



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ανάλυση της συμπεριφοράς του ερασιτέχνη προπονητή ποδοσφαίρου στη
διαχείριση του ημιχρόνου του αγώνα



Κωνσταντακόπουλος Γρηγόριος A.M:9980201300069
Μαραγκουδάκης Κωνσταντίνος A.M:9980201300081

Επιβλέπων καθηγητής
Μιχάλης Μητροτάσιος
Λέκτορας Προπονησιολογίας Ποδοσφαίρισης
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

«Αθήνα, 2018»

© Copyright

Κωνσταντακόπουλος Γρηγόριος
Μαραγκουδάκης Κωνσταντίνος
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΟΥ ΗΜΙΧΡΟΝΟΥ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγραφεί και να αξιολογηθεί ο τρόπος καθοδήγησης του ερασιτέχνη προπονητή κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου ενός ποδοσφαιρικού αγώνα. Στην έρευνα συμμετείχαν 69 ερασιτέχνες προπονητές, οι οποίοι ήταν πιστοποιημένοι από την UEFA, με διπλώματα UEFA B (n=58) και UEFA C (n=11), ηλικίας 41 ± 10 έτη και προπονητικής εμπειρίας 11.22 ± 8 έτη. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω ερωτηματολογίου, με ερωτήσεις μεικτού τύπου. Η ανάλυση έγινε με την χρήση του προγράμματος SPSS v23.0. Το 37.31% των προπονητών εργάζονταν ως επαγγελματίες προπονητές χωρίς να ασκούν παράλληλα και άλλο επάγγελμα, παρά το γεγονός ότι εργάζονταν σε ερασιτεχνικές κατηγορίες (77.22%) και ακαδημίες (15.19%). Ο χρόνος ομιλίας των προπονητών κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου, κυμαινόταν από 5-8' (54.29%), ενώ ένα μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων (34.29%) μιλούσαν από 9-12'. Οι προπονητές έδιναν μεγαλύτερη έμφαση στην ομάδα τους (82.09%) σε σχέση με την αντίπαλη ομάδα (17.91%) και πιο συγκεκριμένα αναφέρονταν περισσότερο στα δυνατά της σημεία (65.22%), ενώ όταν ασχολούνταν με την αντίπαλη ομάδα, τόνιζαν τα λάθη της (79.10%). Η ποσότητα πληροφοριών που παρείχαν οι προπονητές ήταν μικρή (45.59%) έως μέτρια (29.41%). Η ψυχολογική επίδραση διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο ως μέσο παρακίνησης για την ανατροπή του αποτελέσματος (65.22%). Φάνηκε επίσης, ότι ο προπονητής επηρεάστηκε ελάχιστα (44.12%) ως μέτρια (30.88%) από το αποτέλεσμα του α' ημιχρόνου. Η έρευνα αυτή παρέχει χρήσιμες πληροφορίες στους προπονητές για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να διαχειριστούν το ημίχρονο του αγώνα.

Λέξεις κλειδιά: ερασιτέχνης προπονητής, ποιοτική καθοδήγηση, στρατηγικές ημιχρόνου, ψυχολογική παρακίνηση, διαχείριση χρόνου.

ANALYSIS OF AMATEUR FOOTBALL COACH BEHAVIOR IN MANAGING THE HALF-TIME OF THE MATCH

Abstract

The purpose of this study was to examine and evaluate the coaching style of the amateur coach during half time in a football match. In this study 69 amateur coach was taken part in who was been certified with UEFA B (n=58) and UEFA C (n=11) license. Data was collected through questionnaire, with mixed type questions. SPSS v23.0 fow windows was used for data analysis. The 37.31% of the coaches was worked as professional coaches despite the fact that they worked in local categories (77.22%) or in academies (15.19%). The half time speech (HTS) time was between 5-8' (54.29%), while 34.29% of coaches talk for about 9-12'. Coaches emphasize in their teams (82.09%) more than the opponent team (34.29%) during HTS and especially they refer to their strong aspects (65.22%). When they refer to opponent team they focus on weak points and mistakes (79.10%). HTS volume of feedback from coaches to players was small (45.59%) to moderate (29.41%). Psychological effect plays an important role as an incentive for reversing the outcome (65.22%). Coach seems to be affected from the outcome of the first half in small (44.12%) to moderate (30.88%) rate. This research provides useful information to coaches about how they should manage the half-time in amateur football game.

Key words: amateur coach, quality guidance, psychological motivation, half-time strategies, time management.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη στην ελληνική γλώσσα.....	σελ. ii
Περίληψη στην αγγλική γλώσσα (Abstract).....	σελ. iii
Πίνακας Περιεχομένων.....	σελ. iv
Κατάλογος Πινάκων και Σχημάτων.....	σελ. v
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ. 1
1.1. Ο ρόλος του προπονητή.....	σελ. 1
1.2. Σχέση προπονητή – παίκτη.....	σελ. 3
1.3. Φυσιολογικές προσαρμογές κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου.....	σελ. 5
1.4. Χρόνος επίτευξης τερμάτων.....	σελ. 6
1.5. Σκοπός της έρευνας.....	σελ. 7
II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	σελ. 8
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	σελ. 12
3.1. Δείγμα.....	σελ. 12
3.2. Όργανο αξιολόγησης.....	σελ. 13
3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	σελ. 13
3.4. Στατιστική ανάλυση.....	σελ. 13
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	σελ. 14
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	σελ. 23
VI. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	σελ. 26
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ. 27

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

- Σχήμα 1:** Μοντέλο διαχείρισης του χρόνου στο ημίχρονο ενός ερασιτεχνικού ποδοσφαιρικού αγώνα. (σελ.4)
- Σχήμα 2:** Διάρκεια ομιλίας. (σελ.14)
- Σχήμα 3:** Έμφαση του προπονητή στο α' και β' ημίχρονο κατά τη διάρκεια της ομιλίας του. (σελ. 14)
- Σχήμα 4:** Οδηγίες των προπονητών σχετικά με την ομάδα τους και την αντίπαλη ομάδα. (σελ.15)
- Σχήμα 5:** Επικέντρωση της προσοχής του προπονητή στα δυνατά σημεία της ομάδας του. (σελ.15)
- Σχήμα 6:** Επικέντρωση της προσοχής του προπονητή στα δυνατά σημεία της αντίπαλης ομάδας. (σελ.16)
- Σχήμα 7:** Τεχνικοτακτικές οδηγίες ή ψυχολογική παρακίνηση. (σελ.16)
- Σχήμα 8:** Τρόποι παρακίνησης για την ανατροπή του αποτελέσματος. (σελ. 17)
- Σχήμα 9:** Ποσότητα πληροφοριών από τους προπονητές. (σελ.17)
- Σχήμα 10:** Τομείς με τους οποίους ασχολείται ο προπονητής κατά τη διάρκεια του ημίχρονου. (σελ. 18)
- Σχήμα 11:** Σε τι βαθμό επηρεάζεται ο προπονητής από το αποτέλεσμα του α' μέρους. (σελ. 18)
- Σχήμα 12:** Η επικέντρωση του προπονητή κατά τη διάρκεια ομιλίας του στο ημίχρονο του αγώνα. (σελ. 19)
- Σχήμα 13:** Ανάλυση α' μέρους από τους ποδοσφαιριστές. (σελ. 19)
- Σχήμα 14:** Οι τελικές αποφάσεις του προπονητή για τις τακτικές αλλαγές. (σελ. 20)
- Σχήμα 15:** Ενεργειακά συμπληρώματα στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο. (σελ. 20)
- Σχήμα 16:** Μέλη της διοίκησης και ημίχρονο του αγώνα. (σελ. 21)
- Σχήμα 17:** Επαφή του προπονητή με μέλη της διοίκησης στο ημίχρονο. (σελ. 21)
- Σχήμα 18:** Το re-warm up στο ερασιτεχνικό επίπεδο. (σελ. 22)
- Σχήμα 19:** Πραγματοποίηση του re-warm up. (σελ. 22)

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

- Πίνακας 1:** Ηλικία προπονητών. (σελ. 12)
- Πίνακας 2:** Πιστοποίηση προπονητών. (σελ. 12)
- Πίνακας 3:** Κατηγορία που εργάζονταν οι προπονητές. (σελ. 12)

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα το οποίο αποτελείται από δύο (2) περιόδους των σαράντα πέντε λεπτών (45'), χωρίς τις καθυστερήσεις που είναι πιθανό να προκύψουν και διαχωρίζονται από ένα ημίχρονο διάρκειας δεκαπέντε λεπτών (15') (Fifa 2015). Κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου οι ποδοσφαιριστές επιστρέφουν στα αποδυτήρια, ξεκουράζονται από τη σωματική και πνευματική καταπόνηση του παιχνιδιού, ενυδατώνονται, αναπληρώνουν τα ενεργειακά υποστρώματα μέσω ενεργειακών ποτών, φροντίζουν τυχόν μικροτραυματισμούς και δέχονται οδηγίες από τον προπονητή τους (Towlson, Midgley και Lovell, 2013).

Το ημίχρονο δεν είναι απλά μία ευκαιρία για ξεκούραση και ανάκτηση δυνάμεων από τους ποδοσφαιριστές, αλλά επιπροσθέτως τους παρέχει τη δυνατότητα να προετοιμαστούν νοητικά για το δεύτερο ημίχρονο, αφού πρώτα έχουν αναλύσει με τη συμβολή του προπονητή τους τι έγινε σωστά και τι λανθασμένα στην πρώτη περίοδο. Η ομιλία του προπονητή εξαρτάται από ορισμένους παράγοντες, όπως η έκβαση της αναμέτρησης, η σπουδαιότητα του αγώνα και η δυναμικότητα του αντιπάλου. Κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου η ατμόσφαιρα που θα δημιουργηθεί μέσα στα αποδυτήρια και τα λόγια που θα ειπωθούν, μπορεί να λειτουργήσουν είτε παρακινητικά, ωθώντας τους ποδοσφαιριστές να αποδώσουν καλύτερα στο δεύτερο μέρος, είτε να λειτουργήσουν ανασταλτικά με αποτέλεσμα η ομάδα να μην αποδώσει τα αναμενόμενα.

