωπίζει διαφορετικά τους αθλητές του ανάλογα με τους στόχους τους και το επίπεδο τους. Ο βασικός στόχος είναι να καταφέρεις να κρατήσεις όλα τα παιδιά στο σύλλογο εντάσσοντας τα στο κατάλληλο τμήμα όπου και τα διαχειρίζεσαι με τον ανάλογο τρόπο. Σαφώς και στους έμπειρους αθλητές είμαι πολύ πιο πιεστική σε σχέση με τους αρχάριους για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις και να φέρουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Βέβαια για εμένα προσωπικά δεν είναι η νίκη το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα αλλά το να ξεπεράσουν τον εαυτό τους είτε αγωνιστικά είτε συναισθηματικά.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Πιστεύω είναι λάθος να γίνεται διαφοροποίηση μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Εγώ τα δικά μου παιδιά στο σύλλογο τα αντιμετωπίζω ακριβώς με τον ίδιο τρόπο. Όταν έχεις μια ομάδα για πολλά χρόνια έχεις φτάσει σε ένα σημείο να γνωρίζεις πολύ καλά την ψυχολογία του κάθε παιδιού σου. Μπορώ από τον τρόπο που αγωνίζονται, από τους μορφασμούς του προσώπου τους ή ακόμα και από κάτι που θα πουν να καταλάβω εάν υπάρχει κάποιο θέμα που τα απασχολεί που δεν έχει να κάνει με το σωματικό κομμάτι. Το ίδιο ισχύει και για τα αγόρια και για τα κορίτσια. Έτσι και η αντιμετώπιση μου απέναντι τους θα είναι ακριβώς ίδια. Στο μόνο που ίσως να υπάρχει μια μικρή διαφορά είναι προς τα κορίτσια σε θέματα γυναικολογικής φύσεως γιατί ως γυναίκα μπορώ να τις καταλάβω λίγο καλύτερα. Αυτός είναι και ένας βασικός λόγος που πιστεύω ότι στους συλλόγους πρέπει να υπάρχουν και γυναίκες προπονήτριες. Γενικότερα ο προπονητής πρέπει πέρα από προπονητής να είναι και ο “δεύτερος” γονιός του παιδιού. Τα παιδιά δεν μπαίνουν στο σύλλογο, κάνουν μια ώρα προπόνηση και φεύγουν. Περνούν πάρα πολύ χρόνο μέσα στο σύλλογο, μαθαίνουν κανόνες, χτίζουν σχέσεις, διαμορφώνουν το χαρακτήρα τους και μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους. Λόγω όλων αυτών αποκτούν μια πολύ γερή σχέση με τον προπονητή τους και πολλές φορές ζητούν την βοήθεια του και τη στήριξη του.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Αυτό είναι ένα από τα μεγαλύτερα θέματα στον αθλητισμό. Είναι πολύ σημαντικό να το δουλεύει αυτό ο αθλητής μαζί με τον προπονητή του αλλά και ο αθλητής με τον εαυτό του. Όταν στόχος σου είναι να κάνεις πρωταθλητισμό και να βρίσκεσαι στην κορυφή είναι λογικό η ψυχολογία σου να βρίσκεται μόνιμα στα “κόκκινα”. Πρέπει ο αθλητής να βρει δικλείδες που θα τον βοηθούν να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του και να μπορεί να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες που μπορεί να του φέρει ο κάθε αγώνας ή ακόμα και η κάθε προπόνηση. Η δική μου δικλείδα ασφαλείας για παράδειγμα, όταν ήμουν αθλήτρια, ήταν να μην ξέρω ποτέ με ποια αθλήτρια θα αγωνιζόμουν. Δεν έβλεπα τις κληρώσεις, πέρα από το νούμερο του αγώνα, γιατί ήταν

κάτι που μου προκαλούσε πολύ μεγάλο στρες. Εμπιστευόμουν 100% τον προπονητή μου και ήξερα ότι θα με καθοδηγήσει σωστά μέσα στον αγώνα οποιαδήποτε αθλήτρια και να είχα να αντιμετωπίσω.

Είναι πάντα ανάλογα με τον αθλητή. Υπάρχουν αθλητές που δεν θέλουν να τους μιλάς και θέλουν το χώρο τους και το χρόνο τους να το επεξεργαστούν από μόνοι τους και είναι άλλοι αθλητές που χρειάζονται να τους εμπυχώσεις και να τους ηρεμήσεις. Υπάρχουν αθλητές που είναι πάρα πολύ καλοί τεχνικά αλλά δεν αποδίδουν ποτέ γιατί τους είναι αδύνατο να αποβάλλουν το άγχος τους. Το σωστό τρόπο αντιμετώπισης του κάθε αθλητή τον γνωρίζει μόνο ο προπονητής του και είναι κάτι που θα πρέπει ο προπονητής να το ξέρει από πριν. Δεν μπορεί να περιμένει την ημέρα του αγώνα για να μάθει να διαχειρίζεται το συναισθηματικό κόσμο του αθλητή του. Η διαχείριση του στρες θα πρέπει να δουλεύεται καθημερινά στην προπόνηση μέσω της σωματικής και ψυχολογικής πίεσης έτσι ώστε όταν φτάσει ο αθλητής στον αγώνα να γνωρίζει ο ίδιος, και ο προπονητής του, τρόπους να ελέγχει τα συναισθήματα του.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Προσωπικά πιστεύω πως ναι, αλλάζει. Η αλλαγή της συμπεριφοράς μου έχει να κάνει κατά κύριο λόγο με την ηλικία του αθλητή. Τα μικρά παιδιά σε περίπτωση που χάσουν ναι στεναχωριούνται και κλαίνε αλλά είναι κάτι που από ότι έχω παρατηρήσει έχει πολύ μικρή διάρκεια. Μετά από λίγο είναι σαν να μην έχει συμβεί τίποτα. Οπότε είναι και ευκολότερο να διαχειριστείς την κατάσταση και να προχωρήσεις παρακάτω. Οι μεγαλύτεροι αθλητές αντιθέτως επηρεάζονται πολύ περισσότερο από μια ήττα ειδικά όταν έχουν κάνει υπερπροσπάθεια και έχουν ξεπεράσει τον εαυτό τους. Εκεί τα πράγματα είναι λίγο πιο δύσκολα και είναι σημαντικό να ξέρεις πως να προσεγγίσεις τον κάθε αθλητή σου και πως να του μιλήσεις. Μιλάμε για τελείως διαφορετικές ηλικίες αθλητών οπότε είναι λογικό να χρειάζεται να έχεις διαφορετική προσέγγιση στη μια περίπτωση και διαφορετική στην άλλη. Σε γενικές γραμμές ακολουθώ την μέθοδο της συζήτησης και προσπαθώ να εξηγήσω στον αθλητή μου τι πήγε λάθος, για ποιο λόγο χάσαμε και τι μπορούμε να κάνουμε για να βελτιωθούμε. Το μόνο που αλλάζει είναι ο τρόπος που θα το πω ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο του αθλητή.

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Εμείς σαν σύλλογος έχουμε ένα καλό. Δεν πιέζουμε κανέναν αθλητή να κάνει κάτι που δεν θέλει. Δεν επιλέγω εγώ εάν θα κατέβει σε αγώνες ή όχι ένας αθλητής. Απλά λέω ποιοι βλέπω ότι μπορούν να ακολουθήσουν το αγωνιστικό τμήμα και ύστερα από συνεννόηση με τον ίδιο τον αθλητή αλλά και με τον γονιό γίνεται η μετάβαση από το ένα τμήμα στο άλλο. Άρα οι αθλητές που ακολουθούν το πρόγραμμα των αγώνων το κάνουν επειδή το θέλουν οι ίδιοι. Τους ανακοινώνω σε ποιους αγώνες θα συμμετέχει ο σύλλογος και από εκεί και πέρα είναι επιλογή τους σε ποιους από αυτούς θα ακολουθήσουν. Εννοείται δεν διακινδυνεύω ποτέ να αφήσω έναν αθλητή μου να συμμετέχει σε έναν αγώνα εάν ξέρω ότι δεν θα μπορέσει να ανταπεξέλθει και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να τραυματιστεί. Τους δίνω επιλογές που ξέρω ότι είναι στα μέτρα τους και επιλέγουν οι ίδιοι, σε συνεννόηση με τους γονείς τους, το που θα συμμετέχουν.

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Μέχρι στιγμής ευτυχώς δεν έχουμε αντιμετωπίσει τέτοιο θέμα κατά την διεξαγωγή της προπόνησης. Τα παιδιά γνωρίζουν ότι την τελική απόφαση την έχει ο προπονητής και μέχρι στιγμής δεν έχουν μπει στη διαδικασία να διαφωνήσουν με αυτό. Ακολουθούν πιστά το προπονητικό πρόγραμμα που τους βάζουμε. Είναι λογικό να διαμαρτυρηθούν σε περίπτωση υπερβολικής φόρτωσης και κούρασης αλλά πάντα τους εξηγώ το λόγο που πρέπει να γίνει και αυτό και το καταλαβαίνουν και συνεχίζουν κανονικά την προπόνησή τους.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Το άθλημά μας βοηθάει πάρα πολύ τα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς μέσω της πειθαρχίας που απαιτεί. Όταν ένα παιδί προκαλεί προβλήματα στο τμήμα και στη διεξαγωγή της προπόνησης είναι κάτι που θα πρέπει να αντιμετωπίζεται άμεσα. Στις πιο μικρές ηλικίες είναι πολύ σημαντικό, το πρώτο πράγμα που θα κάνεις ως

προπονητής ,να ενημερώσεις τον γονιό. Συνήθως μια συμπεριφορά που έχει ένα μικρό παιδί μέσα στο σύλλογο είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα την έχει και έξω από το σύλλογο, είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι. Μετά από συζήτηση με τον γονιό και σε συνεργασία μαζί του βρίσκετε τρόπους να βοηθήσετε το παιδί έτσι ώστε και να ενταχθεί στο τμήμα του και να ακολουθεί την προπόνηση αλλά και να έχει καλύτερη συμπεριφορά εκτός συλλόγου. Όσον αφορά τα μεγαλύτερα παιδιά δεν έχω αντιμετωπίσει μέχρι στιγμής κάποιο πρόβλημα το οποίο δεν έχει αντιμετωπιστεί μέσω προσωπικής συζήτησης με το παιδί. Ένα παιδί 16,17 χρονών είναι αρκετά συζητήσιμο και είναι εύκολο να μουν όρια από τον προπονητή έτσι ώστε να ελέγχονται κάποια προβλήματα συμπεριφοράς που μπορεί να υπάρχουν. Αυτό όμως πρέπει πάντα να γίνεται μέσα από προσωπική συζήτηση. Ποτέ δεν πρέπει να “προσβάλλεις” ένα παιδί μέσα στο χώρο όπου βρίσκονται και οι υπόλοιποι συναθλητές του.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνος σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Ναι, διαθέτουμε. Πιστεύω ο head coach είναι αυτός που πρέπει να δίνει τη γραμμή και οι υπόλοιποι να ακολουθούν σύμφωνα με αυτό. Πρέπει όμως και ο ίδιος να έχει ενεργό ρόλο μέσα στο σύλλογο και να γνωρίζει τι γίνεται σε όλα του τα τμήματα. Το προπονητικό team ενός συλλόγου είναι μια αλυσίδα. Ο ένας πρέπει να βοηθάει τον άλλο, να ενημερώνει για οτιδήποτε συμβαίνει στο σύλλογο έτσι ώστε να υπάρχει συνεχής βελτίωση. Όταν έχεις να κάνεις με έναν σύλλογο 150-200 παιδιών είναι αδύνατο να μπορέσει ένας προπονητής να είναι σε όλα τα τμήματα. Χρειάζεται συνεργάτες τους οποίους θα εμπιστεύεται για να δώσουν το καλύτερο δυνατό σε όλα τα παιδιά του συλλόγου. Έτσι και αλλιώς το πιο σημαντικό σε ένα σύλλογο είναι να είναι χαρούμενα τα παιδιά, να περνάνε όμορφα, και να θέλουν να προπονούνται.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Προσωπικά δεν είμαι αντίθετη σε αυτό. Στο δικό μου σύλλογο υπάρχουν προπονητές που είναι μικροί σε ηλικία αλλά δεν αναλαμβάνουν ποτέ τα αγωνιστικά τμήματα οπότε δεν έχουν και τριβή με τους συνομήλικους τους αθλητές. Τους έχω πάντα υπεύθυνους στα μικρότερα τμήματα και ασχολούμαστε αποκλειστικά οι μεγαλύτεροι με την αγωνιστική ομάδα. Πιστεύω ότι επηρεάζεται αρκετά η συμπεριφορά του προπονητή απέναντι στους αθλητές του εάν έχουν την ίδια ηλικία και πόσο μάλλον εάν υπήρξαν και συναθλητές στο παρελθόν. Είναι πολύ δύσκολο σε τέτοιες περιπτώσεις να υπάρχει ο απαιτούμενος σεβασμός ειδικά από τον αθλητή προς τον προπονητή. Η μόνη εξαίρεση θεωρώ είναι η περίπτωση οπού ο νέος προπονητής έχει κάνει μια πολύ μεγάλη αθλητική πορεία και έχει αποκτήσει ήδη τον σεβασμό των υπόλοιπων αθλητών. Τον θαυμάζουν, τον εμπιστεύονται, θέλουν να μάθουν από αυτόν άρα θα του συμπεριφερθούν και με το σωστό τρόπο. Σε γενικές γραμμές θεωρώ πως τα πράγματα είναι πολύ πιο εύκολα όταν υπάρχει ηλικιακή διαφορά μεταξύ προπονητή-αθλητή.

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητές κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Εμείς από πάντα έτσι δουλεύουμε σαν σύλλογος. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης υπάρχουν πάντα δυο προπονητές μέσα στην αίθουσα. Όταν έχεις μια ομάδα 20-30 ατόμων μέσα στην προπόνηση είναι πολύ δύσκολο να καταφέρει ένας μόνο προπονητής να ελέγξει όλο το τμήμα. Δεν λέω ότι είναι αδύνατο, απλά η δουλειά σίγουρα δεν θα είναι το ίδιο καλή με το να υπάρχουν περισσότεροι προπονητές. Περισσότεροι προπονητές, περισσότερη βάση στη λεπτομέρεια άρα και καλύτερο αποτέλεσμα.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Το πλάνο της προπόνησης θα πρέπει να βγαίνει από κοινού. Να υπάρχει συζήτηση. Οι άλλοι προπονητές είναι συνεργάτες σου και μαζί θα πρέπει να αποφασίζετε τι είναι καλύτερο για το σύλλογο. Αυτό εννοείται χτίζετε με τα χρόνια και χρειάζεται να υπάρχει απόλυτη εμπιστοσύνη αλλά πιστεύω είναι ο καλύτερος τρόπος να λειτουργεί ένας σύλλογος. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να υπάρχει πλήρης έλεγχος μέσα στο μάθημα όσον αφορά την προπόνηση αλλά και όσον αφορά θέματα συμπεριφοράς. Μιλάμε όμως πάντα για προπονητές του ίδιου επιπέδου με τις ίδιες γνώσεις και εμπειρίες. Εάν μιλάμε για μικρότερα παιδιά/βοηθούς τότε ο head coach θα πρέπει να είναι αυτός που ορίζει το πρόγραμμα και μοιράζει τους ρόλους.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Η αλήθεια είναι μου έχει τύχει αρκετές φορές να πρέπει να αντιμετωπίσω επεμβατικούς γονείς. Πιστεύω το καλύτερο είναι να προσπαθήσεις να τους εξηγήσεις ότι βρίσκονται σε έναν χώρο στον οποίο δεν μπορούν να επεμβαίνουν και να έχουν άποψη σε κάτι που δεν είναι το αντικείμενο τους. Δεν μπορεί ο γονιός να επεμβαίνει σε θέματα αγώνων και προπόνησης. Θα πρέπει να εμπιστεύεται τους προπονητές του συλλόγου και να τους αφήνει να κάνουν τη δουλειά τους. Συνήθως οι γονείς που είναι πολύ επεμβατικοί όσον αφορά τη λειτουργία του συλλόγου δημιουργούν μεγάλο πρόβλημα. Δεν ασχολούνται μόνο με το δικό τους παιδί, αλλά πολλές φορές βάζουν λόγια και στους άλλους γονείς, προκαλούν τσακωμούς και γενικότερα δημιουργούν ένα άσχημο κλίμα. Εγώ προσωπικά προτιμάω να απομακρύνω έναν τέτοιο αθλητή του οποίου οι γονείς μου δημιουργούν τόσο μεγάλο πρόβλημα, όσο καλός και να είναι, παρά να χαλάσω το κλίμα ολόκληρης της ομάδας. Εννοείται αυτό είναι η τελευταία λύση σε περίπτωση που η συνεχής συζήτηση δεν έχει αποτέλεσμα. Είναι στενάχωρο για τον αθλητή να συμβεί κάτι τέτοιο αλλά δυστυχώς η εμπειρία μου έχει αποδείξει ότι αυτοί οι γονείς δεν αλλάζουν ποτέ, αντιθέτως το πάνε πάντα ένα βήμα παραπάνω. Όσο καλός και να είναι ένας αθλητής, δεν θα αντάλλαζα ποτέ με κανένα μετάλλιο το να υπάρχει ένα ωραίο κλίμα στην ομάδα μου.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Όσον αφορά τους αδιάφορους γονείς το μόνο πράγμα που μπορεί να κάνει ένας προπονητής για να προσπαθήσει να προσεγγίσει το γονιό και να τον φέρει πιο κοντά στο παιδί είναι η συνεχής ενημέρωση του. Η τεχνολογία στις μέρες μας μας διευκολύνει πάρα πολύ, μηνύματα, βίντεο, τηλεφωνήματα, όπως και η οργάνωση δραστηριοτήτων γονέα-παιδιού. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να προσπαθήσεις να εντάξεις το γονιό και να τον κάνεις να συμμετέχει πιο ενεργά σε αυτό που κάνει το παιδί του. Από εκεί και πέρα εάν η αδιαφορία του γονιού συνεχίζεται δεν μπορείς να κάνεις κάτι άλλο παρά μόνο να στηρίζεις το παιδί όσο γίνεται περισσότερο.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Θεωρώ όλα αυτά πάνε μαζί. Δεν μπορεί να υπάρξει το ένα εάν δεν υπάρχει και το άλλο. Οι καλές σχέσεις μεταξύ των μελών ενός συλλόγου φέρνουν και καλύτερη απόδοση στο σύλλογο. Είναι αυτό που είπα και νωρίτερα. Όλα είναι μια αλυσίδα, οι μικροί αθλητές, οι μεγάλοι αθλητές, όλοι οι προπονητές, η γραμματεία, ακόμα και οι γονείς. Εάν “σπάσει” ένας κρίκος από αυτή την αλυσίδα χαλάει ολόκληρο το σύνολο.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Η εικόνα του συλλόγου είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι. Δείχνει τις αξίες του προπονητή, τα πιστεύω του, το τι θέλει να εκπροσωπεί ο σύλλογος του. Εγώ προσωπικά θεωρώ πάρα πολύ σημαντικό για έναν αθλητή να έχει σεβασμό, είτε απέναντι στο δάσκαλο, είτε στον συναθλητή, είτε ακόμα και στον αντίπαλο. Δείχνει ωριμότητα και ανωτερότητα στο χαρακτήρα του. Θέλω επίσης να υπάρχει εμπιστοσύνη, τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια μέσα στο σύλλογο και να έχουν τον προπονητή τους σαν δεύτερο γονιό που θα τα συμβουλέψει και θα τα βοηθήσει σε ότι χρειαστούν. Γενικά στόχος μου είναι οι αθλητές μου να χτίζουν ο καθένας την προσωπικότητα του και να είναι πάνω από όλα καλοί άνθρωποι και μετά καλοί αθλητές.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ 4