1.1 Ο ρόλος του προπονητή

Ο ρόλος του προπονητή είναι πολύ σημαντικός. Σκοπός του κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου είναι να επηρεάσει θετικά τους ποδοσφαιριστές του και να τους προετοιμάσει κατάλληλα για τη συνέχεια της αναμέτρησης. Κλειδί για την επίτευξη αυτών των σκοπών, αποτελεί η ποιοτική καθοδήγηση του προπονητή καθώς σύμφωνα με τους Figgins, Smith, Sellars και Knight, (2015), η επικοινωνία μεταξύ του προπονητή και των ποδοσφαιριστών, είναι ένας

σημαντικός παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει τη συνέχεια της αναμέτρησης. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι με τον όρο επικοινωνία δεν αναφερόμαστε μόνο στα λόγια, αλλά ακόμα και σε άλλες παραμέτρους, όπως είναι η στάση του σώματος, η έκφραση του προσώπου, οι χειρονομίες, η αναπνοή αλλά και άλλες κινήσεις. Ως καθοδήγηση ορίζεται η ικανότητα του προπονητή να αναλύει τι συνέβη στο α΄ μέρος, το διάβασμα – κατανόηση του παιχνιδιού και οι οδηγίες που δίνονται προς τους παίκτες, με απώτερο σκοπό την ενίσχυση της αγωνιστικής απόδοσης της ομάδας (ΕΠΟ, 2018).

Η διάρκεια ομιλίας του προπονητή κυμαίνεται από 3-5΄ (Cross, Berger, Sherman, Verheijen και Williams, 2013; Russell, Benton και Kinglsey, 2014; Towlson και συν., 2013). Κατά τη διάρκεια της ομιλίας του ο προπονητής μπορεί να επικεντρωθεί σε τεχνικοτακτικούς, ψυχολογικούς ή ψυχοπνευματικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τους Cross και συν., (2013), ο προπονητής πρέπει να επικεντρώνεται στο μέλλον και όχι τόσο πολύ σε ότι συνέβη στο πρώτο μέρος της αναμέτρησης. Μπορεί να ασχοληθεί επίσης, με την ανάλυση του πρώτου ημιχρόνου σε μεγαλύτερο βαθμό ή να επικεντρωθεί σε τακτικές οδηγίες για το δεύτερο ημίχρονο. Επιπλέον, εξαρτάται από τον ίδιο τον προπονητή σε ποιο βαθμό θα ασχοληθεί περισσότερο στην ανάλυση της δικής του ομάδας ή της αντιπάλου ομάδας.

Η επιλογή του στυλ συμπεριφοράς, με το οποίο ο προπονητής θα μιλήσει στους ποδοσφαιριστές του, διαδραματίζει και αυτό με τη σειρά του πολύ σημαντικό ρόλο. Σύμφωνα με τους Chelladurai και Carron, (1978) τα στυλ συμπεριφοράς είναι το δημοκρατικό, το αυταρχικό και το ελευθεριάζον ή παθητικά αδιάφορο. Στο δημοκρατικό στυλ συμπεριφοράς ο προπονητής ζητάει τη γνώμη της ομάδας και συναποφασίζουν για το θέμα που έχει προκύψει. Στο αυταρχικό στυλ συμπεριφοράς ο προπονητής αποφασίζει μόνος του χωρίς να ζητάει την γνώμη της ομάδας ενώ στο ελευθεριάζον, ο προπονητής αδυνατεί να επιβληθεί στους παίκτες του με αποτέλεσμα να υπάρχει απόλυτη ελευθερία. Ο προπονητής κατά τη συναναστροφή του με τους παίκτες, μπορεί να επιλέξει ανάμεσα σε αυτά τα στυλ, ανάλογα τον χαρακτήρα και την ιδιοσυγκρασία του.

Φυσικά πολλές φορές ίσως χρειαστεί να αλληλοεπιδράσει το ένα στυλ με το άλλο.

Ο προπονητής μπορεί να αντιστρέψει μία αρνητική κατάσταση σε θετική, ερμηνεύοντάς την από μια διαφορετική οπτική γωνία. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο τελικός του Champions League στις 25 Μαΐου του 2005, μεταξύ της AC Milan και της Liverpool, όπου η ομάδα της Liverpool βρέθηκε να ηττάται με 3-0 στο τέλος του πρώτου μέρους. Κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου ο προπονητής της Liverpool Rafael Benitez ώθησε τους παίκτες του, λέγοντάς τους να επιστρέψουν στον αγωνιστικό χώρο σκοράροντας ένα γρήγορο τέρμα, δημιουργώντας έτσι έναν πιο εφικτό στόχο. Το αποτέλεσμα ήταν η ομάδα της Liverpool να πετύχει 3 τέρματα στα πρώτα δεκαπέντε λεπτά (15') του δεύτερου μέρους και τελικά να κατακτήσει ένα «χαμένο» τρόπαιο. Ενδεχομένως το αποτέλεσμα να ήταν διαφορετικό, εάν κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου ο προπονητής είχε θέσει ένα πιο δύσκολο στόχο.

1.2 Σχέση προπονητή – παίκτη

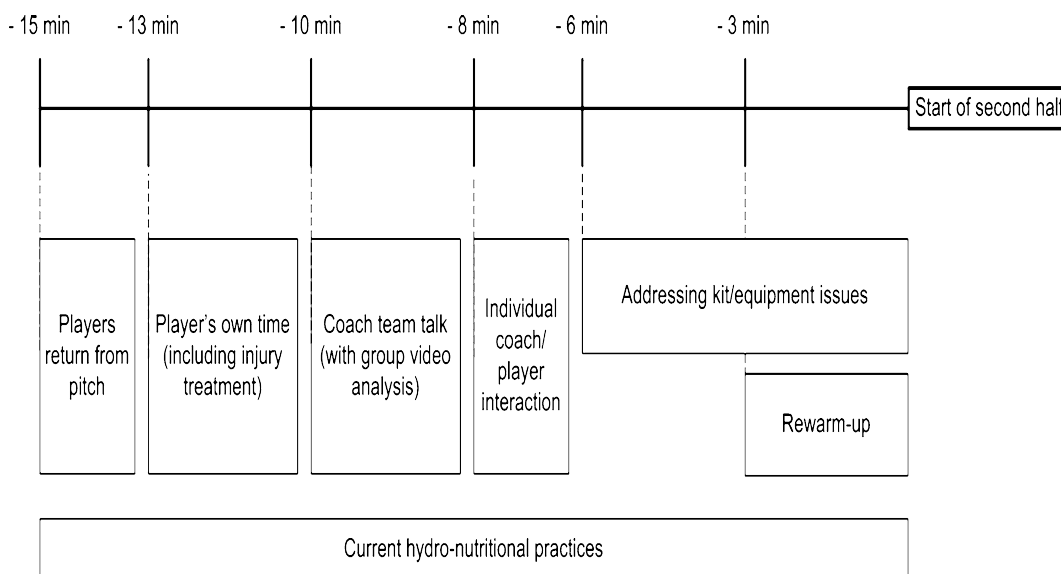
Η σχέση προπονητή – παίκτη έχει απασχολήσει αρκετά την επιστημονική κοινότητα της ψυχολογίας. Πιο συγκεκριμένα η σχέση εμπιστοσύνης, ο σεβασμός, η πίστη, η υποστήριξη, η αμοιβαία συνεργασία, η επικοινωνία και η κατανόηση, θεωρούνται ανάμεσα στα σημαντικότερα στοιχεία της σχέσης προπονητή-παίκτη, τα οποία μπορούν να συνεισφέρουν στην αγωνιστική επιτυχία και στην ικανοποίηση (Jowett και Poczwadowski, 2005; Poczwadowski, Barrot και Henschen, 2002; Wylleman, 2000).

Η ικανότητα διαχείρισης και ελέγχου των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει στη μεγιστοποίηση της απόδοσης στον αθλητισμό (Hanin, 2010). Η πλειονότητα των ερευνών έχει επικεντρωθεί στην ανάλυση της συμπεριφοράς των παικτών ως προς την διαχείριση των συναισθημάτων τους, με λιγότερη έμφαση να δίνεται στη διαχείριση των συναισθημάτων από τους προπονητές (Lane, Beedie, Jones, Uphill και Devonport, 2012). Η έκβαση της αναμέτρησης ενδεχομένως να επιδράσει διαφορετικά στη συναισθηματική και ψυχική κατάσταση του προπονητή. Η συναισθηματική κατάσταση του προπονητή κατά

τη διάρκεια του ημίχρονου, μπορεί να έχει θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογία και γενικότερα στην απόδοση των ποδοσφαιριστών κατά την επανέναρξη του δεύτερου μέρους. Ο προπονητής θα πρέπει να είναι σε θέση να διαχειριστεί τα συναισθήματά του, είτε αυτά είναι θετικά είτε αρνητικά, έτσι ώστε να διατηρήσει ή να βελτιώσει την εικόνα της ομάδας του ανάλογα με την έκβαση της αναμέτρησης.

Επιπλέον, ο προπονητής θα πρέπει να είναι σε θέση να διαχειριστεί σωστά τον χρόνο στο ημίχρονο. Αφού δώσει τη δυνατότητα στους ποδοσφαιριστές του να ηρεμήσουν και να αποφορτιστούν από την ένταση του παιχνιδιού, καλείται να τους επηρεάσει και να αλλάξει ενδεχομένως ορισμένα στοιχεία, τα οποία δεν λειτούργησαν στο πρώτο μέρος. Σύμφωνα με τους Cross και συν., (2013), ο προπονητής καλό θα ήταν να μην μπει στην διαδικασία να αλλάξει έναν ποδοσφαιριστή που δεν ανταποκρίθηκε στις απαιτήσεις του παιχνιδιού, αλλά να τον συμβουλέψει και να τον καθοδηγήσει, έτσι ώστε να του δώσει την ευκαιρία να βελτιώσει την απόδοσή του. Ωστόσο, εάν η απόδοσή του δεν μεταβληθεί στο δεύτερο μέρος, ο προπονητής μπορεί να προβεί σε αντικατάσταση του παίκτη.

Παρακάτω παρουσιάζεται ένα μοντέλο διαχείρισης χρόνου από τους Russell και συν., (2014).



Σχήμα 1. Μοντέλο διαχείρισης του χρόνου στο ημίχρονο ενός ερασιτεχνικού ποδοσφαιρικού αγώνα.

1.3 Φυσιολογικές προσαρμογές κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου

Μετά την ολοκλήρωση των δεκαπέντε λεπτών (15') οι ποδοσφαιριστές καλούνται να επιστρέψουν στον αγωνιστικό χώρο. Οι Mohr, Krustup και Bangsbo (2005) έχουν δείξει, ότι οι φυσιολογικές προσαρμογές, οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια του πρώτου μέρους έχουν εξασθενήσει κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου, με αποτέλεσμα η απόδοση να είναι μειωμένη κατά την επανέναρξη του δεύτερου μέρους. Μειωμένη ικανότητα απόδοσης παρατηρείται έντονα στα πρώτα 15' του δεύτερου μέρους, ενώ σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες (Hawkins και Fuller, 1996; Rahnama, Reilly και Less, 2002) αυξημένος είναι και ο κίνδυνος τραυματισμού κατά τη συγκεκριμένη περίοδο του παιχνιδιού.

Οι Mohr και συν., (2005), παρατήρησαν, ότι περίπου το 20% των ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου είχαν τη μικρότερη δεκαπεντάλεπτη περίοδο έντασης κατά την έναρξη του δεύτερου μέρους. Επιπλέον, σύμφωνα με τους Russell, Sparkes, Northeast, Cook, Love, Bracken και Kingsley, (2006), ο αριθμός των προσπαθειών επιβράδυνσης που πραγματοποιήθηκαν στα πρώτα 15' του β' ημιχρόνου, ήταν χαμηλότερος σε σχέση με την αρχική φάση του παιχνιδιού.

Οι φυσιολογικές αλλαγές που προκύπτουν κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου και οι οποίες σχετίζονται με την πτώση της θερμοκρασίας στους μύες και στον πυρήνα (Mohr, Krustup, Nybo, Nielsen και Bangsbo., 2004; Lovell, Kirke, Siegler, MacNaughton και Greig, 2007; Kilduff, West, Williams και Cook, 2013; Lovell, Midgley, Barrett, Carter και Small., 2013; Russell, West, Harper, Cook και Kilduff, 2015), τη διατάραξη της οξεοβασικής ισορροπίας (Russell και Kingsley, 2012) και της γλυκαιμικής απόκρισης (Kingsley, Penas – Ruiz, Terry και Russell, 2014; Russell, Benton και Kingsley, 2012; Russell και συν., 2014), μπορούν να συμβάλλουν στην μειωμένη απόδοση κατά την έναρξη του δεύτερου μέρους. Παρ' όλα αυτά το ημίχρονο μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης κατά την έναρξη του δεύτερου μέρους αν ακολουθηθούν ορισμένες στρατηγικές. Ορισμένες από αυτές τις στρατηγικές είναι: α) η

διατήρηση της θερμοκρασίας του πυρήνα με εκ νέου ζέσταμα (re-warm up), β) η παθητική διατήρηση της θερμοκρασίας, γ) η μεταδιεγερτική ενεργοποίηση, δ) η έκκριση των ορμονών και ε) η κατανάλωση υδατανθράκων και καφεΐνης (Russell και συν., 2015).

1.4 Χρόνος επίτευξης τερμάτων

Ο Kautzner (2015), σε βιβλιογραφική ανασκόπηση 36 ερευνών κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το 56% των συνολικών τερμάτων επιτυγχάνονται στο β' ημίχρονο και το 44% των τερμάτων στο α' μέρος. Σύμφωνα με τους Mitrotasios και Armatas (2014), οι οποίοι μελέτησαν τα συνολικά τέρματα που πέτυχαν οι ομάδες στο Euro 2012, διαπιστώθηκε ότι τα περισσότερα επιτεύχθηκαν στο β' μέρος με ποσοστό 57.9%. Όσον αφορά τη 15λεπτη ανάλυση πολλές έρευνες έδειξαν μια τάση για αύξηση της επίτευξης τερμάτων στην πρώτη περίοδο του β' ημιχρόνου (46'-60'). Συγκεκριμένα, οι Mitrotasios, Sentelidis, Sotiropoulos (2006), σε έρευνα στο ελληνικό πρωτάθλημα για την περίοδο 2003-2004 και οι Armatas και συν. (2009) σε έρευνα στο ελληνικό πρωτάθλημα για την περίοδο 2006-07, κατέληξαν σε ποσοστό 17,02% για την συγκεκριμένη 15λεπτη περίοδο. Τέλος, οι Mitrotasios και συν., (2014) μελετώντας το Euro 2012 κατέληξαν σε ποσοστό 19.7% για την συγκεκριμένη 15λεπτη περίοδο (46-60').

Ο προπονητής, λοιπόν, θα πρέπει να προετοιμάσει τους ποδοσφαιριστές του ώστε να είναι έτοιμοι τόσο σωματικά, όσο και πνευματικά για την έναρξη του β' μέρους. Αν συνυπολογίσουμε και τις φυσιολογικές προσαρμογές, οι οποίες έχουν εξασθενήσει λόγω της ανάπαυλας, ο προπονητής θα πρέπει να χρησιμοποιήσει το re-warm up, ώστε να μειώσει τον κίνδυνο να δεχθεί η ομάδα του κάποιο τέρμα λόγω ελλιπής προετοιμασίας.

1.5 Σκοπός της έρευνας

Ο προβληματισμός που παρουσιάστηκε μελετώντας τη βιβλιογραφία ήταν, τι ακριβώς συμβαίνει κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου μέσα στα αποδυτήρια. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει και να αξιολογήσει, μέσω ερωτηματολογίου, τη συμπεριφορά του προπονητή κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου και να διαπιστωθεί, αν ταυτίζονται τα ευρήματα της έρευνας με τη βιβλιογραφία και την θεωρία.

Οι περιορισμοί της έρευνας αποτέλεσαν, το γεγονός ότι οι προπονητές ήταν ερασιτεχνικού επιπέδου, καθώς επίσης και ότι ο αριθμός του δείγματος ήταν μικρός (n=69). Επιπλέον, η αδυναμία γενίκευσης των αποτελεσμάτων για όλους τους προπονητές με την ίδια ή υψηλότερη πιστοποίηση.

II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Οι Sarmiento, Pereira, Anguera, Campanico και Leitao, (2014) διαπίστωσαν ότι ο βαθμός κατανόησης του παιχνιδιού από τους προπονητές, η εμπειρία και η ακαδημαϊκή μόρφωση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, ώστε οι προπονητές να είναι σε θέση να παρατηρήσουν τις πτυχές εκείνες του παιχνιδιού που είναι περισσότερο σημαντικές, να τις αξιολογούν και να παρέμβουν κατάλληλα. Οι κυριότερες από αυτές είναι: α) οι τέσσερις φάσεις του παιχνιδιού, β) οι στημένες φάσεις, γ) τα ατομικά χαρακτηριστικά των παικτών και δ) οι τυχαίες πτυχές του παιχνιδιού.

Ένας ισχυρός σύμμαχος του προπονητή στην λήψη αποφάσεων, είναι η τεχνολογία. Κατά τη διάρκεια της αναμέτρησης, ειδικά καταρτισμένοι συνεργάτες καταγράφουν το παιχνίδι χρησιμοποιώντας εξειδικευμένο λογισμικό, αναλύοντας συγκεκριμένες πτυχές του παιχνιδιού τόσο για την ομάδα τους, όσο και για την αντίπαλη ομάδα. Βίντεο μπορούν να σταλούν και να παρουσιαστούν στο ημίχρονο στον προπονητή, ο οποίος μπορεί να τα παρουσιάσει με τη σειρά του στους παίκτες, κατά τη διάρκεια της ομιλίας του στο ημίχρονο του αγώνα (Haines, 2013). Ο παίκτης θα μπορέσει να δει σε πραγματικό χρόνο στιγμιότυπα από το ημίχρονο που προηγήθηκε και να αξιολογήσει την τεχνική και τακτική συμπεριφορά της ομάδας του ή της αντίπαλης ομάδας. Ο προπονητής μπορεί να κατέχει πληροφορίες σχετικά με την φυσική κατάσταση των ποδοσφαιριστών του, εκτιμώντας αν είναι σε θέση να συνεχίσουν ή όχι την αναμέτρηση. Επίσης, μέσω της τεχνολογίας μπορεί να του γνωστοποιηθούν πληροφορίες που αφορούν συγκεκριμένες πτυχές του παιχνιδιού (από που επιτίθεται περισσότερο η αντίπαλη ομάδα), διαμορφώνοντας ανάλογα την τακτική του.

Οι προπονητές κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου θα πρέπει να εκπληρώσουν μία θετική προσδοκία, δηλαδή να τονίσουν στους ποδοσφαιριστές τους τι είναι αυτό που θέλουν να δουν από αυτούς και όχι τι δεν θέλουν (Griffin και Butler, 2005). Σύμφωνα με τους Weinberg, Bruya, Jackson και Garland, (1987), η αναφορά του προπονητή στις αρνητικές ενέργειες του ποδοσφαιριστή θα έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργηθούν αρνητικές σκέψεις από τους

τελευταίους, γεγονός που με την σειρά του θα οδηγήσει στην αύξηση του άγχους, την μείωση της αυτοπεποίθησης και την έλλειψη προσοχής. Έτσι, θα προκληθεί μείωση της απόδοσης. Αντίθετα, η θετική ανατροφοδότηση, με εποικοδομητικό τρόπο, ενισχύει την ικανότητα και την απόδοση των αθλητών, προάγει την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση τους (Zinsser, Bunker και Williams, 2006), γεγονός που με τη σειρά τους οδηγεί σε αρκετά θετικά αποτελέσματα (αυξημένη προσπάθεια, επιμονή, μειωμένο άγχος και πίεση, υψηλότεροι στόχοι, διόρθωση τεχνικών λαθών) ή σε παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν θετικά την απόδοσή τους (Bandura, 1997; Feltz, Short, και Sullivan, 2008). Χρήση βίντεο με επιτυχημένες προσπάθειες από προηγούμενα παιχνίδια, έχει αποδειχτεί να είναι ένας παράγοντας παρακίνησης (Dorwick, 1991), ενισχύοντας τόσο την ατομική όσο και την ομαδική αυτοπεποίθηση (Jenkins, Morgan και O'Donoghue, 2007).