ΗΛΙΚΙΑ : 46 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Ναι, ανάλογα με την προσωπικότητα του αθλητή η συμπεριφορά μου προσαρμόζεται. Σε κάποιους μπορεί να είμαι ήρεμη και σε κάποιους να είμαι δυναμική. Ανάλογα τι απαιτεί η συγκεκριμένη χρονική στιγμή προσαρμόζω την συμπεριφορά μου.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Στην μικρή ηλικία τα πράγματα είναι πιο εύκολα. Η ικανοποίηση του μικρού παιδιού κατά την άποψη μου μπορεί να οφείλεται στην διάκριση, στο μετάλλιο, χαίρεται ένα παιδί όταν παίρνει μετάλλιο γιατί όντως μπορεί να έχει παίξει πολύ καλά. Είναι δύσκολο συναισθηματικά για ένα μικρό παιδί αν δεν πάρει μετάλλιο, μπορεί εσύ να του πεις ότι είσαι ευχαριστημένη από αυτό αλλά ένα μετάλλιο ή κύπελο θα το ξετρελάνει. Αντίθετα σε ένα μεγάλο αθλητή είναι διαφορετικό το συναισθηματικό κομμάτι. Σαφώς, παίζει σημαντικό ρόλο η οικονομική στήριξη που μπορεί να έχει από πίσω και ένας μεγάλος παράγοντας ικανοποίησης του αθλητή, δηλαδή να νιώθει οικονομική ασφάλεια, είναι οι χορηγοί. Ωστόσο, μην ξεχνάμε οι αθλητές πάντα θέλουν να αποδείξουν σε αυτούς που τους στηρίζουν, είτε χορηγοί, είτε γονείς, είτε προπονητές, είτε ο σύλλογος.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Η συμπεριφορά είναι διαφορετική στα μικρά παιδιά σε σχέση με τα μεγαλύτερα. Στα μικρά παιδιά, όσον αφορά να τους ανεβάσεις στο ηθικό πιάνει πιο πολύ σε σχέση με τους μεγάλους αθλητές. Στα μικρά παιδιά, πιάνει πιο εύκολα να τους πεις ένα μπράβο, το θα τα πας καλά, ένα πιστεύω σε εσένα και στους μεγάλους λες τα ίδια απλά στα μικρά παιδιά είναι πιο εύκολα να λειτουργήσει. Επίσης, στους μικρούς αθλητές συμπεριφέρομαι λίγο πιο “παιδικά” για να μπορέσει να έρθει ένα αποτέλεσμα και να είναι καλύτερη η ψυχολογία του. Σε έναν μεγάλο αθλητή, θα έχει μια μεγάλη διοργάνωση, διαφορετική από τις μικρές ηλικίες, όπως ένα πανευρωπαϊκό

πρωτάθλημα, ένα ολυμπιακό βαθμολογούμενο πρωτάθλημα, συνεπώς, θα είμαι πιο αυστηρή, πιο απαιτητική στο να πετύχει τον στόχο που έχει βάλει.

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Είναι διαφορετική η αντιμετώπιση σε έναν αθλητή που ασχολείται ερασιτεχνικά σε σχέση με ένα αθλητή που ασχολείται επαγγελματικά και με το αγωνιστικό κομμάτι. Σαφώς και θα δώσω μεγαλύτερη έμφαση στους αθλητές που ασχολούνται με το αγωνιστικό κομμάτι από την στιγμή που ενδιαφέρεται και θέλει σε σχέση με έναν αθλητή είτε μικρό είτε μεγάλο που απλά θέλει να προπονηθεί, πολύ απλά θα είναι διαφορετική η αντιμετώπιση. Το αγωνιστικό κομμάτι έχει αρκετή πίεση τόσο συναισθηματική όσο και σωματική, έχει τα “γκάζια” του.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Όχι, δεν θα το έλεγα είναι λίγο πιο ήπια η προπόνηση στους αρχάριους αθλητές όχι όμως διαφορετική αντιμετώπιση. Όταν ένα παιδάκι ξεκινάει το άθλημα του Ταεκβοντό, ίσα ίσα ενδιαφέρομαι και περισσότερο για να αγαπήσει το άθλημα του τάεκβοντο και θεωρώ πως θέλω να το κάνω ώστε να νιώσει άνετα, ώστε, να αγαπήσει και να θέλει αυτό που κάνει. Θεωρώ πως είμαι ίδια σε όλους τους αθλητές. Με ενδιαφέρει βέβαια περισσότερο αυτός που έχει όρεξη, σίγουρα θέλω να βλέπω παιδιά που έχουν όρεξη, γιατί αν δεν έχουν όρεξη και εσύ ο ίδιος δεν μπορείς να λειτουργήσεις σωστά, δεν γνωρίζεις αν θέλει να το πιέσεις ή δεν θέλει να το πιέσεις. Ωστόσο, εγώ τα πιέζω και πολύ μάλιστα όταν μιλάμε για παιδιά ή αθλητές που ασχολούνται με το αγωνιστικό τάεκβοντο. Όμως, μια μελέτη που έχω διαβάσει και από την εμπειρία μου τόσα χρόνια στον χώρο, δεν είναι όλοι οι αθλητές για “γκάζια” , δεν είναι όλα τα παιδιά για να τα πιέσεις. Ενδεχομένως, ένα παιδί άμα το πιέσεις, για να αποδώσει, ενώ ξέρεις ότι αξίζει, μπορεί να απομακρυνθεί κιόλας, μπορεί να το χάσεις. Αργότερα μεγαλώνοντας, είναι πιο συνειδητοποιημένα, ξέρει ότι για να πετύχει πρέπει να τον πιέσεις. Νομίζω δεν είναι όλοι οι χαρακτήρες το ίδιο, είναι παιδάκια που χωρίς να τα πιέσεις δεν πάνε μπροστά, δεν αποδίδουν δηλαδή, κάποια άλλα με την πίεση και στην ένταση της φωνής στρεσαρίζονται, το διαπιστώνω και το έχω εισπράξει, κάποια άλλα τα έχω χάσει κιόλας γιατί τα πίεσα.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Υπάρχουν κορίτσια που έχουν χαρακτήρα αγοριού, υπάρχουν αγόρια που θέλουν ειδική μεταχείριση, εγώ στο τμήμα συμπεριφέρομαι το ίδιο όταν είναι ένα τμήμα που αντέχει και έχει πολύ μεγάλες πιθανότητες για εξέλιξη στο αγωνιστικό κομμάτι, θεωρώ θα συμπεριφερθώ το ίδιο ακριβώς. Όχι γιατί είναι κορίτσι θα το χαϊδέψω και επειδή είναι αγόρι αντέχει πιο πολύ θα το πιέσω παραπάνω. Θεωρώ, για να γίνει σωστή δουλειά πρέπει να έχουν την ίδια αντιμετώπιση, την ίδια συμπεριφορά από εμένα και τα αγόρια και τα κορίτσια. Ταεκβοντό κάνουμε εξάλλου, θέλει και χρειάζεται να πειστείς και συναισθηματικά και σωματικά. Αν δεν συμπεριφερθούμε με τον ίδιο χαρακτήρα που απαιτεί το άθλημα, δηλαδή δυναμισμό, δεν θα έρθει το ανάλογο αποτέλεσμα.

Για μένα πιστεύω ότι δεν θα έπρεπε να υπάρχει τέτοια διαφοροποίηση στην ως προς την αντιμετώπιση και την συμπεριφορά του προπονητή. Η κατάσταση πρέπει να είναι η ίδια σε όλα τα πράγματα. Το έχουμε ξανά δει, υπάρχουν γυναίκες που είναι πιο δυναμικές από κάποιους άντρες και μπορούν και είναι μέσα σε όλα τα πράγματα. Παλιά λέγαμε οι γυναίκες για το σπίτι, τώρα έχουν μπει παντού και πρωταγωνιστούν. Οι γυναίκες είναι πολύ δυναμικές και θεωρώ ότι δεν πρέπει να υπάρχει καμία διαφοροποίηση.

Σαφώς και υπάρχουν οι εντάσεις και ζήλιες, υπάρχουν και “ α ο δάσκαλος ή δασκάλα πρόσεξε αυτόν παραπάνω, εμένα δεν με προσέχει”. Στην ομάδα μου αρέσουν πιο πολύ τα αγόρια από ότι τα κορίτσια, γιατί τα αγόρια ξέρουν τι θέλουνε, δεν κρατάνε ούτε κακία, ούτε ζήλια, ακολουθούν τον στόχο τους, αν έχουν βάλει ειδικά έναν στόχο τον καταφέρνουνε, τα κορίτσια είναι κάπως διαφορετικά. Εγώ προσωπικά, δεν θέλω να υπάρχει διαφορά, θέλω να είμαι ίδια και το προσπαθώ να είναι για μένα όλοι το ίδιο. Ενωείτε, ότι αυτοί που δουλεύουν πιο σκληρά, θα είμαι εκεί μαζί τους μέχρι το τέλος, αυτοί που έρχονται για παιχνίδι , που του το λέω κιόλας ότι πρέπει να το κοιτάζουν πιο σοβαρά, αυτοί λοιπόν θα εισπράττουν παιχνίδι από εμένα.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Ναι, το πιστεύω αυτό. Υπάρχουν προπονητές που μπορεί να είμαι και εγώ μια από αυτούς να τους αγχώνω με το πως τους μιλάω. Έχω ένα μικρό αθλητή που παίζαμε τώρα τελευταία αγώνες, που έχει διασπάσει προσοχής στα πρώτα στάδια, θεωρώ όταν του μιλάω με ένταση στον αγώνα χάνεται πιο πολύ, οπότε, έχω άρχισα να λειτουργώ διαφορετικά, να μιλάω πιο ήρεμα, να του επαναλαμβάνω τις εντολές, να τον ρωτάω αν κατάλαβε αυτό που του είπα να νιώσω ότι το κατάλαβε και ότι δεν έχει χαθεί.

Πρέπει να συμπεριφερόμαστε ανάλογα ποιον έχουμε δίπλα μας. Υπάρχουν αθλητές που θέλουν να τους ενεργοποιήσεις με ένταση και ζητάνε να τους τσιτώσεις για να μπορέσουν να λειτουργήσουν. Υπάρχουν και αθλητές που θέλουν να έχουν ηρεμία και σου ζητάνε να τους ηρεμήσεις. Εγώ ήμουν έτσι σαν αθλήτρια υπήρχε άγχος αλλά δεν το έδειχνα πολύ, απλά δεν ήθελα να μου λες πολλά, ήθελα να με αφήσεις να ηρεμήσω, να συγκεντρωθώ και να σκεφτώ. Δεν μπορούσα να λειτουργήσω με πολλές κουβέντες του τύπου, μην έχεις άγχος, να είσαι ήρεμη, κάνε εκείνο κάνε το άλλο. Είναι λογικό να έχεις άγχος, αυτό λέω στους αθλητές μου, μπαίνουμε και παίζουμε. Είναι φυσιολογικό το άγχος, καμιά φορά είναι και δημιουργικό, χρειάζεται να το έχουμε γιατί μας διεγείρει απλά, πρέπει να μάθουμε να το διαχειριζόμαστε. Δεν υπάρχει αθλητής χωρίς άγχος και δεν είναι φυσιολογικό να μην έχεις άγχος. Το λίγο είναι φυσιολογικό το πολύ όμως σε καταβάλλει.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Αλλάζει η συμπεριφορά μου εμένα ανάλογα το αποτέλεσμα μόνο σε κάποιον αθλητή μου που περιμένω πάρα πολλά και δεν μου έχει πιάσει την απόδοση που θέλω. Σαφώς θα νευριάσω και ενδεχομένως να μην μιλήσω όπως πρέπει εκείνη την στιγμή. Καταρχάς, του έχω είδη από πριν ότι από εσένα έχω περισσότερες απαιτήσεις αλλά και βλέψεις γιατί, ξέρω τι αξίζεις και πρέπει να πιστέψεις στον εαυτό σου. Σε ένα παιδάκι όμως, που θα μου παίξει το 70% το 80 % από αυτό που κάνει και συναντήσει καλύτερο αντίπαλο θα είμαι πολύ διαφορετική από ότι σε έναν μεγάλο αθλητή που περιμένω πράγματα από αυτόν και έχει πιάσει μέτρια επίδοση. Βέβαια, αν και σε αυτή την περίπτωση ο αντίπαλος είναι καλύτερος που θεωρώ ότι δεν μπορούμε να τον αντιμετωπίσουμε, μπορεί να είμαι λίγο πιο ελαστική.

Άμα χαθεί ένα σημαντικός αγώνας το αντιμετωπίζω καθόλου ψύχραιμα. Βέβαια δεν το κάνω μέσα στον αγώνα. Κατά την διάρκεια του αγώνα θα προσπαθήσω να

ενεργοποιήσω τον αθλητή φωνάζοντάς του για το τι πρέπει να κάνει. Όμως όταν βρεθούμε οι δυο μας μετά τον αγώνα, θα τον επιπλήξω αρκετά αν δεν έχει κάνει αυτό που του είπα και δεν έχει πιάσει την αναμενόμενη απόδοση.

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Δεν έχω τέτοιες περιπτώσεις δεν μου έτυχε. Αντίθετα, περιμένουν πως και πως την επόμενη διοργάνωση που έχουμε αποφασίσει να πάμε. Κοιτάω να είναι λίγο φυσιολογική η κατάσταση, να μην είναι κάθε σαββατοκύριακο σε αγώνες, αλλά και που έχει τύχει δεν είχαμε κανένα πρόβλημα ίσα ίσα θέλανε. Τους αρέσει να παίζουν και όσο πιο συχνά γίνεται τόσο καλύτερα για αυτούς. Υπάρχει αθλητής μου, που χωρίς να έχει στόχο οι αγώνες ακόμα και ολόκληρο πρόγραμμα για το τι πρέπει να κάνει, να μην μπορέσει να παραμείνει σταθερός στην απόδοση του. Αυτό είναι άλλο κομμάτι που σου λέω , αλλά ο συγκεκριμένος και κάθε σαββατοκύριακο να τον έβαζες να έπαιζε αγώνες δεν θα έχει κανένα θέμα. Βέβαια, αυτό μπορεί να οφείλετε στο ότι ίσως δεν έχουν επιβαρυνθεί τόσο πολύ από αγώνες, αλλά, το μήνα πηγαίνουν σίγουρα δυο φορές.

Σε κάποιους αθλητές που είναι αρκετά σε υψηλό επίπεδο η επιλογή είναι δική μου. Κάποιοι άλλοι, τους ρωτάω αν θέλουν να παίζουν αγώνες. Όμως, μέχρι στιγμής πιστεύω ότι ένα 80 % με 90 % με ρωτούν να τους πω την άποψη μου. Σε αυτό το ποσοστό είναι και οι γονείς που με ρωτούν για το αν είναι έτοιμοι και αν μπορούν να ανταπεξέλθουν στους αγώνες οι αθλητές. Οι γονείς συμμετέχουν στην απόφαση στο αν θα παίζουν τα παιδιά τους αγώνες. Από την στιγμή βέβαια που έχουν έρθει στο αγωνιστικό είναι αναμενόμενο να θέλουν. Όταν πω εγώ ότι πρέπει να παίζουν κατά κύριο κανόνα θεωρούν ότι θα παίζουμε. Τώρα, σε περίπτωση οικονομικής δυσκολίας, εγώ δεν μπαίνω σε διαδικασία να τους κάνω συμβόλαια ότι πρέπει να παίζουμε έξι, επτά αγώνες. Παίρνω την απόφαση ένα μήνα πριν, ότι θέλω και πρέπει να παίζει, “ ένας, δύο, τρεις” και τους ρωτάω αν μπορούν. Υπάρχουν όμως και καταστάσεις που είναι αδέρφια και τα έξοδα για μία οικογένεια είναι πιο πολλά, τότε αφήνω μια εναλλακτική στον γονιό να αποφασίσει αν μπορεί να ανταπεξέλθει οικονομικά. Αλλά συνήθως αυτούς που λέω θα παίζουν 8 στα 10 άτομα θα ακολουθήσουν. Βέβαια υπάρχει και η περίπτωση κάποιος να αποφασίσει μόνος του, αυτό όμως στον σύλλογο μας δεν έχει τύχει ακόμα, αλλά αν τύχει θα του έλεγα ότι δεν αποφασίζει εκείνος για

το επίπεδο που βρίσκεται. Δεν έχεις ακόμα την ικανότητα να κρίνεις πιο είναι σωστό και πιο δεν είναι. Αποφασίζω μόνο εγώ και από την στιγμή που είσαι σε αυτό τον σύλλογο η δική μου μετράει σε αυτό το κομμάτι. Έχεις ελαφρυντικό να μην συμφωνήσεις αν έχεις κάποιο τραυματισμό ή όπως προανέφερα οικονομική δυσκολία ή κάποιο άλλο σοβαρό λόγο τύπου παντρεύεται κάποιος από την οικογένεια σου. Το να αποφασίσεις εσύ δεν είναι δική σου δουλειά, αυτό, θα το κρίνω εγώ και για να το είπα θεωρώ ότι πρέπει να παίζεις.