Σύμφωνα με τους Hoigaard, Gareth και Peters, (2008), η ανατροφοδότηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην απόδοση. Ο προπονητής θα πρέπει να παρέχει ανατροφοδότηση στους ποδοσφαιριστές του ομαδικά ή ατομικά και στη συνέχεια να τους δώσει το χρόνο, ώστε να εκφράσουν οι ίδιοι τις απόψεις τους. Ο όγκος πληροφοριών είναι καθοριστικός, καθώς αν η ποσότητα των πληροφοριών είναι μεγάλη τότε εγκυμονείται ο κίνδυνος οι παίκτες να χάσουν την ουσία και να βρεθούν σε σύγχυση. Ο προπονητής λοιπόν, θα πρέπει να προσπαθήσει να μεταδώσει στους ποδοσφαιριστές του με σαφήνεια, δίνοντας έμφαση στις απολύτως απαραίτητες πληροφορίες, όλα εκείνα τα στοιχεία που θεωρεί ότι πρέπει να μεταβληθούν στο δεύτερο μέρος (Iselin, 1988).

Οι Fransen, Mertens, Feltz και Boen, (2017), εξέτασαν την σχέση της εμπιστοσύνης και της αγωνιστικής επιτυχίας, διαπιστώνοντας ότι την τελευταία δεκαετία πολύ σημαντικό ρόλο για την αγωνιστική απόδοση διαδραμάτισε η εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας. Μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης που πραγματοποίησαν, φάνηκε ότι οι παίκτες με περισσότερη εμπιστοσύνη στις ικανότητες της ομάδας προσπαθούν περισσότερο κατά τη διάρκεια του αγώνα, ορίζουν πιο δύσκολους στόχους, είναι πιο ανθεκτικοί σε δύσκολες καταστάσεις και τελικά αποδίδουν καλύτερα. Οι ομάδες σε υψηλότερο επίπεδο που πρωταγωνιστούσαν, είχαν αυξημένο επίπεδο εμπιστοσύνης στην

ομάδα. Καθοριστικό παράγοντα διαδραμάτιζε και ο προπονητής ο οποίος έπρεπε να είναι ηγέτης, να εμπνέει εμπιστοσύνη και να δημιουργεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης σε ολόκληρη την ομάδα κάθε στιγμή. Η έρευνα αυτή του Fransen και συν., (2017), μας ενημερώνει πως δεν υπάρχει κάποιο εργαλείο για την έγκυρη μέτρηση της εμπιστοσύνης σε κάποια ομάδα και τονίζει πως αν βρεθεί ένα τέτοιο εργαλείο, θα είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την επιτυχία των ομάδων.

Οι Mohr και συν., (2004) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της θερμότητας των μυών του τετρακέφαλου και της απόδοσης στα σπριντ κατά τη διάρκεια αγώνων ποδοσφαίρου σε 25 αθλητές. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι η θερμοκρασία στους μύες (T_m) και στον πυρήνα (T_c) ήταν υψηλός στην πειραματική ομάδα (RW) κατά $2\pm 0,1^{\circ}C$ και $0,9\pm 0,1^{\circ}C$, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου (CON) κατά την έναρξη του δεύτερου μέρους. Η ικανότητα για sprint ήταν μειωμένη κατά 24% στη CON, ενώ δεν είχε μεταβληθεί στην RW. Η μείωση στη T_m συσχετίστηκε με μείωση στην απόδοση. Συμπερασματικά, η πτώση της θερμοκρασίας του πυρήνα και του μυός κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου, έχει συσχετιστεί με μειωμένη απόδοση κατά τη διάρκεια του δευτέρου μέρους, ενώ παραμένει αμετάβλητη όταν εκτελούνται χαμηλής έντασης δραστηριότητες στο ημίχρονο, γεγονός το οποίο σχετίζεται με τη διατήρηση της T_m .

Οι Edholm, Krstrup και Randers, (2014) ερεύνησαν τις επιδράσεις του re-warm up στο ημίχρονο του αγώνα σε σχέση με τις επιδόσεις και τις ποδοσφαιρικές κινήσεις που πραγματοποίησαν οι ποδοσφαιριστές. Μετρήθηκε το γρήγορο τρέξιμο (sprint) και το επιτόπιο άλμα (CMJ) πριν την έναρξη και στο τέλος του πρώτου μέρους και πριν την έναρξη του δεύτερου μέρους. Όπως αποδείχθηκε, μετά το τέλος του πρώτου μέρους και με την επανέναρξη του δεύτερου. Η έρευνα έδειξε, ότι η απόδοση μειώθηκε για την ομάδα ελέγχου, σε αντίθεση με την ομάδα που έκανε re-warm up πριν την έναρξη του δεύτερου μέρους. Επίσης φάνηκε πως μετά το re-warm up στο ημίχρονο, υπήρξε ελάχιστη μείωση στην απόδοση των παραμέτρων του sprint και του άλματος (CMJ). Επίσης, η πειραματική ομάδα (RW-U) στην αρχή του δεύτερου μέρους είχε περισσότερη κατοχή της μπάλας, έκανε λιγότερη άμυνα, είχε πολλά

πλεονεκτήματα στο επιθετικό της παιχνίδι. Επιπλέον, φάνηκε ότι οι παίκτες ήταν πιο έτοιμοι, σε σχέση με την ομάδα που απλά μπήκε στα αποδυτήρια, πήρε τις απαραίτητες πληροφορίες από τον προπονητή και βγήκε για την επανέναρξη του δεύτερου μέρους.

Οι Towlson και συν., (2013) ερεύνησαν τον βαθμό χρησιμοποίησης του re-warm up από τις επαγγελματικές ομάδες. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω ερωτηματολογίων, τα οποία μοιράστηκαν σε προπονητές φυσικής κατάστασης της Premier League και της Championship. Το 58% των ερωτηθέντων πραγματοποιούσαν re-warm up στους παίκτες τους, είτε στο γήπεδο είτε στα αποδυτήρια, ενώ η απροθυμία του προπονητή για την εκτέλεση του re-warm up, που άγγιζε το 42%, βασίστηκε κατά κύριο λόγο στην έλλειψη χρόνου, όπου θεωρείται ένα σημαντικό εμπόδιο για την μη πραγματοποίηση του re-warm up. Άλλοι λόγοι, επίσης, για την μη εκτέλεση re-warm up ήταν οι ακατάλληλες εγκαταστάσεις αλλά και οι κανόνες κάποιας διοργάνωσης ή ενός αγώνα.

Σύμφωνα με τον Michailidis (2014) και τους Towlson και συν., (2013), ο χρόνος που διαρκεί το re-warm up κυμαίνεται στα 2.6' και μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε στον αγωνιστικό χώρο, είτε σε εγκαταστάσεις εντός του σταδίου.

III.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 69 ερασιτέχνες προπονητές, ηλικίας 41.02 ± 14 έτη και προπονητικής εμπειρίας 11.22 ± 9 έτη.

Πίνακας 1. Ηλικία προπονητών.

ΗΛΙΚΙΑ	%
<30	14.71
31-40	33.82
41-50	32.35
>50	19.12
ΣΥΝΟΛΟ	100.00

Οι 57 από τους 69 προπονητές ήταν κάτοχοι πιστοποίησης UEFA B (84.06%), ενώ οι 11 από τους 69 ήταν κάτοχοι πιστοποίησης UEFA C (15.94%).

Πίνακας 2. Πιστοποίηση προπονητών.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ	%
UEFA B	84.06
UEFA C	15.94
ΣΥΝΟΛΟ	100.00

Η κατηγορία που εργάζονταν ήταν ως επί το πλείστον ερασιτεχνική, σε ποσοστό 77.22%, ωστόσο το 37.31% των προπονητών, δήλωσαν ότι ασκούσαν το επάγγελμα του προπονητή ως κύριο. Αντιθέτως, το 62.69% των προπονητών ασκούσαν παράλληλα και άλλο επάγγελμα. Οι 44 από τους 69 είχαν πανεπιστημιακή εκπαίδευση, ενώ οι 25 δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	%
Επαγγελματική κατηγορία	7,59
Ακαδημίες	15,19
Ερασιτεχνική	77,22
ΣΥΝΟΛΟ	100,00

Πίνακας 3. Κατηγορία που εργάζονταν οι προπονητές.

3.2 Όργανο αξιολόγησης

Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, το οποίο κατασκευάστηκε για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς του ερασιτέχνη προπονητή κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου. Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε ερωτήσεις μεικτού τύπου, που αφορούσαν: α) τα ατομικά χαρακτηριστικά του προπονητή (7 ερωτήσεις), β) την διαχείριση του ημιχρόνου (52 ερωτήσεις) και γ) τις οδηγίες του προπονητή (19 ερωτήσεις).

3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η επιλογή του δείγματος έγινε με τυχαία δειγματοληψία, με τη μέθοδο της λοταρίας. Επιλέχθηκαν συνολικά 69 προπονητές. Η συλλογή των δεδομένων έγινε στο νομό Αττικής.

Πριν από κάθε δειγματοληψία οι συμμετέχοντες, ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας και τον τρόπο με τον οποίο θα έπρεπε να συμπληρωθεί το ερωτηματολόγιο. Παροτρύνθηκαν να ρωτήσουν τυχόν απορίες, ώστε να είναι ξεκάθαρη η διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Η συλλογή των δεδομένων των ερωτηματολογίων έγινε από τον ερευνητή.

3.4 Στατιστική ανάλυση

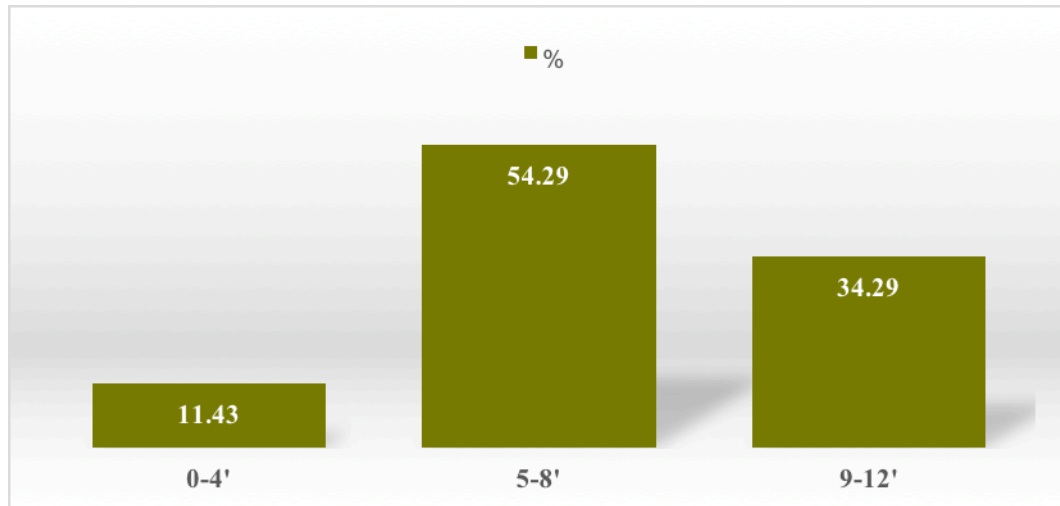
Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του προγράμματος SPSS 23.0 for Windows. Χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω στατιστικές τεχνικές:

1. περιγραφικά στατιστικά,
2. συχνότητες (f, %f) και
3. μέσος όρος.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1) Διάρκεια ομιλίας

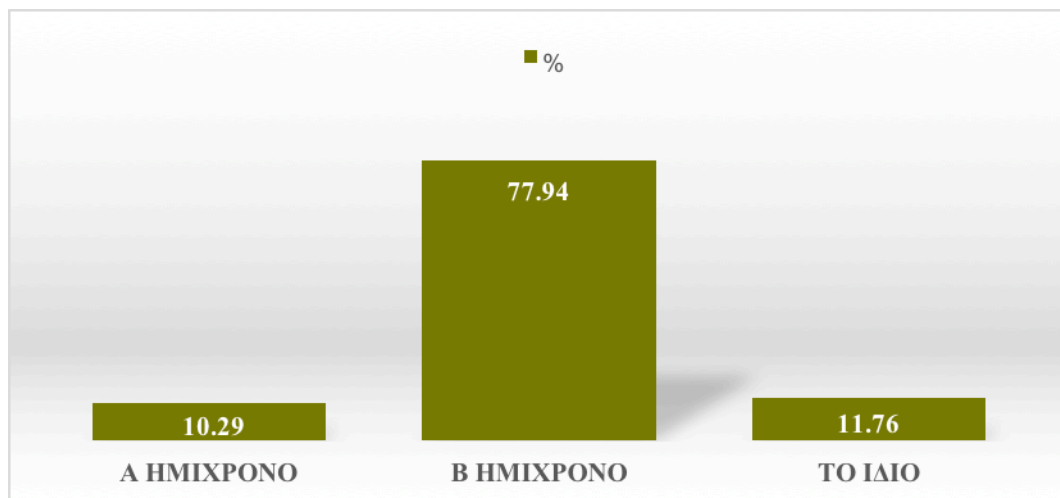
Στην ερώτηση που τέθηκε στους προπονητές για τον χρόνο ομιλίας τους κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου, το 54.29% των προπονητών ανέφερε ότι μιλούσαν από 5-8', το 34.29% από 9-12', ενώ το 11.43% από 1-4'.



Σχήμα 2. Διάρκεια ομιλίας.

2) Έμφαση του προπονητή στο α' και β' ημίχρονο κατά τη διάρκεια της ομιλίας του.

Οι προπονητές φαίνεται να έδιναν μεγαλύτερη έμφαση σε οδηγίες που αφορούν κυρίως το β' ημίχρονο (77.94%), σε αντίθεση με το 10.29% που αφορούσαν οδηγίες σχετικά με το α' ημίχρονο, όπως φαίνεται και στο Σχήμα 2.



Σχήμα 3. Έμφαση του προπονητή στο α' και β' ημίχρονο κατά τη διάρκεια της ομιλίας του.

3) Επικέντρωση των οδηγιών του προπονητή στην ομάδα του ή στην αντίπαλη ομάδα.

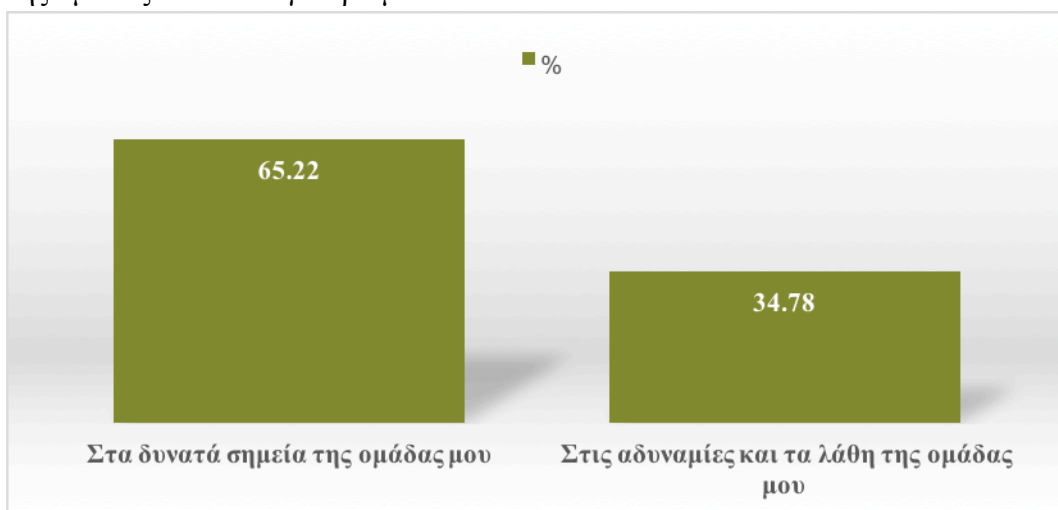
Η συντριπτική πλειοψηφία των προπονητών κατά την κεντρική τους ομιλία στο ημίχρονο, επικεντρώνονταν περισσότερο στην δικιά τους ομάδα και λιγότερο στην αντίπαλη ομάδα, όπως φαίνεται και στο σχήμα 4.



Σχήμα 4. Οδηγίες του προπονητή σχετικά με την ομάδα του και την αντίπαλη ομάδα.

4) Επικέντρωση των οδηγιών του προπονητή στα δυνατά ή στα αδύνατα σημεία της ομάδας του.

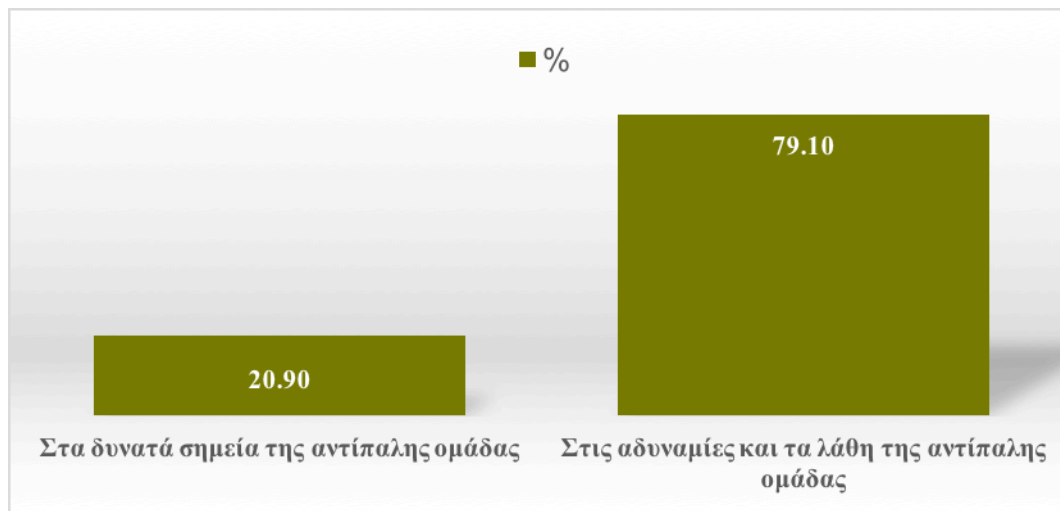
Ο προπονητής επιλέγει να ασχοληθεί περισσότερο με τα δυνατά σημεία της ομάδας του και λιγότερο με τα αδύνατα.



Σχήμα 5. Επικέντρωση της προσοχής του προπονητή στα δυνατά σημεία της ομάδας του.

5) Επικέντρωση των οδηγιών του προπονητή στα δυνατά ή στα αδύνατα σημεία της αντίπαλης ομάδας.