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνμένο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Δεν μου έχει τύχει να παραπονεθούν οι αθλητές μου για το πρόγραμμα της προπόνησης ή για το τρόπο διεξαγωγής της προπόνησης. Έχει βγει η προπόνηση που, πως και πότε γίνεται στάνταρ από την αρχή της χρονιάς, για την ακρίβεια από τον Σεπτέμβρη βάση των προγραμμάτων των φροντιστηρίων τους. Αν προκύψουν άλλες υποχρεώσεις όπως διαγωνίσματα ή απαιτήσεις για το σχολείο το ρυθμίζουμε ανάλογα, δηλαδή, να γίνουν έξτρα προπονήσεις κάποιο Σάββατο που δεν πάμε για αγώνες ή να πάμε σε κάποια άλλη σχολή. Αξίζει να αναφέρω ότι εγώ δεν έχω και πιο μεγάλες ηλικίες στο αγωνιστικό τμήμα σε γενικές γραμμές όλοι οι αθλητές ακόμα πάνε σχολείο. Σε γενικές γραμμές δεν έχουμε κάποιο πρόβλημα, από την αρχή μου έχουν πει το πρόγραμμά τους και για το πότε μπορούν να έρχονται. Ωστόσο, μου έχει τύχει κάποιες μέρες στην εβδομάδα να ξεκινήσουμε νωρίτερα και εγώ τους το κάνω γιατί βολεύει για την βόλτα τους. Για το ενδεχόμενο να πουν την άποψη τους για το είδος της προπόνησης για το τι πρέπει να κάνουμε, σε εμένα δεν έχει τέτοια και το ξέρουν, το μόνο που έχει τύχει και το ενστερνίζομαι, είναι να θέλουν να κάνουν σπάρινικ, σε τέτοια περίπτωση τους έχω κάνει την χάρη. Αλλά μονό σε αυτή την περίπτωση αλλά και να θέλουν όλοι, όχι επειδή το είπε ένας. Συμφωνούν και έρχονται όλοι μαζί και μου το λένε. Σε οποιαδήποτε άλλη κατάσταση που διαφωνούν με κάτι θα ήμουν απολυτή και δεν θα το συζητούσα. Όμως, θα έμπαινα στην διαδικασία, την ώρα που κάνουν το ζέσταμα τους να τους εξηγήσω ότι, εδώ που ήρθαν αποφασίζω εγώ, και κάνω αυτό που πιστεύω εγώ σωστό για το πρόγραμμα σας και για τους στόχους που έχουμε θέσει. Παράδειγμα, έχουμε βάλει στόχο να παίζουμε σε ένα μήνα αγώνες, δεν μπορείς να θέλει και να ρυθμίζει την προπόνηση στα μέτρα του ο καθένας, καταρχάς δεν τους ρωτάω αν διαφωνούν ή συμφωνούν με την

προπόνηση, εδώ ισχύουν αυτά, αν διαφωνείς μπορείς να αποχωρίσεις. Βέβαια, όπως προανέφερε δεν έχω μεγάλες ηλικίες έτσι ώστε να έχουν εύκολα άποψη και γνώμη. Εγώ εδώ έχω μέχρι είκοσι ενός ετών, μετά η φεύγουν από την πόλη μας για να σπουδάσουν ή εγκαταλείπουν τον αθλητισμό για βιοποριστικούς λόγους. Πιο μεγάλες ηλικίες και να μου λένε κιώλας τι να κάνουμε δεν το έχω νιώσει ποτέ, μόνο σαν αθλήτρια έχει τύχει να ακούσω διάφορους, αλλά εγώ ποτέ δεν το έκανα η να ζητήσω οτιδήποτε. Το μόνο που έχουμε κάνει είναι να ζητήσουμε ένα ρεπό από τους προπονητές για να ξεκουραστούμε και να μας ανέβει το ηθικό, αλλά ποτέ τι προπόνηση να μας κάνει δεν μου αρέσει και δεν είναι και σωστό.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Δεν έχω δει κάτι ακραίο, δεν έχω διαπιστώσει κάτι ακραίο στην συμπεριφορά τους, τουλάχιστον δεν μου το έχουν δείξει. Εδώ στην επαρχία τα πράγματα είναι λίγο πιο “κουλ” πιο χαλαρά δηλαδή. Δεν υπάρχουν μεγάλες και δύσκολες καταστάσεις, τουλάχιστον εγώ δεν τυχαίνει να έχω αθλητές με προβλήματα που μπορεί να ξεκινάνε από το σπίτι, γονείς που δεν είναι μαζί, δηλαδή το αντρόγυνο είναι διαζευγμένο και τα παιδιά να έχουν διαφορά στην συμπεριφορά τους. Στο αγωνιστικό κομμάτι δεν έχω τέτοια προβλήματα. Τώρα κάποιες άλλες καταστάσεις, παλιοί αθλητές που έκαναν αλλά ξαφνικά σταματήσανε και ξανά αρχίσανε και έχουν κάποια προβλήματα στα σχολεία τους τα οποία έχουν διαπιστωθεί αλλά τα αφήνουν πίσω δεν μου το βγάζουν μέσα στο σύλλογο ή μέσα στο τμήμα. Επίσης έχω και περιπτώσεις, λίγες βέβαια, με γονιδιακά προβλήματα. Όμως δεν μου δημιουργούν μεγάλα προβλήματα στο τμήμα. Τυχαίνει με την άσκηση καμία φορά να ξεχνιούνται ή να χάνονται ξέροντας ότι το παιδί έχει διάσπαση προσοχής, όμως με λίγο ένταση της φωνής μου και με την κατεύθυνση μου, στο τί να κάνει δηλαδή, το παιδί επανέρχεται. Αυτό ισχύει για όλο το τμήμα όχι μόνο για τα παιδιά που μπορεί να έχουν διαγνωστεί με κάποια γονιδιακή ιδιαιτερότητα, αν δυναμώσεις την ένταση της φωνής σου τσιτώνονται λίγο και μπορείς να τα προσανατολίσεις. Όμως όπως προανέφερα δεν έχουμε κάτι πολύ ακραίο.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνος σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Όχι δεν διαθέτουμε αλλά, κάνουμε την προπόνηση εγώ και ο άντρας μου. Βέβαια κάποια παιδιά που θεωρώ αδύναμα και χρειάζονται ενδυνάμωση θα προτείνω κάποια πράγματα αν και αυτή την στιγμή δεν έχουμε άνδρες γυναίκες που κάνουν υψηλό πρωταθλητισμό, θα προτείνω κάποιους εξωτερικούς συνεργάτες, εγώ δεν τους το παρέχω, γιατί δεν θέλω να φαίνεται ότι κάνω και άλλα κομμάτια πέρα από το τάεκβοντο, αυτό μπορεί να αλλάξει το κοστολόγιο και δεν θέλω να λένε ότι εκεί στο τάεκβοντο είστε ακριβοί. Αν θέλουν να πάνε σε κάποιον γυμναστή η διατροφολόγο πάνω στο τάεκβοντο, αν θέλει να μιλήσουμε μαζί για να του πω τι χρειάζομαι εγώ για το τάεκβοντο είμαι διαθέσιμη για να μιλήσουμε. Ως προς το δεύτερο ερώτημα, στο κομμάτι του αγωνιστικού και την επιλογή των αγώνων αποφασίζω εγώ. Φυσικά, του λέω που θέλω να πάμε αλλά συνήθως μου απαντάει ότι αποφασίσεις εσύ. Αυτό γίνεται γιατί στους αγώνες πηγαίνω εγώ, κυρίως στο εξωτερικό. Στο εσωτερικό ακολουθεί κάποιες φορές. Ένα ακόμη λόγος που αποφασίζω εγώ είναι, γιατί το αγωνιστικό τμήμα κυρίως το προπονώ εγώ. Ο άντρας μου κάνει κυρίως την βάση του συλλόγου και τους πιο μικρούς αθλητές που θεωρώ είναι και το πιο σημαντικό αλλά και το πιο δύσκολο γιατί χρειάζεται να έχεις υπομονή, επειδή εγώ δεν την έχω ασχολούμαι με τα παιδιά που ετοιμάζονται για το αγωνιστικό και για να παίξουν αγώνες. Σε αυτή την περίπτωση κάνω εγώ περισσότερη προπόνηση στα παιδιά. Όμως, όσο αφορά θέματα του συλλόγου τα συζητάμε και τα συναποφασίζουμε μαζί. Όπως επίσης, ακόμα και για ένα παιδί, ή για κάποιο γονιό ή για οτιδήποτε προκύψει, πάντα συζητάω και μιλάω μαζί του για να αποφασίσουμε από κοινού το για το πως θα κινηθούμε. Θεωρώ ότι, αυτό είναι το σωστό και έτσι πρέπει να γίνεται. Το ότι δεν αποφασίζει η δεν ασχολείται πολύ με το αγωνιστικό κομμάτι δεν σημαίνει ότι δεν είναι εκεί. Εκεί είναι, για να βοηθήσει, για να διορθώσει και για να καθοδηγήσει. Όλα γίνονται κάτω από συνεννόηση και συζήτηση μεταξύ μας.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Από όσα προανέφερα όχι. Όμως στην περίπτωση που θα μπορούσα να έχω θεωρώ, ότι σιγουρά επηρεάζει γιατί βλέπουν την κατάσταση λίγο πιο φιλικά επειδή είναι ίδιας ηλικίας. Παλιότερα ο άντρας μου που έκανε το τεχνικό κομμάτι δηλαδή τα roomsae, καθώς επίσης και την αυτοάμυνα που μπορεί να τύχαινε και κάποιοι από το τμήμα να βρίσκονται κοντά στην ίδια ηλικία, κάποιοι το έβλεπαν πιο χαλαρά και με περισσότερο χαβαλέ. Άλλοι που ήταν σοβαροί δεν είχε κάποιο τέτοιο θέμα. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις θεωρώ ότι είναι το πως θα το χειριστεί ο δάσκαλος και πόσο χώρο θα δώσει για να ξεφύγει μια κατάσταση.

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Ανάλογα πόσα άτομα έχει το τμήμα. Παράδειγμα πρόσφατα είχα στο τμήμα είκοσι πέντε άτομα, νομίζω βοηθάει να είναι δύο προπονητές. Θεωρώ ότι η παρουσία δυο ατόμων μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα και στο τμήμα και στις σχέσεις μεταξύ των προπονητών εάν δεν υπάρχει προκαθορισμένος ρόλος. Παράδειγμα εγώ δίδασκα κάτι και επειδή διόρθωνε τα παιδιά εγώ μπερδευόμουν. Όμως το να είναι μαζί σε τόσα άτομα είναι σημαντική βοήθεια γιατί δεν είναι εύκολο να καθοδηγήσεις 25 παιδιά. Εμένα προσωπικά, με ενοχλεί να υπάρχει κάποιος άλλος προπονητής και να διορθώνει με ένταση στην φωνή του, θέλω να μιλάω και να διορθώνω μόνο εγώ για να μην αποσυντονίζομαι. Αν είναι μέσα και μιλάει σιγά και δεν τον ακούω να με καλύπτει δεν αποσυντονίζομαι και όλα καλά. Αν μιλάει κάποιος με ενοχλεί αλλά, κάνω υπομονή να τελειώσει και μετα μιλάω εγώ. Εμένα με ενοχλεί πάντως.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Προσωπικά σε κάποια θέματα είμαι πιο χαλαρή. Ωστόσο, ο άντρας μου θεωρεί ότι πρέπει να υπάρχει το στοιχείο της ιεραρχίας και το να αποφασίζει ένας. Μαζί ορίζουμε τον ρόλο του καθενός και ποιος κάνει τι. Απλά σε μερικά θέματα που είναι κοινά για τον σύλλογο ο άντρας μου είναι πιο αυστηρός με τους μικρούς αθλητές να θέλει να φορούν την στολή τους και την ζώνη τους. Αντίθετα, εγώ στο αγωνιστικά τμήματα δεν έχω τέτοιες απαιτήσεις τους αφήνω να φορέσουν κάποιο μπλουζάκι αντί της στολής πάνω κάτω.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Έχω κάποιες περιπτώσεις, όχι όμως πολύ ακραίες. Θα μπω στην κατάσταση και να συζητήσω μαζί του αλλά και να τον ακούσω. Πρόσφατα είχα ένα κοριτσάκι που έπαιζε αγώνες και ήταν για να πάρει χρυσό αλλά βγήκε τρίτη, λέω στο γονιό ότι φταίει εκείνος που έχασε, γιατί από τον τρόπο που κινείτε το στρεσάριζες περισσότερο, όπως και ο τρόπος που του μιλάει είναι ίδιος με το να το κριτικάρει. Όταν φεύγει από την προπόνηση του λες τι πρέπει να κάνει. Του λέω ότι πρέπει να σταματήσει να το κάνει αυτό και να μην μιλάει καθόλου. Το κομμάτι αυτό είναι δική μου υπόθεση. Όταν εκείνος όλη την ώρα της μιλάει μετά την προπόνηση για τον τρόπο που έκανε προπόνηση ή για τον τρόπο που έπαιξε με ένα παιδάκι και του λέει τι έπρεπε να κάνει του δημιουργεί συνεχώς ανασφάλεια και στρες. Όλη μέρα του μιλάει για τάεκβοντο και αυτό είναι πολύ κουραστικό και ψυχοφθόρο. αυτά που θα εγώ στην προπόνηση είναι δική μου δουλειά. Εκείνος του λέω, δεν ξέρει τι πρέπει να πει, άστο το είπα ελεύθερο. Ο τρόπος που του το είπα δεν ήταν πολύ έντονος μέσα σε λογικά πλαίσια. Καταλαβαίνω ότι αυτό που κάνουν το αγαπούν και ότι θέλουν το καλό για το παιδί τους αλλά δεν είναι δική σου δουλειά η προπονητική στο τάεκβοντο. Όλη αυτή η διαδικασία αγχώνει περισσότερο το παιδί και δεν έρχεται το αποτέλεσμα. Ευτυχώς δεν είναι ακραία κατάσταση, ξέρω είναι ένας γονιός που θα το δεχτεί. Ένας γονιός που καταλαβαίνω ότι δεν θα το δεχτεί δεν ασχολούμαι καθόλου. Πάντως έχουμε αναφέρει ότι αν κάποιος έχει κάποιο θέμα ή νιώθει αδικημένος ή παραμελημένος ή έχει οποιοδήποτε παράπονο να έρθει να μιλήσουμε για να βρούμε την λύση, αυτό που θέλουμε είναι το καλύτερο για το παιδί.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Τους αδιάφορους τους αντιμετωπίζω αδιάφορα και εγώ. Παλιά δεν το έκανα τώρα τους βλέπω απλά σαν πελάτες. Εννοείτε ότι θα τους πιάσω και θα τους μιλήσω και θα τους πω από την πρώτη στιγμή για το τι αξίζει το παιδί. Τους λέω ότι πρέπει να το στηρίζουν παραπάνω. Μήπως δεν έχουν την διάθεση να ακολουθήσουν το παιδί, μήπως δεν θέλουν να χαλάσουν το απόγευμά τους ή την εκδρομή τους. Άμα εσύ δεν θες να ασχοληθείς απλά να το γνωρίζω και εγώ για να ξέρω πως να κινηθώ. Μετα δεν θα ασχοληθώ και έτσι απλά χάνονται και τα ταλέντα. Στο παιδί θα προσφέρω ότι χρειάζεται αλλά δεν θα επενδύσω στο αγωνιστικό.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Μου αρέσουν οι ανθρώπινες σχέσεις που έχουν οι αθλητές με τους προπονητές , οι γονείς με τον δάσκαλο, το να πάμε μετα από αγώνες να φάμε όλοι μαζί, θεωρώ ότι είναι καλό αυτό να υπάρχει. Διαπιστώθηκε βέβαια ότι δεν είναι και πολύ φυσιολογικό γιατί καταχράστηκαν όλο αυτό και βλέπεις ότι μπορεί να σε κριτικάρουν και να αναπτύσσουν και απόψεις . Θέλει λίγη απόσταση. Μου αρέσει όμως, οι ανθρώπινες σχέσεις, ο γονιός με τον δάσκαλο και τον αθλητή να μιλάνε άνετα. Δεν θέλω να λένε ότι ο δάσκαλος δεν μιλιέται ή η δασκάλα δεν προσεγγίζεται.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Ήθος, σεβασμός και αλληλοβοήθειά μεταξύ όλων των αθλητών αλλά και εργαζομένων τους συλλόγου ακόμα και μεταξύ των γονιών. Θέλω να υπάρχουν καλές σχέσεις με όλους και αν υπάρχει κάτι να συζητιέται. Για να λειτουργεί αυτός ο σύλλογος και να μπορεί να προχωρήσει μπροστά πρέπει να υπάρχουν όλα αυτά τα παραπάνω που ανέφερα.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ 5

ΗΛΙΚΙΑ : 46 ΕΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ : ΑΘΗΝΑ

1. Έχετε παρατηρήσει διαφορά στην απόδοση των αθλητών σας ανάλογα με τον τρόπο που τους συμπεριφέρεστε, είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε της προπόνησης ;

Ναι πάρα πολλές φορές. Νομίζω ότι συμβαίνει πάρα πολύ συχνά αυτό. Έχω δει μέχρι και από βλέμμα μου πολλές φορές να αλλάζει συμπεριφορά ο αθλητής. Συνήθως αυτό συμβαίνει με τους μαθητές μου με τους οποίους είμαστε πάρα πολύ κοντά συναισθηματικά, παιδιά που τα έχω μεγαλώσει και επομένως έχει δημιουργηθεί και ένας άλλος τρόπος επικοινωνίας μεταξύ μας. Αυτά τα παιδιά έχω παρατηρήσει ότι επηρεάζονται αρκετά ανάλογα με τη δική μου συμπεριφορά απέναντι τους.