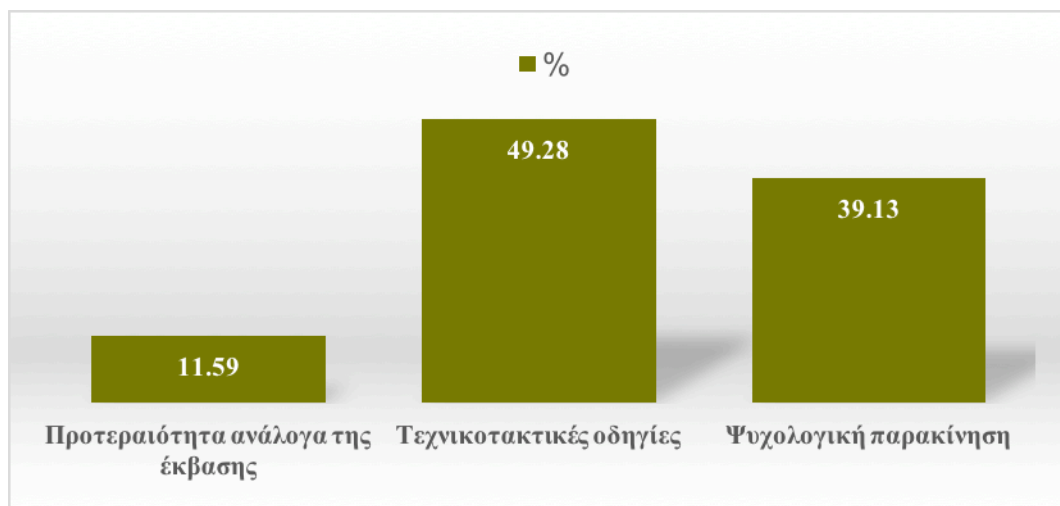
Ο προπονητής επιλέγει στην ομιλία του να αναφερθεί περισσότερο στις αδυναμίες και στα λάθη της αντίπαλης ομάδας και λιγότερο στα δυνατά της σημεία.



Σχήμα 6. Επικέντρωση της προσοχής του προπονητή στα δυνατά σημεία της αντίπαλης ομάδας.

6) Τεχνικοτακτικές οδηγίες ή ψυχολογική παρακίνηση

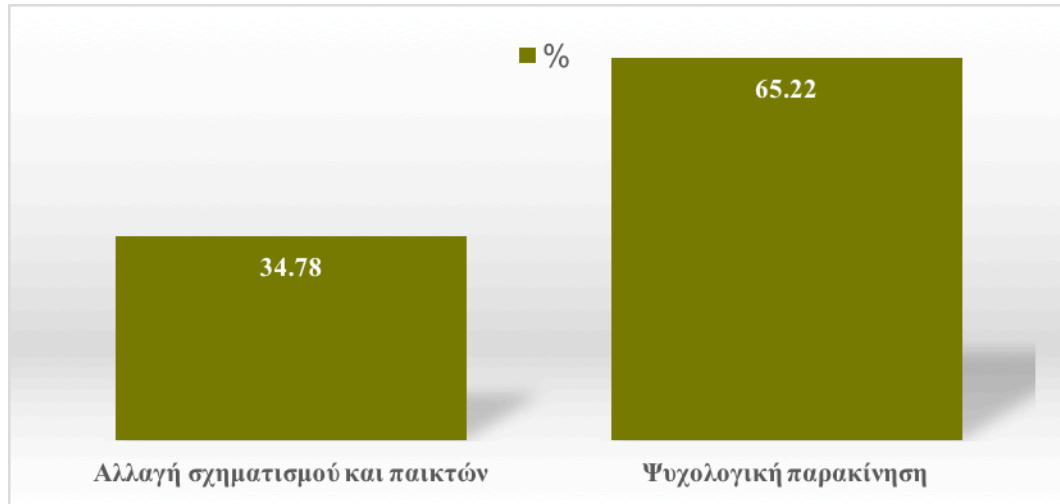
Οι προπονητές ασχολούνται περισσότερο με τις τεχνικοτακτικές αλλαγές (49.28%) και σε μικρότερο βαθμό (39.13%) με την ψυχολογική παρακίνηση.



Σχήμα 7. Τεχνικοτακτικές οδηγίες ή ψυχολογική παρακίνηση.

7) Τρόποι παρακίνησης για την ανατροπή του αποτελέσματος.

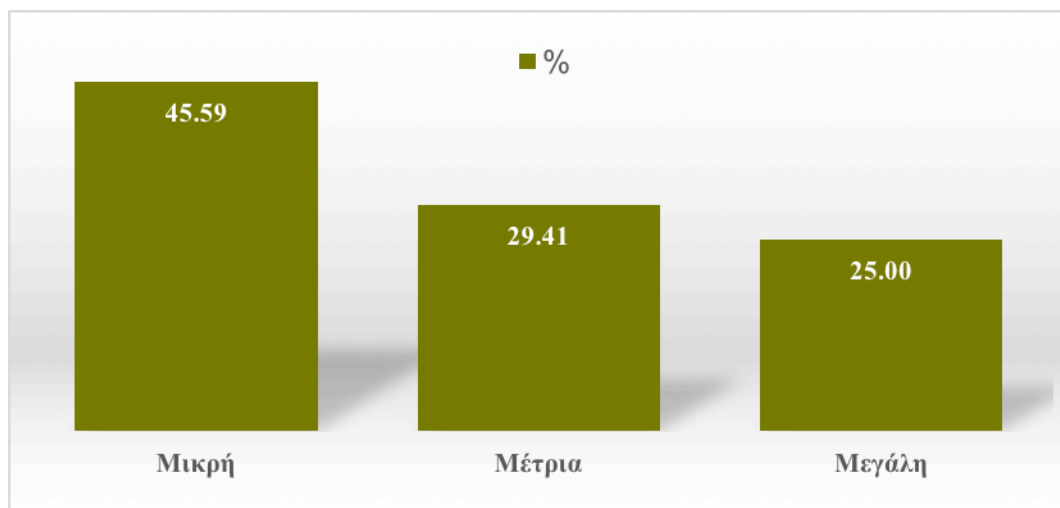
Οι προπονητές θεωρούν την ψυχολογική επίδραση, ως τον ενδεδειγμένο τρόπο παρακίνησης για την ανατροπή του αποτελέσματος (65.22%) και στην συνέχεια την αλλαγή σχηματισμού και παικτών (34.78%).



Σχήμα 8. Τρόποι παρακίνησης για την ανατροπή του αποτελέσματος.

8) Ποσότητα πληροφοριών του προπονητή προς τους παίκτες.

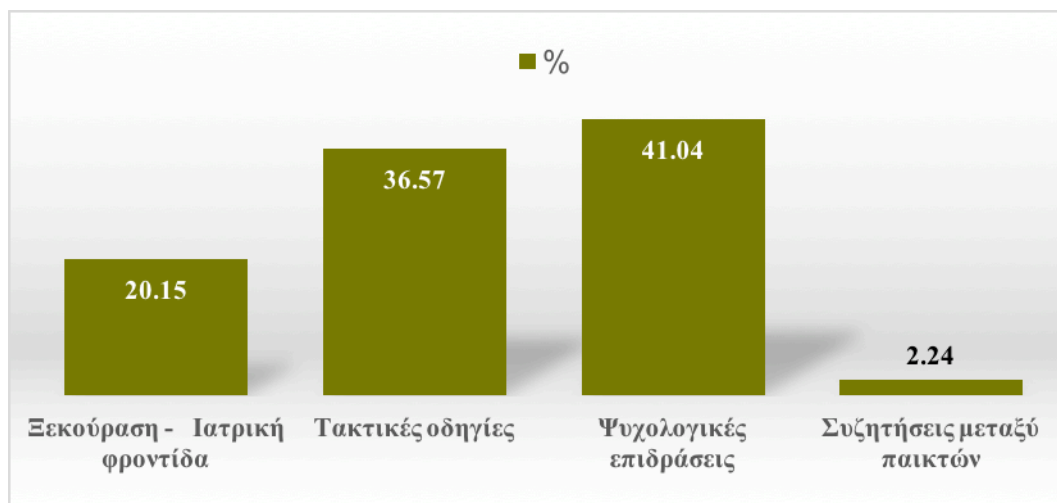
Οι προπονητές επιλέγουν να παρέχουν μικρή (45.59%) ως μέτρια (29.41%) ποσότητα πληροφοριών, ενώ το 25% των προπονητών δήλωσε ότι δίνει μεγάλο αριθμό πληροφοριών.



Σχήμα 9. Ποσότητα πληροφοριών από τους προπονητές.

9) Τομείς με τους οποίους ασχολείται περισσότερο ο προπονητής κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου.

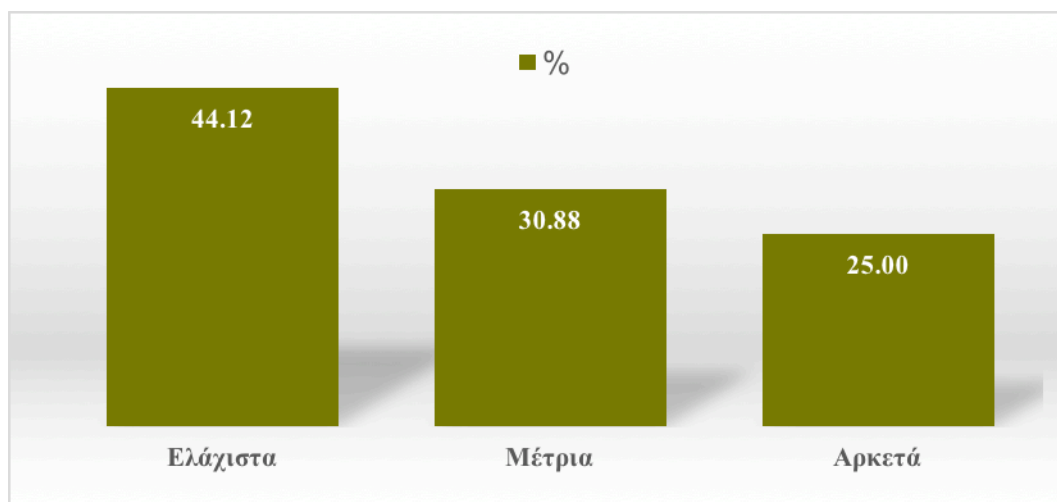
Οι προπονητές δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στην ψυχολογική επίδραση σε ποσοστό 41.04%, στις τεχνικοτακτικές οδηγίες σε ποσοστό 36.57% και στην ξεκούραση σε ποσοστό 20.15%.



Σχήμα 10. Τομείς με τους οποίους ασχολείται ο προπονητής κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου.

10) Πόσο επηρεάζεται ο προπονητής από την έκβαση του πρώτου μέρους.

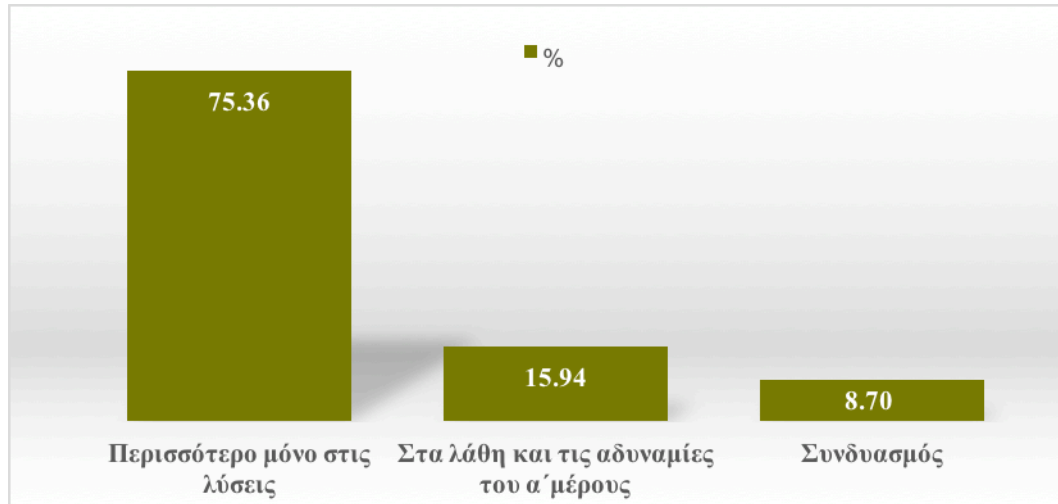
Οι προπονητές φαίνεται να μην επηρεάζονται αρκετά από το αποτέλεσμα του πρώτου ημιχρόνου (75%), ενώ μόνο ένα 25% θεωρεί ότι επηρεάζεται περισσότερο. (Σχήμα 11)



Σχήμα 11. Σε τι βαθμό επηρεάζεται ο προπονητής από το αποτέλεσμα του α' μέρους.

11) Έμφαση του προπονητή κατά τη διάρκεια της ομιλίας του στο ημίχρονο.

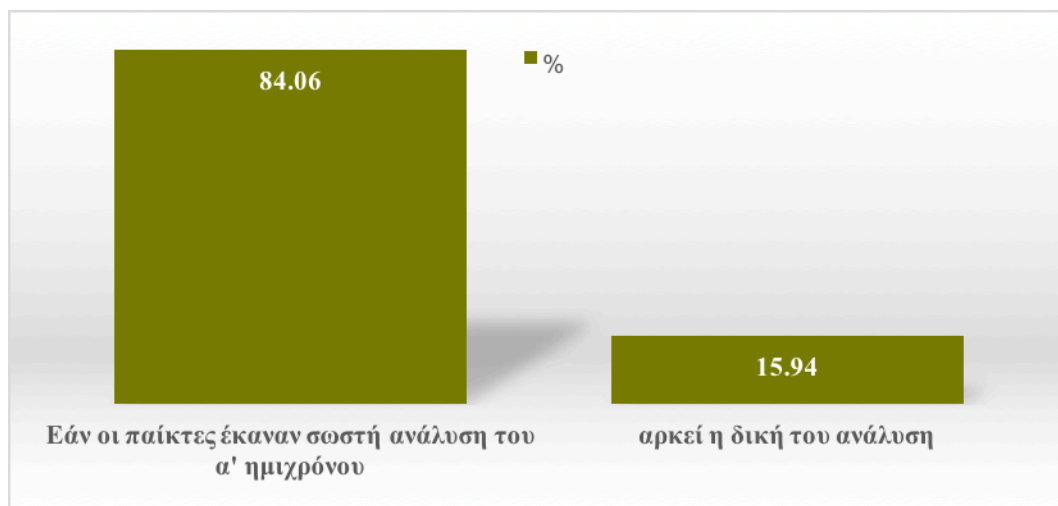
Ο προπονητής, όπως είναι φανερό στο σχήμα 12 επικεντρώνεται σε ποσοστό 75.36% στις λύσεις των προβλημάτων που παρατήρησε ενώ ένα 15.94% ασχολείται με τα λάθη και τις αδυναμίες.



Σχήμα 12. Η επικέντρωση του προπονητή κατά τη διάρκεια ομιλίας του στο ημίχρονο του αγώνα.

12) Ενδιαφέρον του προπονητή αν οι παίκτες κατανόησαν τι συνέβη στο α' μέρος.

Ο προπονητής σε ποσοστό 84.06% ενδιαφέρεται αν οι παίκτες έκαναν ορθή ανάλυση του α' μέρους, σε αντίθεση με το 19.94% των προπονητών που αρκούσε απλά η δική τους ανάλυση.



Σχήμα 13. Ανάλυση α' μέρους.

13) Οι αποφάσεις του προπονητή για τις τακτικές αλλαγές.

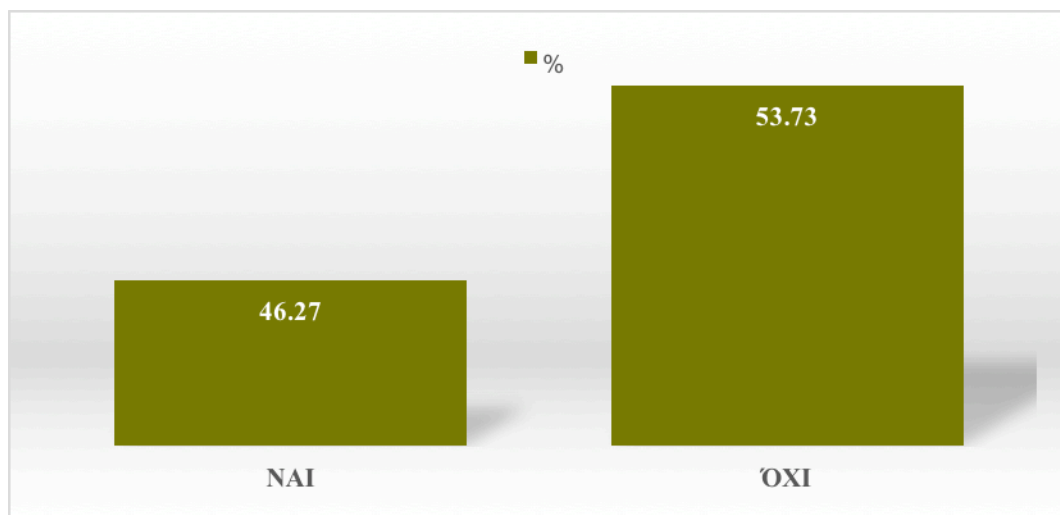
Οι προπονητές του δείγματος μας συζητούσαν τις τακτικές αλλαγές με τους παίκτες τους (59.09%), ενώ το 39.39% των προπονητών απλά τους έδιναν οδηγίες προς εφαρμογή.



Σχήμα 14. Οι τελικές αποφάσεις του προπονητή για τις τακτικές αλλαγές.

14) Παροχή ενεργειακών συμπληρωμάτων κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου στο ερασιτεχνικό επίπεδο.

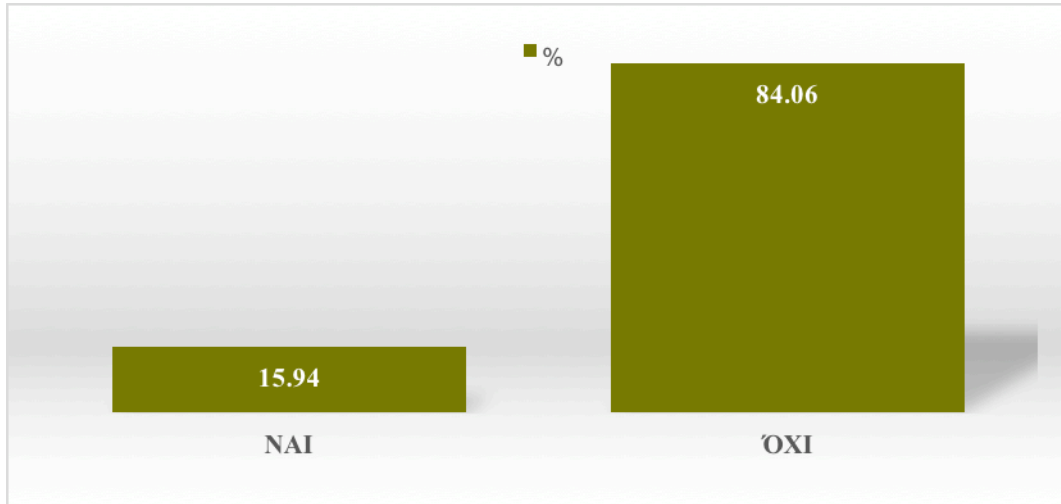
Η πλειοψηφία των προπονητών (53.73%) δεν παρέχει ενεργειακά συμπληρώματα στους ποδοσφαιριστές, ενώ το 39.39% τους παρέχει.



Σχήμα 15. Ενεργειακά συμπληρώματα στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο.

15) Η ανοχή του προπονητή να υπάρχουν μέλη της διοίκησης μέσα στα αποδυτήρια κατά τη διάρκεια του αγώνα.