2. Θεωρείτε η ικανοποίηση του αθλητή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για να καταφέρει να αποδώσει ;

Θεωρώ ότι αυτό δεν ισχύει για όλους τους χαρακτήρες, αλλά για ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό να είναι πολύ σημαντικό. Αποδίδει αλλιώς ένας αθλητής όταν έχει την στήριξη από την οικογένεια του και το σύλλογο του, όταν είναι οικονομικά άνετος, και όταν έχει κάποιες απολαβές είτε από το κράτος, είτε από κάποιον χορηγό. Είναι διαφορετικό να αισθάνεται σιγουριά και να μην τον απασχολούν τέτοιου είδους θέματα. Έτσι έχει τη δυνατότητα να είναι δοσμένος αποκλειστικά στο αθλητικό κομμάτι.

Θεωρώ παίζει σημαντικό ρόλο η καλή ψυχολογία. Προσωπικά, όταν ενθαρρύνω τους αθλητές μου, όταν τους λέω ότι πιστεύω σε εκείνους, και ότι θα είμαι εκεί μαζί τους σε όλα, αλλάζει πολύ η ψυχολογία τους και ανεβαίνει η απόδοση τους.

3. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στους μικρούς αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους μεγαλύτερους ;

Εννοείται πως ναι. Δεν έχει καμία σχέση ο τρόπος προπόνησης. Αν και για εμένα η μεγαλύτερη διαφορά στο κομμάτι αυτό δεν επηρεάζεται τόσο από την ηλικία όσο από το εάν τα παιδιά αυτά συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή όχι. Σε γενικές γραμμές, στα πιο μικρά παιδιά το μάθημα είναι πιο φιλικό και έχει κυρίως παιδαγωγικό χαρακτήρα. Προσπαθώ να τα κάνω να νιώσουν άνετα, τους μιλάω πιο ευγενικά, προσέχω πάρα πολύ τον τρόπο έκφρασης, τις χειρονομίες, τα πάντα. Σε ένα μικρό παιδάκι θεωρώ δεν μπορείς να φωνάζεις όπως θα έκανες σε έναν μεγαλύτερο αθλητή.

4. Επηρεάζεται η αντιμετώπιση σας απέναντι τους από το εάν συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες ή απλά έρχονται για να αθληθούν ;

Προσωπικά, η αντιμετώπιση μου είναι η ίδια απλά η διαφορά είναι στο ότι έρχεσαι πιο κοντά με τα παιδιά που συμμετέχουν σε αγώνες. Είναι λογικό όμως διότι μαζί τους βιώνεις πιο έντονα συναισθήματα, περνάτε περισσότερες ώρες μαζί είτε μέσω έξτρα προπονήσεων είτε εκτός της προπόνησης όπως για παράδειγμα σε ένα ταξίδι για αγώνες όπου θα φάτε μαζί, θα κοιμηθείτε μαζί, θα πάτε τη βόλτα σας και ούτε ο κάθε εξής. Όλα αυτά οδηγούν στο να δεθείς λίγο περισσότερο με αυτά τα παιδιά. Βέβαια έχω και μαθητές που δεν ακολούθησαν ποτέ σε αγώνες αλλά ακόμα και έτσι καταφέραμε και χτίσαμε μια εξαιρετική σχέση. Ακόμα και τώρα 10-15 χρόνια μετά περνάνε από το σύλλογο και μου λένε τα νέα τους.

5. Υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση απέναντι στους αρχάριους αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τους πιο έμπειρους ;

Ναι εννοείται. Αυτό που μας νοιάζει στους αρχάριους είναι να αγαπήσουν το άθλημα και κατ' επέκταση τον χώρο που κάνουν προπόνηση, να αποκτήσουν δεξιότητες, να καταλάβουν τι είναι η γυμναστική και σιγά σιγά να μπουν στο Τάεκβοντο. Στους έμπειρους αθλητές από την άλλη, μετά από ένα επίπεδο, αυτό που μας νοιάζει είναι η σταθερή άνοδος και βελτίωση τους δουλεύοντας την τεχνική τους, τη φυσική τους κατάσταση και ότι άλλο συμβάλλει στο να αποδίδουν αγωνιστικά. Από πλευρά συμπεριφοράς, φυσικά και έχω άλλες απαιτήσεις από τους πιο έμπειρους αθλητές. Στους αθλητές υψηλού επιπέδου ένας προπονητής δίνει πολλά πράγματα, και όταν δίνεις πολλά τότε έχεις και πολλές απαιτήσεις.

6. Συμπεριφέρεστε με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια – αθλητές του συλλόγου σας σε σχέση με τα κορίτσια? Πιστεύετε είναι λάθος να υπάρχει τέτοιου είδους διαφοροποίηση ή είναι κάτι που βοηθάει στην απόδοση των αθλητών ;

Η αλήθεια είναι πως ναι. Εγώ όλα αυτά τα χρόνια, παρόλο που ήμουν από τις πρώτες γυναίκες στο χώρο που ασχολήθηκαν με τον πρωταθλητισμό, έδειχνα πάντα μια αδυναμία προς τα αγόρια. Θεωρώ μέσα μου στο υποσυνείδητο ότι αντιδρούσα έτσι διότι πιστεύω πως η γυναίκα είναι πιο δυναμική από τον άντρα και θα καταφέρει να ανταπεξέλθει μόνη της σε πολλά πράγματα.

Νομίζω πως δεν έχει να κάνει με το φύλο, έχει να κάνει καθαρά με τον χαρακτήρα του αθλητή. Υπάρχουν αθλητές πιο δυναμικοί και υπάρχουν και αθλητές πιο ευαίσθητοι. Ο κάθε ένας χρειάζεται την δική του αντιμετώπιση ανεξάρτητα με το φύλο του.

Για παράδειγμα όταν κάποιο παιδί έχει ανασφάλειες, ή έχει έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα είναι αναμενόμενο να δημιουργηθούν κάποιες εντάσεις. Εδώ υπάρχουν εντάσεις μεταξύ των παιδιών μιας οικογένειας. Εάν συμπεριφερθείς με πιο ωραίο τρόπο στο ένα, το άλλο είτε θα στεναχωρηθεί, είτε θα νευριάσει. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με τους αθλητές. Ο προπονητής είναι σαν το γονιό και οι αθλητές είναι σαν τα “παιδιά”.

7. Πιστεύετε η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με το άγχος/στρες του αθλητή ; Εσείς πως αντιμετωπίζεται έναν αγχωμένο αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ;

Ναι πάντα. Αυτό έχει να κάνει με τον χαρακτήρα του κάθε αθλητή. Σαφώς ο προπονητής μπορεί πολύ εύκολα να επηρεάσει τον αθλητή του. Για παράδειγμα, εάν ο προπονητής δείχνει ότι το θέλει πάρα πολύ μπορεί υποσυνείδητα να στρεσάρει τον αθλητή του δημιουργώντας του το άγχος ότι πρέπει να αποδώσει. Παλιότερα το έκανα αρκετά συχνά αυτό γιατί ήθελα οι αθλητές μου πάντα να κερδίζουν. Τα τελευταία χρόνια όμως πάω με το σκεπτικό «ότι γίνει», διότι όσες φορές πήγα με γνώμονα την επιτυχία με άγχωνε πολύ περισσότερο. Πλέον θέλω να το βλέπω πιο ψυχρά. Βέβαια για να λέμε την αλήθεια, όταν δουλεύεις πολλά χρόνια με έναν αθλητή και εκείνος σε ξέρει πλέον, και καταλαβαίνει πολύ εύκολα την συναισθηματική σου κατάσταση. Έχω παρατηρήσει πως πολλές φορές ο προπονητής θέλει κάτι πολύ περισσότερο από ότι ο αθλητής κάτι που δημιουργεί αρκετό άγχος μεταξύ των δύο.

Εξαρτάται τον αθλητή και την σχέση που έχω μαζί του. Υπάρχουν αθλητές μου που μπορεί σε εισαγωγικά να τους βρίσω, να τους μιλήσω πιο απότομα γιατί ξέρω ότι έτσι θα “συνέλθουν” και θα μπορέσουν να αγωνιστούν και υπάρχουν και άλλοι αθλητές μου που θα τους πάρω με το καλό, θα τους ενθαρρύνω γιατί ξέρω πως δεν μπορούν να διαχειριστούν το άγχος τους από μόνοι τους. Ο κάθε αθλητής χρειάζεται διαφορετική αντιμετώπιση για να καταφέρει να αποδώσει το 100% του και είναι πολύ σημαντικό ο κάθε προπονητής να γνωρίζει τον αθλητή του πάρα πολύ καλά.

8. Αλλάζει η συμπεριφορά σας ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα? Βρίσκεστε συχνά εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ; Πώς αντιμετωπίζεται έναν αθλητή που μόλις έχασε έναν σημαντικό αγώνα ;

Η αλήθεια είναι πως παλιότερα δεν μπορούσα να το διαχειριστώ καθόλου εύκολα και έβγαινα αρκετά συχνά εκτός εαυτού. Μπορεί να μιλούσα πολύ άσχημα. Πλέον αυτό δεν το κάνω. Το βλέπω λίγο πιο ψυχρά.

9. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα αγώνων ; Συμμετέχουν στο να αποφασιστεί σε ποιους αγώνες θα πάνε ; Ή η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας ;

Το σωστό είναι το πρόγραμμα να το ορίζει ο προπονητής διότι γνωρίζει τι ανάγκες έχει ο αθλητής και τι πρόγραμμα είναι σωστό να ακολουθήσει. Εξαρτάται βέβαια πάντα και από τον αθλητή. Τα τελευταία χρόνια έχω κάνει λίγο πιο δημοκρατικά τα πράγματα. Επειδή θέλω οι αθλητές μου να νιώθουν ότι συμμετέχουν και εκείνοι περισσότερο πάντα ακούω και τη δική τους γνώμη. Ειδικά εάν μιλάμε για υψηλού επιπέδου αθλητών, είναι σημαντικό να υπάρχει συνεργασία μεταξύ αθλητή και προπονητή. Ο αθλητής όταν έχει φτάσει σε ένα τέτοιο επίπεδο ξέρει πλέον να αναγνωρίζει σε τι κατάσταση είναι το σώμα του και αν θα μπορέσει να ανταπεξέλθει στο αγωνιστικό πρόγραμμα που του έχει φτιάξει ο προπονητής του.

Έχω παρατηρήσει ότι στα μικρότερα παιδιά συμμετέχει πάρα πολύ ο γονιός στο να αποφασιστεί που θα πάει το παιδί για αγώνες, κάτι που το θεωρώ πολύ λάθος. Ο γονιός με αυτό τον τρόπο “ευνουχίζει” το ρόλο του προπονητή και τα αποτελέσματα δεν θα είναι αυτά που πρέπει. Κατά τη γνώμη μου οι γονείς δεν πρέπει να συμμετέχουν καθόλου σε τέτοιου είδους αποφάσεις. Στο μόνο που καλείτε ο γονιός να συμμετέχει είναι, αφού αποφασιστεί το πρόγραμμα από τον προπονητή, στο εάν μπορεί να το υποστηρίξει αυτό οικονομικά.

10. Πως αντιμετωπίζετε τους αθλητές σας που παραπονιούνται για επιβαρυνόμενο πρόγραμμα προπόνησης ; Υπάρχουν αθλητές που διαφωνούν με το πρόγραμμα και την διεξαγωγή της προπόνησης ;

Προσωπικά δεν έχω αφήσει ποτέ περιθώρια στους αθλητές μου να σκεφτούν να κάνουν κάτι τέτοιο. Ναι, μου έχει συμβεί με αθλητές άλλων προπονητών που έτυχε να κάνω προπόνηση και απλά δεν ασχολήθηκα καθόλου μαζί τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Για εμένα ο χαρακτήρας είναι το πιο σημαντικό κριτήριο για το εάν θα ασχοληθώ με έναν αθλητή η όχι. Εάν δω κάποια πράγματα στο χαρακτήρα του που εμπειρικά πλέον ξέρω ότι δεν θα μπορέσει ποτέ να κάνει το κάτι παραπάνω ή δεν θα μπορέσουμε να συνεργαστούμε δεν θα μπω γενικά στη διαδικασία να ασχοληθώ σοβαρά μαζί του και να επενδύσω πάνω του.

11. Έχετε αθλητές με προβλήματα συμπεριφοράς στο σύλλογο σας ; Κατά πόσο πιστεύετε ότι αυτοί οι αθλητές επηρεάζουν το υπόλοιπο τμήμα και ποιος ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης τους.

Πλέον είναι πάρα πολύ μεγάλος ο αριθμός των παιδιών που έχουν θέματα συμπεριφοράς. Άλλα είναι πιο υπερκινητικά, άλλα έχουν κάποιο σύνδρομο και άλλα έχουν απόσπαση προσοχής. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο προπονητής προσπαθεί να δώσει ότι καλύτερο μπορεί. Σαν σωματείο έχουμε αρκετά παιδιά με τέτοιου είδους θέματα, θεωρώ πως έχουμε πλέον εξειδικευτεί στο κομμάτι αυτό. Με πολύ προσπάθεια, έχω δει ότι μπορούν αυτά τα παιδιά να βελτιωθούν σε πολύ μεγάλο βαθμό τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Το προτείνω ανεπιφύλακτα σαν άθλημα για αυτές τις περιπτώσεις.

Όσον αφορά τον χαρακτήρα αθλητών μεγαλύτερης ηλικίας που δεν έχει να κάνει με γενετικά προβλήματα εγώ προσωπικά πλέον επιλέγω να μην μπω στη διαδικασία να ασχοληθώ μαζί τους.

Επηρεάζουν αρκετά ένα τμήμα η αλήθεια είναι. Προσπαθώ πάντα όμως να υπάρχει μια ισορροπία μέσα στο τμήμα και να μην δίνω περιθώρια στον κάθε αθλητή να χαλάσει το κλίμα της προπόνησης. Σε αυτό το θέμα έχει και πολύ μεγάλο ρόλο ο προπονητής. Έχουμε παρατηρήσει ότι οι αθλητές έχουν διαφορετική συμπεριφορά απέναντι σε διαφορετικούς προπονητές. Σε κάποιον μπορεί να αντιμιλούν και να δημιουργούν πρόβλημα σε κάποιον άλλο όχι. Έχει να κάνει με το τι περιθώρια αφήνει ο κάθε προπονητής.

12. Διαθέτετε προπονητικό team στο σύλλογο σας ή προπονείτε μόνος σας ; Συζητάτε και συναποφασίζετε μαζί με το προπονητικό σας team το περιεχόμενο της προπόνησης και τα θέματα του συλλόγου ή οι αποφάσεις είναι αποκλειστικά δική σας αρμοδιότητα;

Διαθέτουμε, έχουμε αρκετούς προπονητές μέσα στο σύλλογο. Όσον αφορά τα αγωνιστικά τμήματα οι αποφάσεις είναι πάνω μου. Όσον αφορά τα μικρότερα τμήματα εννοείται υπάρχει διάλογος μεταξύ του προπονητικού team και αποφασίζουμε ποιο είναι το καλύτερο πλάνο να ακολουθήσουμε. Εγώ προσωπικά πάντα αφήνω περιθώριο στους προπονητές του συλλόγου. Δηλαδή μπορούν να πάρουν την πρωτοβουλία να δοκιμάσουν καινούργια πράγματα που θεωρούν ότι θα βοηθήσουν στην εξέλιξη των παιδιών. Θεωρώ πρέπει πάντα να συζητάει και να υπολογίζει τη γνώμη όλου του προπονητικού team. Από τον οποιοδήποτε καινούργιο

προπονητή μπορείς κάτι να πάρεις. Είναι αδιαμφισβήτητο ότι εάν υπάρχει σωστή ομαδική δουλειά από ένα σύνολο προπονητών θα υπάρχει και καλύτερο αποτέλεσμα. Ο καθένας θα έχει κάτι διαφορετικό να δώσει στα παιδιά. Επηρεάζεται η απόδοση των προπονητών όταν τους δείχνεις ότι τους σέβονται και τους εμπιστεύονται και είσαι πάντα πρόθυμος να ακούσεις τη γνώμη τους. Αυτόματα ανεβαίνει η ψυχολογία του προπονητή και θέλει να αποδώσει και να προσφέρει περισσότερο στο σύλλογο. Βέβαια αυτό έχει πάντα να κάνει και με το χαρακτήρα του κάθε προπονητή. Από εμάς για παράδειγμα έχουν περάσει αρκετοί προπονητές που τους έδιναν αρμοδιότητες και δεν έκαναν κάτι, δεν ήταν παραγωγικοί. Έχουν περάσει όμως και προπονητές που ήταν πολύ ενεργοί στο σύλλογο και έπαιρναν πρωτοβουλίες και βοήθησαν σε αρκετά μεγάλο βαθμό το σύλλογο.

13. Έχετε προπονητή στην ομάδα σας που να είναι ίδιας ηλικίας με αθλητές του συλλόγου ; Θεωρείτε η ηλικία του προπονητή, επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι σε συνομήλικους αθλητές ή και το αντίστροφο ;

Ναι, ένα μεγάλο μέρος του προπονητικού μου team είναι κοντά στην ηλικία με τους μεγάλους αθλητές του συλλόγου, κυρίως διότι υπήρξαν και οι ίδιοι αθλητές μου πριν λίγα χρόνια. Θεωρώ ότι οι νέοι προπονητές αυτής της ηλικίας χρειάζονται καθοδήγηση γιατί τα όρια είναι πάρα πολύ λεπτά. Είναι δύσκολο να μην ξεφύγεις. Ο ρόλος τους εκείνη την στιγμή είναι να είναι προπονητές, δεν μπορεί να ξεχαστούν και να γίνουν τα “φιλαράκια” που ήταν πριν γίνουν προπονητές. Βέβαια αυτό δεν ξεχνιέται εννοείται, τα παιδιά έχουν πάντα καλύτερη σχέση με άτομα που γνωρίζουν ήδη αλλά ακριβώς λόγω αυτής της άνεσης και οικειότητας είναι πολύ εύκολο να μπερδευτούν οι ρόλοι. Με τα χρόνια έχω δει ότι τα ενδεχόμενα είναι πάντα δυο. Είτε τα παιδιά νιώθουν πιο οικεία και πιο άνετα και υπάρχει ένα πολύ όμορφο κλίμα στην προπόνηση είτε το βλέπουν εγωιστικά και πολλές φορές αντιδρούν λέγοντας “μα θα μου κάνει προπόνηση αυτός που πριν λίγο καιρό ήμασταν συναθλητές?”. Οπότε το σωστό είναι από τη μια ο προπονητής να κρατήσει μια μικρή απόσταση και από την άλλη οι αθλητές να σέβονται και να μην αμφισβητούν τον νέο προπονητή. Είναι σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά ότι ποτέ ένας προπονητής δεν θα έμπαινε σε αυτή την θέση εάν ο head coach δεν πίστευε ότι μπορεί να ανταπεξέλθει και ότι έχει γνώσεις να μεταδώσει στα παιδιά. Προσωπικά αποφεύγω να βάλω ένα παιδί που ήταν στην αγωνιστική ομάδα να κάνει προπόνηση στο ίδιο τμήμα που ήταν και ο ίδιος στο παρελθόν.

14. Πιστεύετε πως μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένας προπονητής κατά τη διεξαγωγή της προπόνησης ; Υπάρχει πιθανότητα αυτό να δημιουργήσει πρόβλημα στη ροή της προπόνησης ή και στη σχέση μεταξύ των προπονητών ;

Το να είναι δυο προπονητές μέσα σε ένα τμήμα ίσως είναι δημιουργεί ένα λίγο πιο ανταγωνιστικό κλίμα μεταξύ τους και έτσι να βγει ένα καλύτερο αποτέλεσμα προπονητικά. Βέβαια είναι σημαντικό να υπάρχει μια κοινή γραμμή μεταξύ των δύο για το ποιο θα είναι πλάνο της προπόνησης. Σε περίπτωση που οι προπονητές είναι πιο ανταγωνιστικοί μεταξύ τους από όσο πρέπει, ή διαφωνούν κατά τη διάρκεια της προπόνησης και γενικότερα δημιουργηθεί ένα κλίμα γεμάτο εντάσεις καλό είναι να δοθεί ο πρωταρχικός ρόλος σε έναν προπονητή και ο άλλος να λειτουργεί ως “βοηθός”.

15. Ποιος είναι αυτός που πρέπει να ορίζει τον ρόλο του κάθε προπονητή ; Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία ή οι ρόλοι θα πρέπει να συν αποφασίζονται και να μοιράζονται ;

Την τελική απόφαση για το πως θα μοιραστούν οι ρόλοι θα πρέπει να την έχει πάντα ο head coach αλλά είναι σημαντικό να υπάρχει συζήτηση πριν πάρει αυτή την απόφαση. Είναι καλό να συζητάς με την ομάδα σου και να ξέρεις και οι ίδιοι τι προτιμούν (π.χ. ποιο τμήμα θεωρεί ο κάθε προπονητής ότι του ταιριάζει, που μπορεί να προσφέρει περισσότερο με βάση τις γνώσεις και την εμπειρία του, με ποια παιδιά νιώθει πιο άνετα να δουλέψει και πολλά άλλα). Ιεραρχία όμως πρέπει να υπάρχει πάντα έτσι ώστε να κυλούν ομαλά τα πράγματα και με όσο το δυνατόν λιγότερες εντάσεις.

16. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση ανάμεσα σε επεμβατικούς γονείς ;

Μετά τα 20 χρόνια εμπειρίας, η γνώμη μου είναι ότι οι γονείς που εμπλέκονται παραπάνω από όσο πρέπει θα πρέπει και να αποβάλλονται. Είναι πολύ δύσκολο, έως απίθανο, να αλλάξουν συμπεριφορά και επηρεάζουν αρνητικά και τον αθλητή/παιδί τους και το σύλλογο. Όπως έχει πει ένας Κορεάτης δάσκαλος ‘Για να δεις με ποιόν αθλητή θα ασχοληθείς θα πρέπει πρώτα να γνωρίσεις την οικογένεια του’.

17. Ποια θεωρείτε είναι η κατάλληλη αντιμετώπιση απέναντι σε αδιάφορους γονείς ;

Όσον αφορά τους αδιάφορους γονείς εντάξει αυτοί θα είναι αδιάφοροι και γενικά στη ζωή των παιδιών τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν εγκαταλείπεις το παιδί, βοηθάς και ασχολείσαι όσο μπορείς εσύ περισσότερο. Προσπαθείς επίσης μέσα από εκδηλώσεις να τραβήξεις και την προσοχή του γονέα ώστε να δει και εκείνος τι κάνει το παιδί του μέσα σε αυτό το χώρο, τι μαθαίνει και με ποιους ανθρώπους βρίσκεται. Μέσα από τέτοιου είδους εκδηλώσεις αισθάνονται και τα παιδιά πιο καλά που περνούν πολύτιμο χρόνο με τους γονείς τους.

18. Θεωρείτε σημαντικότερο για το σύλλογο σας είναι οι σχέσεις μεταξύ όλων των εργαζομένων, προπονητών, αθλητών κτλ. ; ή είναι σημαντικότερη η απόδοση του συλλόγου σας με όποιον τρόπο και να μπορεί να επιτευχθεί αυτό ;

Η απάντηση είναι κάπου στη μέση. Σίγουρα οι ανθρώπινες σχέσεις είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι γιατί είναι ένα επάγγελμα που βασίζεται στη σχέση μεταξύ προπονητή/παιδιών/ γονέα. Εγώ προσωπικά είμαι πιο συναισθηματικός άνθρωπος, δένομαι με τους αθλητές μου πάρα πολύ και με ενδιαφέρει να έχω μια πολύ καλή σχέση μαζί τους. Εάν υπάρχει καλή σχέση μεταξύ αθλητή και προπονητή αυτομάτως το αποτέλεσμα θα είναι καλύτερο.

19. Ποιες αξίες και ηθικές θέλετε να χαρακτηρίζουν το σύλλογο σας και όλο το ανθρώπινο δυναμικό του συλλόγου ;

Να υπάρχει ήθος και σεβασμός, είτε προς τον προπονητή/συναθλητή είτε προς τον αντίπαλο. Χαίρομαι πάρα πολύ με τα παιδιά που χαίρονται για τη νίκη του συναθλητή τους και δεν υπάρχει ζήλια. Θέλω οι μαθητές μου να αισθάνονται το σύλλογο σαν δεύτερο σπίτι τους.

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να προσδιοριστεί ο ρόλος της ηγεσίας στα αθλητικά σωματεία Τάεκβοντο, καθώς επίσης και με τον τρόπο που οι κορυφαίοι Έλληνες προπονητές διοικούν και διαχειρίζονται διάφορες καταστάσεις ως προς το αθλητικό δυναμικό, το εργατικό δυναμικό αλλά και εξωγενής παράγοντες. Ωστόσο, το τελευταίο κεφάλαιο είναι το σημαντικότερο της έρευνας γιατί θα διατυπωθούν οι δεδομένα της ποιοτικής ανάλυσης αλλά και θα αναφερθεί ποιο στυλ ηγεσίας είναι συνηθέστερο στα διάφορα αυτά ζητήματα.

5.1 ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1) Η ανάλυση των δεδομένων της ερώτησης αυτής μας έδειξε ότι, η απόδοση των αθλητών επηρεάζεται από τον τρόπο που θα τους συμπεριφερθεί ο προπονητής τους είτε στην προπόνηση είτε στον αγώνα. Και οι δέκα προπονητές τόνισαν, ότι είδαν διαφορά στην απόδοση των αθλητών τους ανάλογα με τον τρόπο που τους προσέγγισαν κατά την διάρκεια τους αγώνα. Δυο από τους προπονητές ανέφεραν ότι, η αυστηρότητα, η έλλειψη εμπιστοσύνης και η ένταση στον τρόπο που μιλήσουν στον αθλητή επηρέασαν αρνητικά την απόδοση του κατά την διάρκεια του αγώνα, ή τουλάχιστον δεν είχε θετικό πρόσημο. Ωστόσο, παρατήρησαν ότι η κατανόηση, η επιβράβευση, η άμεση και ήρεμη αμφίδρομη επικοινωνία με τους αθλητές, τους βοήθησε θετικά ως προς την απόδοση τους, χαρακτηριστικό είναι το απόσπασμα έναν εκ των δύο «Υπήρχαν αθλητές που ήθελαν να τους μιλήσω πιο ήρεμα και εγώ εκείνη την ώρα από την ένταση του αγώνα δεν το κατάλαβα, γιατί συμβαίνει και αυτό κάποιες στιγμές μέσα στη ροή του αγώνα, και έτσι και οι αθλητές αυτοί είχαν πτώση στην απόδοση τους αλλά υπήρχαν και αθλητές που τους συμπεριφέρθηκα, άθελα μου, λίγο πιο καλά από ότι περίμεναν, με μια επιβράβευση, με μια σωστή οδηγία, και είχαν αύξηση στην απόδοση τους και ίσως και νίκη εν τέλει στον αγώνα». Ακόμα, άλλοι δύο προπονητές τόνισαν, ότι η ενθάρρυνση, η κατανόηση, η επιβράβευση και η ήρεμη, απλή και κατανοητή επικοινωνία μεταξύ προπονητή – αθλητής είχε θετικά αποτελέσματα ως προς την απόδοση του.

Ο Chelladurai (2012), ένα από τα πέντε μοντέλα ηγετικής συμπεριφοράς που ανέφερε ως τα πιο σημαντικά στον αθλητισμό είναι η θετική ανατροφοδότηση και η επιβράβευση της συμπεριφοράς. Αυτό το μοντέλο σύμφωνα με τους παραπάνω προπονητές έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στην απόδοση των αθλητών στο άθλημα του Τάεκβοντο. Όμως, αξίζει να σημειωθεί, ότι τέσσερις από τους προπονητές ανέφεραν ότι για την απόδοση των αθλητών χρησιμοποίησαν εναλλακτικό μοτίβο προσαρμογής της συμπεριφοράς. Ανέφεραν ότι ανάλογα την συναισθηματική φόρτιση και την ψυχική κατάσταση που βρίσκεται ένας αθλητής πρέπει να προσαρμόζεσαι ως προς την αντιμετώπιση τους, δηλαδή, αθλητές που ήταν συναισθηματικά φορτισμένοι τους ηρεμούσαν με απλή και ήρεμη επικοινωνία, ενώ αυτοί που ήταν χαλαροί τους ενεργοποιούσαν με ένταση τόσο στην κινητική συμπεριφορά τους, όσο και στην επικοινωνία τους. Αυτό το εναλλακτικό μοτίβο προσδιορίζει την εναλλασσόμενη συμπεριφορά που πρέπει να έχει ένας προπονητής αλλά και την εξατομίκευση μεμονωμένα σε κάθε αθλητή ανάλογα τις απαιτήσεις της στιγμής.

Το παραπάνω μοτίβο που χρησιμοποιούν οι προπονητές, είναι συμπεριφορική προσέγγιση της ηγεσίας με στόχο την βελτίωση και την μεγιστοποίηση της απόδοσης (Vella et.al., 2010). Ένας εκ των προπονητών, ανέφερε ότι απόδοση των αθλητών του εξαρτάται από την συναισθηματική και ψυχική κατάσταση που βρίσκεται εκείνος. Επίσης, ακόμα ένας ανέφερε ότι η απόδοση του αθλητή εξαρτάται από την δική του συμπεριφορά. Συμπερασματικά, η απόδοση των αθλητών εξαρτάται από τους προπονητές – δασκάλους και τον τρόπο που θα τους αντιμετωπίσουν. Σε μεγαλύτερο βαθμό, σύμφωνα με αυτά που ανέφεραν οι προπονητές είναι η θετική, η ήρεμη αντιμετώπισή και καθοδήγηση των δασκάλων ως προς τους αθλητές που έφεραν θετικά αποτελέσματα. Όμως, ένα μεγάλο μέρος από τους προπονητές χρησιμοποίησαν εναλλακτική προσέγγιση, συμπεριφορική ηγεσία για την απόδοση των αθλητών.

2) Η ανάλυση των δεδομένων στην παραπάνω ερώτηση κατέδειξε ότι, η ικανοποίηση του αθλητή παίζει σημαντικό ρόλο στην απόδοση του. Και οι δέκα προπονητές – δάσκαλοι τόνισαν ότι η ικανοποίηση του αθλητή είτε μικρής ηλικίας, είτε μεγαλύτερης έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στην απόδοση του. Οι έξι από τους προπονητές ανέφεραν ότι, η σημαντικότερη ικανοποίηση είναι η εσωτερική και η δημιουργία εσωτερικών κινήτρων. Τόνισαν, ότι η εσωτερική ικανοποίηση και η θετική ψυχολογία έχει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, μεγαλύτερη διάρκεια αλλά και περισσότερες πιθανότητες για μεγαλύτερη απόδοση και επιτυγχάνεται με τον

καθορισμό των στόχων, την επιβράβευση αλλά και την αγάπη τους για αυτό που κάνουν. Οι τρεις εκ των έξι παραπάνω προπονητών ανέφεραν, ότι ο συνδυασμός εξωτερική ικανοποίηση, οικονομικές απολαβές και διακρίσεις, με την εξωτερική ικανοποίηση μπορεί να μεγιστοποιήσει την απόδοση των αθλητών. Τέσσερις εκ των προπονητών, ανέφεραν ότι η εξωτερική ικανοποίηση είναι πρωταγωνιστικός παράγοντας για την απόδοση, ανέφεραν, ότι η απόδοση τους στους αγώνες ή στην προπόνηση, η οικονομική στήριξη, η διάκριση αλλά και ο τρόπος που θα κάνουν οι ίδιοι να αγαπήσουν το άθλημα του τάεκβοντο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Συμπερασματικά, η ικανοποίηση των αθλητών είναι σημαντική για την απόδοση τους και η εσωτερική ικανοποίηση είναι πρωταγωνιστικός παράγοντας.

3) Η ανάλυση των δεδομένων στην παραπάνω ερώτηση κατέδειξε ότι, η συμπεριφορά στους μικρούς ηλικιακά αθλητές σε σχέση με τους μεγαλύτερους είναι διαφορετική. Όλοι οι προπονητές – δάσκαλοι ανέφεραν, ότι επιλέγουν διαφορετικό μοτίβο αντιμετώπισης στους μικρούς σε σχέση με τους μεγάλους. Στους μικρούς αθλητές συμπεριφέρονται πιο χάλαρα, δίνουν χρόνο για να κατανοήσουν μια άσκηση, επαναλαμβάνουν και επεξηγούν λεπτομερώς την διδασκαλία μια άσκησης, τους επιβραβεύουν και τους ανεβάζουν το ηθικό μέσω αυτής, διαθέτουν ένα πιο φιλικό και πιο παιδαγωγικό χαρακτήρα. Αντίθετα, στους μεγάλους αθλητές είναι πιο απαιτητικοί, πιο πειστικοί, έχουν περισσότερες απαιτήσεις από εκείνους και αρκετές φορές απόλυτοι. Συμπερασματικά, στις μικρές ηλικίες παρατηρούμε οικειότητα και χαλαρότητα ως προς τις αθλητικές απαιτήσεις επιβράβευση και καθοδήγηση, παρατούμε προπονητική ηγεσία . Αντίθετα, στους μεγάλους αθλητές παρατηρείτε, πειθαρχία και μεγάλες απαιτήσεις, παρατηρείτε ένα πλαίσιο κατευθύνσεων με τον συνδυασμό της καθοδηγητικής ηγεσίας, της απολυταρχικής καθοδήγησης και της προπονητικής ηγεσίας.

4) Η ανάλυση των δεδομένων στην παραπάνω ερώτηση κατέδειξε ότι, η συμπεριφορά των προπονητών επηρεάζεται άμεσα στο εάν παίζουν αγώνες ή όχι, είτε μικρής, είτε μεγάλης ηλικίας στο ολυμπιακό άθλημα του τάεκβοντο. Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι οχτώ προπονητές ανέφεραν, θα δώσουν περισσότερο σημασία στους αθλητές που παίζουν αγώνες , γιατί καταναλώνουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, έχουν περισσότερους σωματικούς πόνους, περισσότερη καταπόνηση, περισσότερες οικονομικές δαπάνες και πολλές φορές ξεπερνάς τα όρια τους. Αξίζει αναφερθεί, ότι οι εφτά από τους προπονητές – δασκάλους που έχουν διαφορετική αντιμετώπιση ακολουθούν δημοκρατική συμπεριφορά στο εάν τα παιδιά επιλέξουν να

είναι στο αγωνιστικό και να παίζουν αγώνες ή όχι. Μόνο ένας εξ αυτών το οχτώ, απαιτεί να παίζουν όλοι αγώνες και ακολουθεί αυταρχική συμπεριφορά ως προς την επιλογή με το εάν θέλουν να παίζουν αγώνες ή όχι, η με το εάν θέλουν να κάνουν αγωνιστικό τάεκβοντο ή όχι. Ωστόσο, δύο προπονητές ανέφεραν ότι έχουν την ίδια αντιμετώπιση είτε παίζουν αγώνες οι αθλητές, είτε δεν παίζουν. Είναι άξιο αναφοράς, όλοι προπονητές αυτοί από την στιγμή που επιλέζουν οι αθλητές να κάνουν αγωνιστικό τάεκβοντο ακολουθούν ένα συνδυασμό προπονητικής και καθοδηγητικής ηγεσίας ως προς την πίεση και την προπόνηση των αθλητών. Συμπερασματικά, σχεδόν όλοι οι προπονητές επηρεάζονται ως προς την συμπεριφορά τους με το εάν οι αθλητές τους παίζουν αγώνες. Όμως όλοι οι προπονητές από την στιγμή που θα επιλέξουν οι αθλητές τους να κάνουν αγώνες είτε από εκείνους που έχουν την ίδια αντιμετώπιση, είτε από αυτούς που έχουν διαφορετική αντιμετώπιση θα έχουν συνδυασμό καθοδηγητικής ηγεσίας και προπονητικής ηγεσίας.

5) Η ανάλυση το δεδομένων στην παραπάνω ερώτηση έχει το ίδιο μοτίβο με την ερώτηση 3. Παρατηρούμε, ότι όλοι οι προπονητές στους αρχάριους αθλητές ανεξαρτήτως ηλικίας ακολουθούν ένα πρότυπο εκπαίδευσης και καθοδήγησης με έντονη και λεπτομερήs επεξήγηση, με θετική ανατροφοδότηση καθώς και την δημιουργία ικανοποίησης τους. Αντίθετα στους προχωρημένους αθλητές υπάρχουν μεγάλες απαιτήσεις και αυστηρότητα. Συμπερασματικά, ακολουθείτε το ίδιο μοτίβο αρχάριους παρατηρούμε οικειότητα και χαλαρότητα ως προς τις αθλητικές απαιτήσεις, παρατούμε προπονητική ηγεσία. Αντίθετα, στους μεγάλους αθλητές παρατηρείτε, πειθαρχία και μεγάλες απαιτήσεις, παρατηρείτε ένα πλαίσιο κατευθύνσεων με τον συνδυασμό της καθοδηγητικής ηγεσίας, της απολυταρχικής καθοδήγησης και της προπονητικής διαδικασίας.

6) Τα δεδομένα που προέκυψαν από την ανάλυση της ερώτησης αυτής αναφέρουν ότι, μεγάλο ποσοστό προπονητών αντιμετωπίζει και συμπεριφέρεται με το ίδιο ακριβώς τρόπο τόσο στα αγόρια, όσο και στα κορίτσια. Ένα μικρό ποσοστό συμπεριφέρεται με διαφορετικό τρόπο στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια. Οι επτά από τους προπονητές ανέφεραν, ότι συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο, διότι πιστεύουν ότι τα κορίτσια έχουν της ίδιες δυνατότητες με τα αγόρια και αντέχουν εξίσου το ίδιο. Μάλιστα, τόνισαν ότι στο πρωταθλητισμό είναι δύσκολες οι καταστάσεις που βιώνουν και για αυτό το λόγο προσπαθούν να έχουν την ίδια αντιμετώπιση. Ένας ακόμη λόγος που έχουν την ίδια αντιμετώπιση είναι για να μην προκαλούν εντάσεις και παρεξηγήσεις μεταξύ των τμημάτων. Αξίζει να σημειωθεί,

δυο εκ των επτά προπονητών τόνισε, ότι ο μονός λόγος που θα μπορούσε να έχει διαφορετική αντιμετώπιση είναι είτε για κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα όπως θα έκανε με όλους, είτε με γυναικείος φύσεως προβλήματα και ένας από τους επτά ανέφερε, ότι παρόλο που τους αντιμετωπίζει το ίδιο πιστεύει ότι πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση γιατί το κάθε άτομο είτε αγόρι είτε κορίτσι είναι διαφορετικό. Αντίθετα, τρεις από τους προπονητές ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν διαφορετικά τα αγόρια με τα κορίτσια. Ένας από του σημαντικούς λόγους που ανέφεραν είναι ότι το κάθε άτομο είναι διαφορετικό ως προς την ψυχοσυναισθηματική του κατάσταση και επίσης, τα κορίτσια είναι διαφορετικά από τα αγόρια πρέπει να προσέχεις τις κινήσεις που κάνεις μαζί τους για να μην αντιληφθούν διαφορετικά πράγματα, καθώς επίσης, τα κορίτσια χρήζουν διαφορετική αντιμετώπιση λόγω του ορμονικού κύκλου και πρέπει ο κάθε προπονητής να προσαρμόζεται στον κάθε αθλητή ή στο κάθε παιδί. Συμπερασματικά, οι περισσότεροι προπονητές χρησιμοποιούν το ίδιο προπονητικό στυλ ηγεσίας είτε στα αγόρια είτε στα κορίτσια. Και μερικοί από αυτούς έχουν δημοκρατικό στυλ ηγεσίας ανάλογα την ομάδα και τις ιδιαιτερότητες τις προσαρμόζονται.

7) Στην συγκεκριμένη ερώτηση τα ευρήματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων είναι ότι, η συμπεριφορά των προπονητών σχετίζεται άμεσα με το άγχος – στρες των αθλητών. Και οι δέκα προπονητές ανέφεραν ότι η συμπεριφορά τους και ο τρόπος που θα μιλήσουν θα επηρεάσει τον αθλητή ως προς στην στρεσογέννηση. Ανέφεραν μάλιστα, ότι λειτουργούν σαν καθρέπτες και αν παρατηρούν εκείνους να είναι αγχωμένοι αυτόματα αγχώνονται και οι αθλητές. Ανέφεραν επίσης ότι η σχέση προπονητή αθλητή είναι έντονη και δυνατή συναισθηματικά και είναι λογικό να υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των συναισθημάτων. Για αυτό τον λόγο, όλοι οι προπονητές ανέφεραν ότι προσπαθούν μέσω της επικοινωνίας και της συζήτησης να ηρεμήσουν τους αθλητές τους και να τους βγάλουν από την κατάσταση άγχους. Κατά την διάρκεια της επικοινωνίας αυτής, τονίζουν τα θετικά χαρακτηριστικά τεχνικά ή σωματικά ακόμα και συναισθηματικά για να τους βοηθήσουν να σκεφτούν θετικά για να μην έχουν άγχος. Οι πέντε εκ των δέκα προπονητών, ανέφεραν ότι, μερικοί αθλητές δεν θέλουν να επικοινωνείς μαζί τους ή ακόμα, χρειάζονται έντονη επικοινωνία και δυνατή ενεργοποίηση για να βγουν από την κατάσταση στρες. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι όλοι οι προπονητές χρησιμοποιούν την θετική ανατροφοδότηση και κατεύθυνση τόσο τον συναισθημάτων όσο και στην τακτική, παρατηρείται έντονα η προπονητική με

κατευθυνόμενη συμπεριφορά. Επίσης, η επικοινωνία και η ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ αθλητή και προπονητή για να καταφέρουν να ξεφύγουν από την κατάσταση του άγχους παρατηρείται το δημοκρατικό στοιχείο. Οι πέντε από τους προπονητές ανέπτυξαν ένα εναλλασσόμενο μοντέλο προσαρμογής ανάλογα την συναισθηματική κατάσταση που βρίσκεται ο αθλητής τους, παρατηρείται η προπονητική ηγεσία με κατευθυνόμενη συμπεριφορά.

8) Η ανάλυση των δεδομένων της ερώτησής αυτής κατέδειξε ότι, η συμπεριφορά των προπονητών αλλάζει ανάλογα το αποτέλεσμα του αγώνα και μάλιστα το ανέφεραν και οι δέκα προπονητές – δάσκαλοι. Αξίζει να σημειωθεί ότι, επτά προπονητές βρίσκονται εκτός εαυτού σε περίπτωση ήττας ενός σημαντικού αγώνα, εκ των οποίων οι τέσσερις από αυτούς πλέον προσπαθούν να το ελέγχουν και να μην ξεφεύγουν από τα όρια τους. Ο ένας από αυτούς τους επτά ανέφερε ότι, δεν βγαίνει εκτός εαυτό λόγο του αθλητή αλλά λόγο άλλων συγκυριών. Επίσης, ως προς την αντιμετώπισή τους στους αθλητές, οι πέντε από τους επτά αυτούς προπονητές δίνουν χρόνο τόσο στους αθλητές, όσο και στους ίδιους, και αφού περάσει ένα εύλογο χρονικό διάστημα τότε γίνεται η συζήτηση για να ανακαλύψουν τα αίτια μίας ήττας. Οι δυο από τους επτά ανέφεραν, ότι η συμπεριφορά τους είναι αυστηρή και επικριτική, μόνο στους αθλητές που έχουν προσδοκίες από αυτούς. Αντίθετα τρεις προπονητές ανέφεραν, ότι δεν βρίσκονται εκτός εαυτού, και προσπαθούν μέσω της επικοινωνίας να βρουν τα αίτια της αποτυχίας. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι ανάλογα με το αποτέλεσμα ενός σημαντικού αγώνα η συμπεριφορά των προπονητών αλλάζει, παρατηρείται αλλαγή στον στυλ ηγεσία τους από δημοκρατικό και προπονητικό μετατρέπεται σε ένα στυλ αυταρχικό για ένα μικρό ποσοστό προπονητών, με επίκριση και καθοδήγηση της επικοινωνίας χωρίς να αντιλαμβάνονται και να ακούν την άποψη των αθλητών. Σε ένα μεγάλο ποσοστό, παρόλο που βγαίνουν εκτός εαυτού παρατηρείται ότι δίνουν χρόνο στην συζήτηση ακούν την άποψη των αθλητών, ακόμα και από του προπονητές που δεν βγαίνουν εκτός εαυτό παρατηρείται αυτό το φαινόμενο, σε αυτή την περίπτωση οι προπονητές λειτουργούν δημοκρατικά ως προς την ανακάλυψη των αιτιών της ήττας.

9) Τα δεδομένα που προέκυψαν από την ανάλυση της ερώτησης αυτής είναι ότι, όλοι οι προπονητές δεν αντιμετώπισαν κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα ως προς το επιβαρυνόμενο πρόγραμμα αγώνων. Αξίζει να σημειωθεί ότι, σωματεία επαρχίας δεν παίζουν συχνά αγώνες και για αυτό δεν έχουν τέτοιου είδους προβλήματα. Όμως, μερικοί προπονητές ανέφεραν ότι, όταν βρίσκονται σε ένα τέτοιο φαινόμενο

προσπαθούν μέσω της ενθαρρυντικής συζήτησης παραθέτοντας αιτίες για τους λόγους που πρέπει να ακολουθήσουν το πρόγραμμα αυτό για να επιτύχουν το επιθυμητό στόχο. Ως προς την επιλογή αγώνων δημιουργείται ένα συνδυαστικό και περίπλοκο μοτίβο. Εφτά από τους προπονητές – δασκάλους ως προς την επιλογή των αγώνων που θα αγωνιστούν οι αθλητές αποφασίζουν εκείνοι, οι υπόλοιποι τρεις συζητάνε και συναποφασίζουν με τους αθλητές που θα αγωνιστούν. Ως προς την συμμετοχή τους στους αγώνες οι εννιά προπονητές συζητάνε με τους αθλητές ή και με του γονείς για το εάν οι αθλητές μικροί ή μεγάλοι έχουν την δυνατότητα να συμμετάσχουν στα αγωνιστικά δρώμενα του εκάστοτε συλλόγου.

Ο λόγος που κατέθεσαν οι προπονητές είναι, οικονομικής φύσεως ή αν έχεις ένα μεγάλο αθλητή μπορείς να συνεργαστείς μαζί του, να ακούσεις την άποψη του για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Μόνο ένας προπονητής, απάντησε ότι τα πάντα είναι δική του απόφαση ακόμα και η συμμετοχή. Συμπερασματικά, παρατηρούμε έντονα το αυταρχικό στυλ ως προς την επιλογή των αγώνων, αλλά δημοκρατικό στυλ ως προς την συμμετοχή. Σε μία περίπτωση παρατηρήθηκε το φιλελεύθερο στυλ ηγεσίας ως προς την συμμετοχή. Ελάχιστες περιπτώσεις αναφέρθηκε και ως προς την επιλογή αλλά και την συμμετοχή, η διαδικασία της συζήτησής, κατά επέκταση δημοκρατικό στυλ ηγεσίας.

10) Σύμφωνα με τα δεδομένα που προέκυψαν μετά την ανάλυση της παραπάνω ερώτησης είναι ότι, όλοι οι προπονητές αντιμετώπισαν παράπονα για το επιβαρυνόμενο πρόγραμμα προπόνησης καθώς επίσης, και διαφωνίες με το είδος της επιβάρυνσης αλλά αυτό δεν έδειξε να τους επηρεάζει ιδιαίτερα και να αλλάξουν κάτι ή να ακούσουν τους αθλητές. Και οι δέκα προπονητές δεν άφησαν κανένα περιθώριο άποψης πόσο μάλλον συζήτησης για και για την οργάνωση αλλά και για την δομή της προπονητικής μονάδας. Τρεις εκ των προπονητών ανέφεραν ότι, η μονή περίπτωση να αναδιαμορφώσουν το προπονητικό πλάνο είναι η συσσωρευμένη κόπωση και κούραση, όντας και η μόνη περίπτωση για να δώσουν κάποια μέρα απόλυτης ξεκούρασης. Κάποιοι άλλοι δε, δεν δέχθηκαν καμία συζήτηση περί του θέματος αυτού. Συμπερασματικά ως προς την διεξαγωγή της προπόνησης παρατηρούμε ένα έντονο αυταρχικό στυλ ηγεσία από όλους τους προπονητές – δασκάλους. Η συνδυασμός με την καθοδήγηση, φανερώνει πλαίσιο κατευθύνσεων.

11) Στην παρούσα ερώτηση τα δεδομένα που αναλύθηκαν διακατέχουν πολύμορφες προσαρμογές αλλά και τρόπους αντιμετώπισης από τους ίδιους τους προπονητές σε ιδιαίτερα θέματα συμπεριφοράς αλλά και γενετικών ή γονιδιακών

ιδιαιτεροτήτων. Αξίζει να σημειωθεί, στις μικρές ηλικίες, η ιδιαιτερότητες όπως ανέφεραν οι προπονητές ήταν πιο εύκολα να αντιμετωπιστούν. Ο κάθε προπονητής χρησιμοποιούσε σχεδόν διαφορετικό μοτίβο αλλά, με αρκετά κοινά χαρακτηριστικά. Αναφέρθηκαν από τους προπονητές ως προς τα προβλήματα συμπεριφοράς στις μικρές ηλικίες ότι, σε κάποιες περιπτώσεις πρέπει να ασχολείσαι μεμονωμένα με το κάθε παιδί, να προσπαθείς να το καθοδηγήσεις ατομικά και να χρησιμοποιείς σύστημα επιβράβευσης. Επίσης, αναφέρθηκε από κάποιους προπονητές ότι χρησιμοποιούσαν σύστημα κανόνων που πρέπει να τα παιδιά να εναρμονιστούν σε αυτό για να μπορέσουν να είναι μέλη της ομάδας.

Επιπρόσθετα, ότι η φύση η ίδια του αθλήματος βοηθάει στην βελτίωση της συμπεριφοράς αλλά και τον συναισθηματικών ισορροπιών. Αξίζει να αναφερθεί ότι, πολλοί προπονητές σχολίασαν και προβλήματα γεννητικά που μπορούν να μεταφραστούν είτε σε κινητικά προβλήματα , είτε σε γονιδιακά όπως διάφορα σύνδρομα. Σε αυτές τις περιπτώσεις ανέφεραν την εξωτερική στήριξη από τους γονείς αλλά και από διάφορους οργανισμούς όπως το Κ.Ε.Δ.Α.Σ.Η. Ακόμα, ένας από αυτούς του προπονητές ανέφερε και την ψυχολογική στήριξη από αθλητικούς ψυχολόγους που πρέπει να έχει ένα αθλητικό σωματείο. Όμως ένας προπονητής ανέφερε ότι, τέτοιες περιπτώσεις τις παραπέμπει σε άλλους προπονητές ή ειδικούς και τις απομακρύνει από την ομάδα του για να αποφύγει διάφορες ανισορροπίες. Δυο εκ των προπονητών ανέφεραν ότι, προετοιμάζουν τα τμήματα ώστε να αποδέχονται αλλά και να στηρίζουν αυτές τις κινητικές ιδιαιτερότητες, όπως και τις άλλες ιδιαιτερότητες, δημιουργώντας ένα κλίμα αποδοχής και αλληλοστήριξης για αυτά τα παιδιά, αλλά και να γίνει η ένταξη τους όσο πιο όμορφη και ομαλή γίνεται. Ως προς τις μεγάλες ηλικίες το μεγαλύτερο κοινό πρόβλημα που αναφέρθηκε ήταν η ζήλια, ο εγωισμός και η κτητικότητα να τραβάει κάποιος αθλητής τα βλέμματα. Πολλές αναφορές έγιναν από τους προπονητές για την αντιμετώπισή τους με την συζήτηση και την επικοινωνία κυρίως ατομικά. Όμως μερικοί από αυτούς του προπονητές πριν περάσουν στην ατομική επικοινωνία, πρώτα ασχολήθηκαν με την ομαδική συζήτηση και επικοινωνία. Ένας από το προπονητές ανέφερε ότι, δεν περνάει στο δεύτερο βήμα της ατομικής επικοινωνίας και προσπαθεί να αντιμετωπίσει αυτά του είδους τα ζητήματα με την ομαδική επικοινωνία.

Επίσης, άλλος ένας προπονητής ανέφερε ότι, και στους μεγάλους εφαρμόζει το σύστημα κανόνων και πειθαρχίας σε αυτό, αλλιώς απομακρύνεται από την ομάδα ή η ομάδα τον απομακρύνει χωρίς να μπαίνει στην διαδικασία επικοινωνίας. Ένας

ακόμη εκ των προπονητών ανέφερε ότι, δεν ασχολείται καθόλου πλέον και αφήνει τα πράγματα να εξελιχθούν μόνα τους. Συμπερασματικά, παρατηρείτε στις μικρές ηλικίες το πλαίσιο κατευθύνσεων αναπτύσσοντας, τόσο την καθοδηγητική ηγεσία, όσο και την απολυταρχική καθοδήγηση για να μπορέσουν να προσανατολίσουν τους μικρούς αθλητές. Ως προς τους μεγάλους παρατηρήθηκε ένα δημοκρατικό στυλ ηγεσίας για να μπορέσουν να ακούσουν την γνώμη των μεγάλων αθλητών αλλά και να βρουν τα πραγματικά αιτία, όμως πάντα με γνώμονα εναρμόνισης στους κανόνες των προπονητών.

12) Στην ερώτηση αυτή, μετα την ανάλυση όλων των δεδομένων και στοιχείων παρατηρήθηκε ότι, όλοι οι προπονητές εκτός από ένα διαθέτουν ομάδα προπονητών στον σύλλογο τους. Αξίζει να αναφερθεί ότι, η μία που δεν έχει ομάδα προπονητών, έχει τον σύζυγο της και συνεργάζονται μαζί για την λειτουργία του συλλόγου. Όσο αφορά την διεξαγωγή, τον σχεδιασμό και το περιεχόμενο της προπόνησης όλοι οι προπονητές ανέφεραν ότι, αποφασίζουν εκείνοι, αλλά πάντα κάτω από συζήτηση μεταξύ όλου το προπονητικού team. Οι τέσσερις από τους προπονητές ανέφεραν ότι, στα τμήματα υποδομής του αθλητικού σωματείου που διαθέτουν, οι προπονητές που είναι υπεύθυνοι, μπορούν να αποφασίζουν εκείνοι για το τμήμα και το πως θα λειτουργήσει, η μια από αυτούς του τέσσερις ανέφερε, ναι μεν μπορεί να κάνει ότι θέλει αλλά υπάρχει μια κοινή γραμμή από τον γενικό υπεύθυνο του συλλόγου. Ως προς την λειτουργία όλου του συλλόγου, ανέφεραν όλοι ότι, την τελική απόφαση την παίρνουν εκείνοι, βεβαία κάτω από επικοινωνία και συζήτηση με όλο το εργατικό δυναμικό τους συλλόγου.

Αξίζει να αναφερθεί, δύο από τους προπονητές ανέφεραν ότι, διαθέτουν εξωτερικούς συνεργάτες και ότι έχει σχέση με το περιεχόμενο και το θέμα των εξωτερικών συνεργατών αποφασίζουν οι ίδιοι και οι προπονητές εναρμονίζονται σε αυτούς. Συμπερασματικά, παρατηρείτε ως προς την λειτουργία του συλλόγου δημοκρατικό στυλ διαχείρισης, από όλους τους προπονητές – δασκάλους. Ως προς το προπονητικό πλάνο και σχεδιασμό της προπόνησης παρατηρήθηκε σε μεγάλο ποσοστό, ως προς τα αγωνιστικά τμήματα πάλι δημοκρατικό στυλ ηγεσίας με την τελική να ανήκει στους προπονητές. Ως προς τα τμήματα υποδομής αλλά και τους εξωτερικούς συνεργάτες παρατηρήθηκε από αρκετούς προπονητές φιλελεύθερο στυλ ηγεσίας αφήνοντας την απόφαση στους συνεργάτες τους.

13) Στην ερώτηση αυτή τα δεδομένα κατέδειξαν ότι, οι περισσότεροι προπονητές δεν διαθέτουν στο αθλητικό τους σωματείο προπονητές ίδιας ηλικίας με

τους αθλητές. Αξίζει να σημειωθεί, οι μισοί από αυτούς τους προπονητές – δασκάλους ανέφεραν ότι, δεν είναι πρόβλημα η ηλικία αν ο προπονητής έχει γνώσεις και ικανότητες παιδαγωγικές ώστε να διαχειριστεί οποιαδήποτε ηλικία, να εμπνέει σεβασμό μέσα από τις πράξεις του. Ένα ακόμα αρκετά μεγάλο ποσοστό, τέσσερις προπονητές ανέφεραν ότι διαθέτουν προπονητική ίδιας ηλικίας με τους μεγάλους αθλητές του συλλόγου αλλά τόνισαν τα θετικά στοιχεία που έχει μια τέτοια επιλογή. Ανέφεραν ότι, λόγω του χάσματος γενεών η ύπαρξη ενός προπονητή ίδιας ηλικίας θα βοηθήσει την ένωση της ομάδας αλλά και τον συνδετικό κρίκο μεταξύ αθλητών και του μεγάλου προπονητή. Επίσης αναφέρθηκε ότι, αν αυτός ο προπονητής δεν είναι μέσα από την ίδια την αγωνιστική ομάδα και προερχόταν από διαφορετικό περιβάλλον οι καταστάσεις θα ήταν ακόμα καλύτερες. Επίσης, ανέφεραν ότι, πρέπει οι προπονητές ίδιας ηλικίας να κρατάνε αποστάσεις από τους συνομήλικους αθλητές για αποφυγή διάφορων παρεξηγήσεων.

Συμπερασματικά, παρατηρείτε ότι οι περισσότεροι ηγέτες, δεν διαθέτουν προπονητές ίδιας ηλικίας με τους αθλητές, αλλά αν έχει οι περισσότεροι προπονητές τόνισαν ότι πρέπει να εμπνέει την ομάδα και να την καθοδηγεί κρατώντας τις αποστάσεις του. Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν πρέπει να οι προπονητές να έχουν προπονητικό στυλ ηγεσίας προσαρμόζοντας την συμπεριφορά τους στο δεδομένο εργασιακό περιβάλλον.

14) η ανάλυση των δεδομένων της ερώτησης αυτής έδειξε ότι, όλοι οι προπονητές συμφωνούν ότι πρέπει να υπάρχουν δύο προπονητές ή και περισσότεροι ανάλογα με τον όγκο των αθλητών για να μπορεί να τηρείται ο έλεγχος, η ασφάλεια του τμήματος, καθώς επίσης, η σωστή και η στοχευμένη καθοδήγηση και επιδιόρθωση όλου του τμήματος. Οι περισσότεροι ανέφεραν ότι, για να μην χαθεί ο έλεγχος μεταξύ των προπονητών πρέπει αν υπάρχει προκαθορισμένος ρόλος με το τι θα κάνει ο καθένας μετά από συζήτηση με τον head coach. Άξιο αναφοράς είναι, εκ των προπονητών ανέφερε, ότι καλό είναι να υπάρχουν προπονητές διαφορετικού φύλλου μέσα στην προπόνηση έτσι ώστε να υπάρχει καλύτερη κατανόηση του αθλητικού δυναμικού. Τέλος, ένας ακόμη προπονητής ανέφερε ότι, είναι σημαντικό και αναγκαίο να υπάρχει δεύτερος προπονητής κατά την διάρκεια διεξαγωγής της προπόνησης, ειδικά σε πολυάριθμο τμήμα, αλλά ο συγκεκριμένος επηρεάζεται και αποσυντονίζεται με την παρουσία άλλου και κάνει υπομονή μέχρι να τελειώσει αυτά που διορθώνει.

Συμπερασματικά, παρατηρήθηκε ότι πρέπει να υπάρχουν δυο η περισσότεροι προπονητές κατά την διεξαγωγή της προπόνησης, όμως πρέπει να υπάρχει καθοδηγητική ηγεσία για να ορίσει ποιος είναι ο ρόλος τους καθενός. Όμως, σύμφωνα με μερικούς προπονητές αυτό μπορεί να επιτευχθεί και μέσω της επικοινωνίας άρα παρατηρείται, δημοκρατικό στυλ ηγεσίας. Ως προς το κομμάτι της διεξαγωγής οι περισσότεροι προπονητές ανέφεραν ότι πρέπει να υπάρχει ιεραρχία με τον έναν να καθοδηγεί την προπόνηση και με τον δεύτερο να έχει βοηθητικό ρόλο άρα παρατηρείται προπονητικό στυλ ηγεσίας με τον έναν να καθοδηγεί τους πάντες στον τμήμα και τον δεύτερο να ελέγχει την σωστή ροή του μαθήματος σε κομμάτια που δεν παρατηρεί ο υπεύθυνος.

15) Στην ερώτηση αυτή, η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε ότι, όλοι προπονητές ανέφεραν ότι πρέπει να υπάρχει ιεραρχία και οργάνωση για το τι πρέπει να ακολουθήσει ο καθένας και τι ρόλο θα πρέπει να διαδραματίζει κάτω από την επίβλεψη του head coach. Ο head coach πρέπει πάντα να έχει το τελευταίο λόγο αλλά όπως πολύ μεγάλο ποσοστό προπονητών ανέφερε κάτω από συζήτηση και ανταλλαγής πληροφοριών για το τι θέλει και τι μπορεί ο καθένας. Μόνος δύο εκ των προπονητών ανέφεραν ότι πρέπει να αποφασίζει ο head coach μόνος του για το τι πρέπει ο κάθε προπονητής να κάνει. Συμπερασματικά, ως προς την επιλογή ρόλων του κάθε προπονητή παρατηρείται έντονα του δημοκρατικό στυλ ηγεσίας, διότι οι περισσότεροι προπονητές αφογκράζονται τα θέλω, τις απόψεις αλλά και την γνώμη των προπονητών τους. Σε πολύ ελάχιστο ποσοστό, παρατηρείται απολυταρχική καθοδήγηση με τον head coach να έχει τον πλήρη έλεγχο των αποφάσεων τελείως μόνος του.

16) Στην συγκεκριμένη ερώτηση η ανάλυση το δεδομένων ήταν καταφανείς. Όλοι οι προπονητές καταλήξαν ότι οι επεμβατικοί γονείς πρέπει να περιορίζονται αλλά όπως ανέφεραν και κάποιοι προπονητές να απομακρύνονται τελείως από τον σύλλογο ακόμα και ο ίδιος ο αθλητής αν δεν συμμορφώνεται ο γονιός και δεν εναρμονίζεται στους κανόνες του Head coach. Ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί ότι, αρκετοί προπονητές ανέφεραν ότι έκαναν προσπάθεια επικοινωνίας με τους γονείς για να καταφέρουν να περιορίσουν την δραστηριότητα τους. Μερικοί, δεν ακολούθησαν καθόλου την επικοινωνία και υπήρξε άμεση απομάκρυνση από τον σύλλογο τους. Αξίζει να αναφερθεί ότι, δυο προπονητές συνεργάστηκαν με εξωτερικούς συνεργάτες, όπως αθλητικούς ψυχολόγους ακόμα και με διάφορες συνεδρίες προσανατολισμού συμπεριφοράς για τους γονείς. Συμπερασματικά, ως

προς τους επεμβατικούς γονείς παρατηρείται από όλους του προπονητές απολυταρχική καθοδήγηση, δηλαδή αυταρχική συμπεριφορά. Όλοι προσπαθούν να περιορίσουν την επέμβαση τους γονέα. Όμως, ένα αρκετό μεγάλο ποσοστό προπονητών πριν πάρει οποιαδήποτε απόφαση εξηγεί, ενημερώνει αλλά και ανταλλάσσει πληροφορίες με τους γονείς. Εδώ παρατηρείται, δημοκρατική στυλ ηγεσίας, αν δεν βελτιωθούν οι σχέσεις αλλά δεν παραμεριστεί η επεμβατικότητα του γονέα ακολουθεί το αυταρχικό πρότυπο.

17) Η ανάλυση της συγκεκριμένης ερώτησης κατέδειξε ότι, στους αδιάφορους γονείς όλοι σχεδόν οι προπονητές προσπαθούν να επιτύχουν επικοινωνία με τους γονείς μέσω διάφορων δραστηριοτήτων για να κεντρίσουν το ενδιαφέρον τους για τα παιδιά τους. Αυτές οι δράσεις είναι, τηλεφωνική επικοινωνία, διαπροσωπική επικοινωνία, συγκέντρωση γονέων ακόμα και κάποιο είδους μηνύματος. Μόνο μία προπονήτρια ανέφερε ότι δεν προσεγγίζει τον αδιάφορο γονέα διότι, νιώθει ότι έχει χώρο για να μπορέσει να καθοδηγήσει σωστά τον αθλητή. Συμπερασματικά, η προσπάθεια επικοινωνίας που επιτυγχάνουν οι προπονητές είναι μια αυτόβουλος προσπάθεια για την ψυχοσυναισθηματική ισορροπία των αθλητών τους να νιώθουν στήριξη από τους γονείς τους, αλλά και για την μεγιστοποίηση της απόδοσης τους. Κατατάσσεται, ως μία απολυταρχική απόφαση για τα παραπάνω που αναφέρθηκαν αλλά σε συνδυασμό με την δημοκρατική προσέγγιση γιατί συζητάνε με τους αδιάφορους γονείς για να τους φέρουν κοντά στα παιδιά τους.

18) Η ανάλυση της παραπάνω ερώτησης έδειξε ότι, όλοι προπονητές επιδιώκουν τις καλές σχέσεις μεταξύ όλου του ανθρώπινου δυναμικού του συλλόγου αλλά ταυτόχρονα στοχεύουν και την υψηλή απόδοση. Ανέφεραν, ότι για να έρθει υψηλή επίδοση χρειάζονται καλές σχέσεις μεταξύ όλου του ανθρώπινου δυναμικού. Συμπερασματικά, παρατηρείτε μετασχηματιστική ηγεσία εστιάζοντας σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν στην επικοινωνία και στην καλή σχέση όλων των μελών ενισχύοντας την αποδοτικότητα όλου του ανθρώπινου δυναμικού του συλλόγου.

19) Η ανάλυση της ερώτησης αυτής κατέδειξε ότι, όλοι προπονητές εστιάζουν στους κανόνες και τις αξίες που θέλουν να διέπουν τον αθλητικό οργανισμό τους. Βλέπουμε ότι θέτουν αυτές τις αξίες που θέλουν και προσπαθούν να εναρμονίσουν όλα τα μέλη σε αυτούς. Συμπερασματικά, παρατηρείτε ηθική ηγεσία, διότι μέσω του ηγέτη προσπαθούν να υιοθετήσουν συμπεριφορές και αξίες εναρμονισμένες από τον head coach.

5.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όπως παρατηρήθηκε, σύμφωνα με τους Vella et.al. (2010) η προπονητική ηγεσία διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο, τόσο στον τομέα του αθλητισμού, όσο και στην περίπτωση μας στο άθλημα του Τάεκβοντο. Το Ταεκβοντό είναι ένα ιδιαίτερο άθλημα με τον Head coach να κατέχει έναν ρόλο που απαιτεί την απόφαση του για την επίλυση όλων των προβλημάτων που παρουσιάζονται ανά τομέα, είτε στο αθλητικό δυναμικό, είτε στο ανθρώπινο δυναμικό, είτε σε εξωτερικούς παράγοντες, την ικανότητά του να μεγιστοποιήσει την απόδοση όλου του οργανισμού, καθώς επίσης, και την αρμονική συμβίωση αλλά και την ομαλή συνύπαρξη όλων των μελών αυτού του οργανισμού (Lim et.al. 2016). Οι τομείς που αναλύθηκαν αφορούν, τους αθλητές και τις διάφορες περιπτώσεις όπου οι προπονητές καλούνται να διαχειριστούν, έντονα φορτισμένα συναισθηματικές καταστάσεις. Επίσης, αφορούν το εργατικό δυναμικό, το πως οι προπονητές διαχειρίζονται διάφορες καταστάσεις με το προπονητικό team και επίσης, με εξωσυλλογικούς παράγοντες, όπως είναι οι γονείς ή εξωτερική συνεργάτες. Αξίζει να αναφερθεί, σύμφωνα με τον Chelladurai (2012) στο Τάεκβοντο παρουσιάζονται έντονα οι ηγετικές αυτές διαστάσεις συμπεριφοράς που αναπτύχθηκαν από όλους του προπονητές.

Το πρώτο κομμάτι που αναλύθηκε είναι οι αθλητές. Ως προς την απόδοση τους, και αν αυτή επηρεάζεται από τον τρόπο που τους διαχειρίζονται οι προπονητές τους. Σε αυτή την περίπτωση οι προπονητές επηρεάζουν τους αθλητές τους από τον τρόπο που θα τους συμπεριφερθούν είτε θετικά, είτε αρνητικά ως προς την απόδοση τους. Ήταν έντονη η προπονητική ηγεσία με τον προπονητή να καθοδηγεί τους αθλητές τους κυρίως με ήρεμο τρόπο στην επίτευξη των στόχων τους τονίζοντας τα θετικά χαρακτηριστικά των αθλητών τους. Σε αυτή την περίπτωση, είδαμε και τους προπονητές να προσαρμόζουν την συμπεριφορά τους, είτε με ήρεμη συζήτηση, είτε με ένταση, για να καθοδηγήσουν τους αθλητές τους στην επίτευξη θετικής απόδοσης. Η θετική απόδοση είναι προϊόν της ικανοποίησης και προέρχεται είτε μετα από τον ίδιο τον αθλητή, είτε και από το εξωτερικό περιβάλλον το οποίο κοινωνικοποιείται ο αθλητής

Μια άλλη περίπτωση, είναι η αντιμετώπιση που έχουν οι προπονητές στους μικρούς αθλητές αλλά και στους μεγάλους αθλητές του συλλόγου. Παρατηρήθηκε ότι, στους μικρούς αθλητές η προπονητική ηγεσία με θετική ανατροφοδότηση αλλά και επιβράβευση χρησιμοποιείται από όλους τους προπονητές. Στους μεγάλους παρατηρήθηκε, πλαίσιο κατευθύνσεων με συνδυασμό την προπονητική ηγεσία.

παρατηρήθηκε έντονα η αυταρχική συμπεριφορά, οι προπονητές έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις από τους αθλητές τόσο ως προς την απόδοση τους στην προπόνηση, όσο και από την συμπεριφορά τους. Είναι πιο αυστηροί και πιο απαιτητικοί. Η ίδια ακριβώς αντιμετώπιση αναφέρθηκε, τόσο στους αρχάριους αθλητές, όσο και στους προχωρημένους. Ωστόσο, η συμπεριφορά των προπονητών επηρεάζεται με το αν παίζουν αγώνες ή όχι. Θέλουν όλοι οι προπονητές οι αθλητές τους να παίζουν αγώνες. Οι περισσότεροι δείχνουν περισσότερο ενδιαφέρον σε αυτούς που παίζουν ακολουθώντας ένα συνδυασμό προπονητικής ηγεσίας με πλαίσιο κατευθύνσεων. Ακόμα, οι προπονητές κατά μεγάλο ποσοστό συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο και στα αγόρια και στα κορίτσια του συλλόγου, με λίγους προπονητές να αναφέρουν ότι συμπεριφέρονται με διαφορετικό τρόπο. Η μόνη αιτία που δόθηκε για να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση είναι γυναικολογικής φύσεως ή κάποια ιδιαιτερότητα που μπορεί να υπάρχει.

Επιπλέον, μια κατάσταση που αναλύθηκε είναι η αντιμετώπιση σε αγχωμένους αθλητές αλλά και αν το άγχος συσχετίζεται με τους προπονητές. Το άγχος των προπονητών συσχετίζεται με τους αθλητές και πρέπει πρώτα οι προπονητές να ρυθμίζουν τους ίδιους και μετά να επικοινωνήσουν με τους αθλητές. Ως προς το κομμάτι αντιμετώπισης των αγχωμένων αθλητών, οι περισσότεροι προπονητές συζητάνε με τους αθλητές τους προσπαθώντας να τους αποφορτίσουν, δίνοντας τους θετική ανατροφοδότηση. Η προπονητική ηγεσία κατέχει και εδώ πρωταγωνιστικό ρόλο με τους προπονητές να κατευθύνουν τους αθλητές τους και να προσαρμόζουν την συμπεριφορά τους ανάλογα τον αθλητή.

Στην περίπτωση της ήττας, οι περισσότεροι προπονητές αντιμετωπίζουν τους αθλητές τους δημοκρατικά προσπαθώντας μέσα από την ανταλλαγή πληροφοριών να επικεντρωθούν στα αίτια της ήττας. Ελάχιστοι προπονητές ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν αυταρχικά τους αθλητές τους χωρίς να ακούν και να συμμερίζονται την γνώμη τους. Ακόμη μια περίπτωση που αξίζει να αναφερθεί, είναι η συμπεριφορά των προπονητών ως προς το επιβαρυνόμενο πρόγραμμα αγώνων αλλά και την επιλογή αυτών. Όλοι οι προπονητές, αντιμετωπίζουν την κατάσταση αυτή αυταρχικά, το πλαίσιο κατευθύνσεων είναι έντονο σε αυτή την περίπτωση με τους προπονητές να έχουν τον τελευταίο λόγο για την επιλογή των αγώνων. Λίγες περιπτώσεις προπονητών αντιμετώπισαν δημοκρατικά το ζήτημα αυτό και η αιτία ήταν οι οικονομικοί λόγοι ή κάποιος τραυματισμένος αθλητής, με τον τελευταίο λόγο βέβαια να τον έχουν εκείνοι. Το ίδιο ακριβώς μοτίβο ακολουθήθηκε και στο επιβαρυνόμενο

πρόγραμμα προπόνησης, όμως όλοι οι προπονητές αντιμετωπίζουν αυταρχικά οποιαδήποτε διαφωνία επί το είδος της προπόνησης. Η μονή περίπτωση που αναφέρθηκε από μερικούς προπονητές για να αλλάξουν ή μπορεί να άλλαζαν ήταν η συσσωρευμένη κόπωση.

Ακόμη, άλλη μια περίπτωση που αναλύθηκε, είναι η προβληματική συμπεριφορά είτε των μικρών αθλητών, είτε των μεγάλων. Οι περιπτώσεις αυτές βασιζόντουσαν σε εκ γενετής φύσεως και γονιδιακά πρόβλημα, τόσο κινητικά όσο και νοητικά. Η άλλη περίπτωση η ψυχοσυναισθηματική κατάσταση. Στις μικρές ηλικίες σχεδόν από όλους τους προπονητές είδαμε αυταρχική συμπεριφορά, δηλαδή απολυταρχική καθοδήγηση. Στους μεγάλους αθλητές οι προπονητές σε πρώτη φάση συζητάνε με το τμήμα και σε δεύτερη φάση ατομικά ακούνε τους αθλητές και καταλήγουν στην απόφασή τους, σε αυτή την κατάσταση οι προπονητές χρησιμοποιούν δημοκρατική συμπεριφορά.

Η άλλη μεγάλη περίπτωση είναι το εργατικό δυναμικό, για την ακρίβεια η ομάδα των προπονητών του συλλόγου. Όλοι έχουν προπονητές και συνεργάζονται για την προπόνηση του αθλητικού δυναμικού του σωματείου. Ωστόσο, ως προς την διαχείριση του προπονητικού Team οι προπονητές συμερίζονται και αφουγκράζονται την άποψη και τα θέλω των προπονητών. Οι προπονητές έχουν δημοκρατικό στυλ ηγεσίας ως προς την ομάδα των προπονητών. Κάποια προπονητές ανέφεραν εξωτερικούς συνεργάτες, σε αυτές τις περιπτώσεις έχουν φιλελεύθερό στυλ ηγεσίας και ότι αφορά τα θέματα αυτών ακολουθούν και εναρμονίζονται στις απόψεις τους. Ως προς του προπονητές ίδιας ή κοντινής ηλικίας με τους αθλητές οι περισσότεροι ανέφεραν ότι δεν διαθέτουν στο προπονητικό τους team. Όμως οι προπονητές ίδιας ηλικίας πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί και να έχουν καθαρά προπονητικό στυλ ηγεσίας σε σχέση με αυτά που ανέφεραν οι προπονητές. Ως προς την συνύπαρξη, όλοι οι προπονητές ανέφεραν ότι πρέπει να υπάρχουν δύο ή και περισσότεροι προπονητές κατά την διάρκεια μιας προπονητικής μονάδας αλλά πρέπει ο head coach να έχει ορίσει ποιος θα είναι ο ρόλος του καθενός. Αυτοί οι ρόλοι είναι, αυτός που διδάσκει και αυτός που έχει βοηθητικό ρόλο. Ο head coach σε αυτή την περίπτωση της επιλογής φανερώνει καθοδηγητική ηγεσία, καθώς εκείνος αποφασίζει και κατευθύνει τους ρόλους του καθενός. Όμως για να φτάσει σε αυτό το σημείο της καθοδήγησης, οι περισσότεροι προπονητές ακολούθησαν δημοκρατική ηγεσία, καθώς επικοινωνούν και συζητάνε με το προπονητικό team για τα θέλω τους αλλά και για τους ρόλους τους.

Ένα ακόμα σημαντικό στοιχείο που πρωταγωνιστεί στο άθλημα του Τάεκβοντο είναι από το εξωτερικό περιβάλλον και είναι οι γονείς και χωρίζονται σε δύο βασικές ομάδες οι επεμβατικοί και οι αδιάφοροι. Ως προς τους επεμβατικούς γονείς οι προπονητές είναι απόλυτοι και αυταρχικοί χωρίς να δίνουν περιθώρια και χώρο οι γονείς να έχουν λόγο και άποψη για θέματα του συλλόγου. Μερικοί δε, έδωσαν ευκαιρία συζήτησης εδώ παρατηρήθηκε δημοκρατική αντιμετώπιση, αλλά μόνο μία φορά, στην δεύτερη μη εναρμόνιση με τους κανόνες του συλλόγου οδηγήθηκαν σε απομάκρυνση και περιορισμό. Ως προς τους αδιάφορους γονείς πάλι βλέπουμε ότι λειτουργούν μόνοι τους, δηλαδή αποφασίζουν να κεντρίσουν τον ενδιαφέρον αυτών των γονιών για το καλό του αθλητικού δυναμικού. Την διαδικασία αυτή την κάνουν μόνοι τους παίρνουν αυταρχικά την απόφαση αλλά ο τρόπος επικοινωνίας με τους γονείς είναι δημοκρατικός.

Κλείνοντας, ο τρόπος που θέλουν οι περισσότεροι προπονητές να λειτουργεί ο αθλητικός τους φορέας, αλλά και το σημαντικότερο για όλο τον οργανισμό είναι οι καλές σχέσεις μεταξύ όλων το μελών. Βλέπουμε ως προς το γενικό σύνολο όλοι προπονητές να ακολουθούν μετασχηματιστική ηγεσία, δημιουργώντας ένα ασφαλές συναισθηματικό περιβάλλον, καθορίζουν ρόλους μέσω της ανταλλαγής απόψεων, με σκοπό την καλύτερη απόδοση όλου του οργανισμού. Τέλος, ως προς τις αξίες του οργανισμού οι προπονητές παρουσιάζουν τ και μέσω αυτού εναρμονίζονται όλα τα μέλη του οργανισμού, παρατηρήθηκε ηθική ηγεσία, καθώς τα μέλη μιμούνται και υιοθετούν την συμπεριφορά που έχει καθορίσει ο προπονητής.

5.3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

- Ο ρόλος της ηγεσίας στους νέους προπονητές Ταεκβοντό.
- Ποια είναι η προτιμώμενη ηγεσίας σε αθλητές εθνικών ομάδων αντρών και ποια σε εφήβων.
- Ποιο είναι το συχνότερο στυλ ηγεσίας σε παιδιά σχολικής ηλικίας.
- Ο ρόλος της ηγεσίας στα κλιμάκια Τάεκβοντο Ε.ΤΑ.ΝΕ. και Ε.ΤΑ.ΒΕ.

VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αυγερινός, Θ. (2007). Κοινωνιολογία του αθλητισμού. *Θεσσαλονίκη: Έκδοση University Studio Press, σελ, 41.*
- Δημάκος, Π. Ν. (2015). Το αθλητικό σωματείο ως χώρος διαπαιδαγώγησης και κοινωνικοποίησης παιδιών της προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας.
- Μπακοδήμος, Π. (2018). Η βελτίωση των διαδικασιών λειτουργίας στις Εθνικές Αθλητικές Ομοσπονδίες.
- Μπέης, Κ. (2015). TaeKwonDo–Ολυμπιακό Άθλημα. *Εχέδωρος Εκδοτική.*
- Μπουραντάς, Δ. (2002). Μανατζμεντ: Θεωρητικό υπόβαθρο, Σύγχρονες πρακτικές. *Εκδόσεις Μπένου, Αθήνα.*
- Χυτήρης, Λ. (2001). Οργανωσιακή συμπεριφορά: η ανθρώπινη συμπεριφορά σε οργανισμούς και επιχειρήσεις. *Αθήνα: Εκδόσεις Interbooks.*
- Antonakis, J., & Atwater, L. (2002). Leader distance: A review and a proposed theory. *The leadership quarterly, 13*(6), 673-704.
- Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Weber, T. J. (2009). Leadership: Current theories, research, and future directions. *Annual review of psychology, 60*, 421-449.
- Barry, D. (1991). Managing the bossless team: Lessons in distributed leadership. *Organizational dynamics, 20*(1), 31-47.
- Bass, B. M. (1990). From transactional to transformational leadership: Learning to share the vision. *Organizational dynamics, 18*(3), 19-31.
- Bhatti, N., Maitlo, G. M., Shaikh, N., Hashmi, M. A., & Shaikh, F. M. (2012). The impact of autocratic and democratic leadership style on job satisfaction. *International business research, 5*(2), 192.
- Bolden, R. (2011). Distributed leadership in organizations: A review of theory and research. *International journal of management reviews, 13*(3), 251-269.
- Boyd, T. C., & Shank, M. D. (2004). Athletes as Product Endorsers: The Effect of Gender and Product Relatedness. *Sport Marketing Quarterly, 13*(2).
- Burke, C. S., Stagl, K. C., Klein, C., Goodwin, G. F., Salas, E., & Halpin, S. M. (2006). What type of leadership behaviors are functional in teams? A meta-analysis. *The leadership quarterly, 17*(3), 288-307.
- Caprio, M. E. (2011). *Japanese assimilation policies in colonial Korea, 1910-1945.* University of Washington Press.

- Castillo, I., Balague, G., Álvarez, O., & Molina-García, V. (2016). Transformational leadership on the athletic field: An international review. *Revista de psicología del deporte*, 25(2), 319-326.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1978). Leadership. Ottawa: Canadian association of health. *Physical Education and Recreation*.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International journal of sport psychology*.
- Cotterill, S. T., & Fransen, K. (2021). Leadership development in sports teams.
- Coker, I., Cotterill, S. T., & Griffin, J. (2022). Player perceptions of athlete leadership and leadership development in an English Premier League football academy. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 182-189.
- Dennis, R. S., & Bocarnea, M. (2005). Development of the servant leadership assessment instrument. *Leadership & organization development journal*.
- Dennis, R. S., Kinzler-Norheim, L., & Bocarnea, M. (2010). *Servant leadership theory: Development of the servant leadership assessment instrument* (pp. 169-179). Palgrave Macmillan UK.
- Dowling, M., Leopkey, B., & Smith, L. (2018). Governance in sport: A scoping review. *Journal of sport management*, 32(5), 438-451.
- Dulewicz, V., & Higgs, M. (2005). Assessing leadership styles and organisational context. *Journal of managerial psychology*, 20(2), 105-123.
- Eddy, P. L., VanDerLinden, K., & Hartman, C. (2023). Changing Definitions of Leadership or Same old “Hero” Leader?. *Community College Review*, 51(1), 30-51.
- Edgeman, R. L., & Scherer, F. (1999). Systemic leadership via core value deployment. *Leadership & Organization Development Journal*, 20(2), 94-98.
- Fiedler, F. E. (1967). A THEORY OF LEADERSHIP EFFECTIVENESS. MCGRAW-HILL SERIES IN MANAGEMENT.
- Ferkins, L., Shilbury, D., & O’Boyle, I. (2018). Leadership in governance: Exploring collective board leadership in sport governance systems. *Sport Management Review*, 21(3), 221-231.
- Gargalianos, D., Laios, A., & Theodorakis, N. (2003). Leadership and power: Two important factors for effective coaching. *International Sports Journal*, 24, 150-154.
- Goleman, D. (2017). *What Makes a Leader?*(*Harvard Business Review Classics*). Harvard Business Press.

- Gray, E. R., & Smeltzer, L. R. (1989). *Management: The competitive edge*. Macmillan College.
- Green, T. A., & Svinth, J. R. (Eds.). (2010). *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation [2 volumes]: An Encyclopedia of History and Innovation*. Abc-Clio.
- Harris, A. (2008). Distributed leadership: According to the evidence. *Journal of educational administration*.
- Hogan, R., & Kaiser, R. B. (2005). What we know about leadership. *Review of general psychology*, 9(2), 169-180.
- JafarMoosavi, S., & Ghotnian, S. (2018). Study and Comparison Leadership Styles of Coaches and Satisfaction of Male and Female Athletes in the Sport of Karate and Taekwondo. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 114.
- Kim, D. K. (2014). *The history of Korea*. ABC-CLIO.
- Kirkpatrick, S. A., & Locke, E. A. (1991). Leadership: do traits matter?. *Academy of management perspectives*, 5(2), 48-60.
- Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2023). *The leadership challenge: How to make extraordinary things happen in organizations*. John Wiley & Sons.
- Lazore, C. (2014). The Hwarang Warriors: Silla's Flower Boys. *Dartmouth's Quarterly of East Asian Studies*.
- Lim, J. S., Moon, K. S., Kang, M. Y., & Yang, C. H. (2016). Relationship between leadership types of taekwondo instructors and immersion on exercise. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(44), 462-463.
- Mantzoukas, S. (2007). Qualitative research in six easy steps: The epistemology, the methods and the presentation. *Nursing (Greek journal)*, 46, 88-98.
- Mihelic, K. K., Lipicnik, B., & Tekavcic, M. (2010). Ethical leadership. *International Journal of Management & Information Systems (IJMIS)*, 14(5).
- Mochalova, D. (2019). Business improvement plan. Case: Company X.
- Moenig, U. (2015). *Taekwondo: from a martial art to a martial sport*. Routledge.
- Murphy, S. (Ed.). (2012). *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. Oxford University Press.
- Nahavandi, A. (2006). *The art and science of leadership*.

- Park, K., & Ok, G. (2016). Martial arts and ideology of Hwarang, the ancient Korean warrior. *The International Journal of the History of Sport*, 33(9), 951-962.
- Polychroniou, P. V. (2009). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership of supervisors: The impact on team effectiveness. *Team Performance Management: An International Journal*.
- Portugal, E., & Yukl, G. (1994). Perspectives on environmental leadership. *The Leadership Quarterly*, 5(3-4), 271-276.
- Robinson, V. M., Lloyd, C. A., & Rowe, K. J. (2008). The impact of leadership on student outcomes: An analysis of the differential effects of leadership types. *Educational Administration Quarterly*, 44(5), 635-674.
- Sarros, J. C., & Santora, J. C. (2001). The transformational-transactional leadership model in practice. *Leadership & Organization Development Journal*, 22(8), 383-394.
- Schaeffner, M. P. (2013). The Kwans of Taekwondo.
- Sharma, M. K., & Jain, S. (2013). Leadership management: Principles, models and theories. *Global Journal of Management and Business Studies*, 3(3), 309-318.
- Shrivastava, Y. (2015). Comparison of psychological characteristics leadership behavior Boys and girls national taekwondo players.
- Soonarong, T., & Mhunpiew, N. (2022). The development of instructional leadership strategies for taekwondo instructors of Taekwondo Dojangs in Thailand. *Scholar: Human Sciences*, 14(2), 223-223.
- Van Dierendonck, D. (2011). Servant leadership: A review and synthesis. *Journal of Management*, 37(4), 1228-1261.
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2010). The application of coach leadership models to coaching practice: Current state and future directions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(3), 425-434.
- Vroom, V. H., & Jago, A. G. (2007). The role of the situation in leadership. *American Psychologist*, 62(1), 17.
- Wagstaff, C. R. (Ed.). (2016). *The organizational psychology of sport: Key issues and practical applications*. Taylor & Francis.
- Wang, Y. S. (2006). *The relationship between coaching leadership behaviors and Taiwanese collegiate Tae Kwon Do competitor's satisfaction*. University of the Incarnate Word.
- Yang, I. (2015). Positive effects of laissez-faire leadership: Conceptual exploration. *Journal of Management Development*, 34(10), 1246-1261.

- Yukl, G., Mahsud, R., Hassan, S., & Prussia, G. E. (2013). An improved measure of ethical leadership. *Journal of leadership & organizational studies*, 20(1), 38-48.
- Zaccaro, S. J., Dubrow, S., & Kolze, M. (2018). Leader traits and attributes.
- Zemanek, J. E., & Pride, W. M. (1996). Distinguishing between manufacturer power and manufacturer salesperson power. *Journal of Business & Industrial Marketing*, 11(2), 20-36.