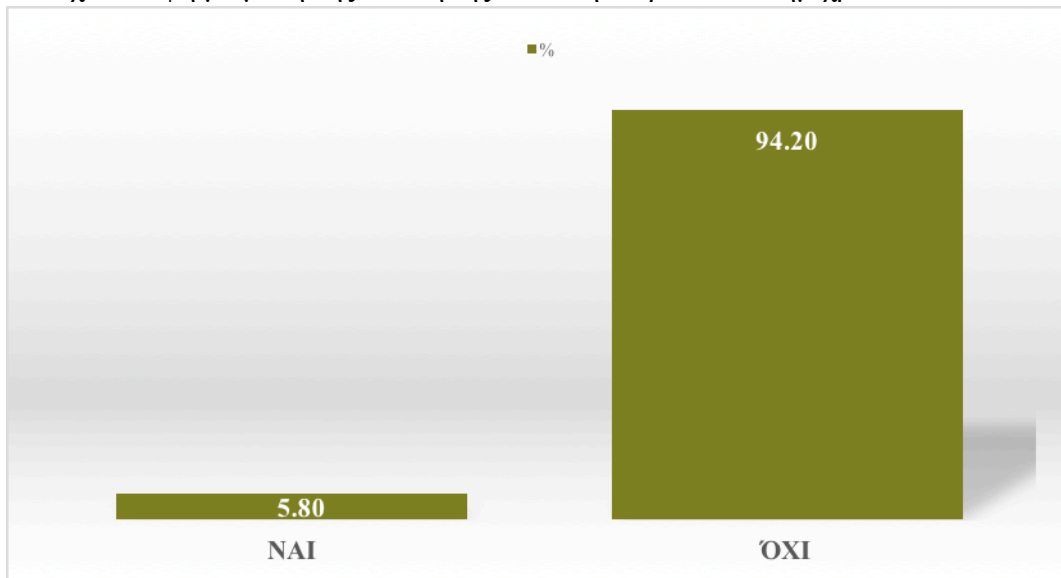
Το 84,06% των ερωτηθέντων προπονητών δεν επιτρέπει σε μέλη της διοίκησης να παρευρίσκονται στα αποδυτήρια κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου, σε αντίθεση με το 15,94% που επιθυμεί το αντίθετο.



Σχήμα 16. Μέλη της διοίκησης στα αποδυτήρια στο ημίχρονο του αγώνα.

16) Επαφή του προπονητή με μέλη της διοίκησης στο ημίχρονο

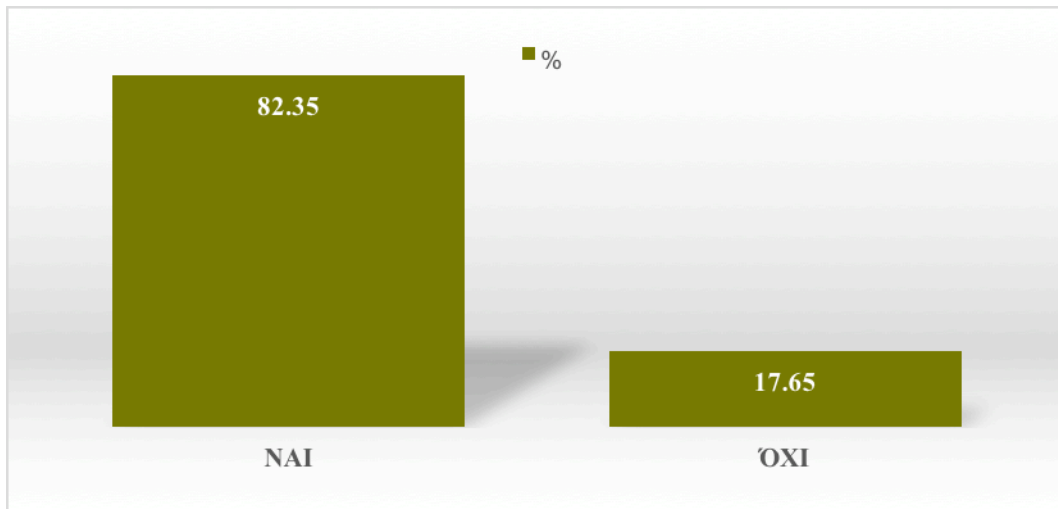
Όπως φαίνεται στο Σχήμα 17 το 94.20% των προπονητών απάντησε ότι δεν έχει επαφή με μέλη της διοίκησης κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου.



Σχήμα 17: Επαφή του προπονητή με μέλη της διοίκησης στο ημίχρονο.

17) Η επιθυμία των προπονητών να εκτελείται re-warm up πριν την έναρξη του δεύτερου μέρους.

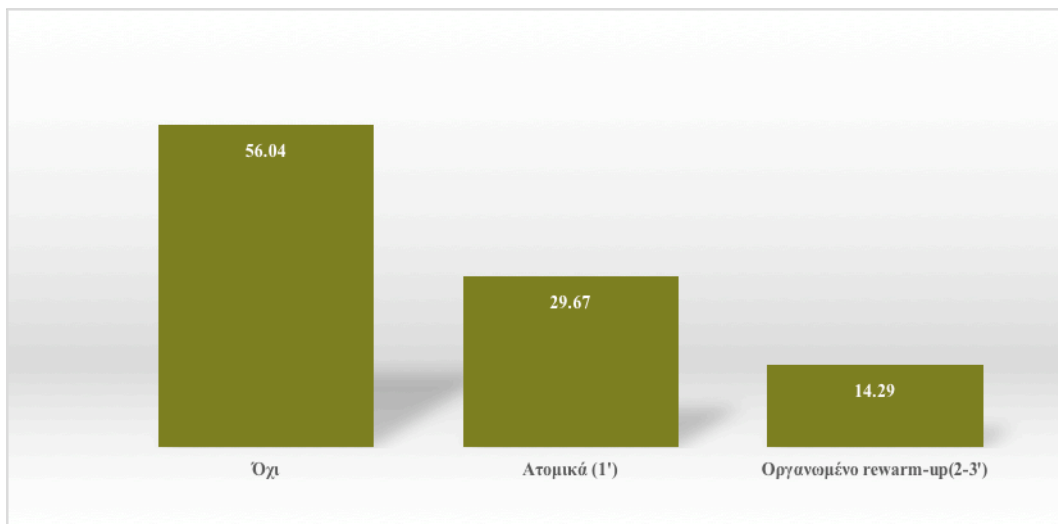
Η πλειοψηφία των προπονητών (82.35%) απάντησαν ότι θα ήθελαν η ομάδα τους να πραγματοποιεί re-warm up πριν την επανέναρξη του δεύτερου μέρους, ενώ το 17.65% των προπονητών δεν επιθυμούσαν.



Σχήμα 18. Το re-warm up στο ερασιτεχνικό επίπεδο.

18) Πραγματοποίηση re-warm up.

Το 56.04% των ομάδων δεν εκτελούν re-warm up σύμφωνα με τις απαντήσεις των προπονητών, το 29.67% εκτελεί re-warm up για 1', ενώ μόνο το 14.29% των ομάδων πραγματοποιούν οργανωμένα re-warm up.



Σχήμα 19. Πραγματοποίηση re-warm up.

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει και να αξιολογήσει, μέσω ερωτηματολογίου, τη συμπεριφορά του προπονητή κατά τη διάρκεια του ημιχρόνου, σε αγώνες ερασιτεχνικού επιπέδου.

Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα, παρά το γεγονός ότι οι προπονητές ήταν ερασιτεχνικού επιπέδου, ένα μεγάλο ποσοστό εξ' αυτών (37.31%) ασκούσαν το επάγγελμα του προπονητή ως κύριο επάγγελμα. Το μορφωτικό επίπεδο των προπονητών ήταν αρκετά υψηλό (ΤΕΦΑΑ 27.54%, Πανεπιστημιακή Εκπαίδευση 33.33%).

Οι προπονητές στην πλειονότητα τους μιλούσαν από 5-8', γεγονός που δεν ταυτίζεται με την βιβλιογραφία και πιο συγκεκριμένα με τους Russell και συν., (2014) και τους Towlson και συν., (2013), οι οποίοι στις έρευνές τους αναφέρουν, ότι η ομιλία του προπονητή στο ημίχρονο κυμαίνεται από 3-4'. Ωστόσο, στις έρευνες αυτές οι ερευνητές ασχολήθηκαν με επαγγελματικές ομάδες και επαγγελματίες προπονητές. Ο ερασιτέχνης προπονητής ενδεχομένως να χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να ασχοληθεί με περισσότερες πτυχές του παιχνιδιού κατά τη διάρκεια της ομιλίας του, ώστε να καταφέρει να επηρεάσει τους ποδοσφαιριστές του, καθώς οι ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές δεν έχουν την ίδια γνώση για το παιχνίδι σε σύγκριση με τους επαγγελματίες. Ωστόσο, ένα μεγάλο ποσοστό των προπονητών της έρευνας (34.29%) μιλούσε από 9-12'.

Επιπροσθέτως, φάνηκε ότι οι προπονητές έδιναν έμφαση κυρίως σε οδηγίες που αφορούσαν το β' ημίχρονο (77.94%), καθώς επίσης ότι ασχολούνταν περισσότερο με την ομάδα τους (82.09%) σε σχέση με την αντίπαλη ομάδα (17,91%). Σύμφωνα με τους Zinsser και συν., (2006), οι οποίοι στην έρευνά τους αναφέρουν ότι ο προπονητής θα πρέπει να εκπληρώνει μια θετική προσδοκία προς τους παίκτες του, έτσι και στην παρούσα έρευνα, όταν οι προπονητές ασχολούνταν με την ομάδα τους, τόνιζαν τα θετικά σημεία της και επικεντρώνονταν περισσότερο στις λύσεις (75.36%), δείχνοντας στους ποδοσφαιριστές τι ακριβώς θέλουν να δουν από αυτούς. Αντίθετα, όταν

αναφέρονταν στην αντίπαλη ομάδα ασχολούνταν κυρίως με τα λάθη και τις αδυναμίες της (79.10%).

Όσον αφορά τον όγκο πληροφοριών, όπως φάνηκε στην παρούσα έρευνα, η ποσότητα που παρείχαν οι προπονητές ήταν μικρή (45.59%) έως μέτρια (29.41%), κάτι που συμφωνεί με τα σεμινάρια εκπαίδευσης προπονητών της ΕΠΟ (ΕΠΟ, 2018). Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι η ψυχολογική παρακίνηση θεωρείται από τους προπονητές ως ο ενδεδειγμένος τρόπος για την ανατροπή του αποτελέσματος (65.22%) και στην συνέχεια η αλλαγή σχηματισμού και παικτών (34.78%) .

Σύμφωνα με όσα υποστηρίζει ο Hanin (2000), ο οποίος θεωρεί ότι η ικανότητα διαχείρισης και ελέγχου των συναισθημάτων μπορεί να συμβάλλει στην μεγιστοποίηση της απόδοσης στον αθλητισμό, φάνηκε να υπάρχει ταύτιση μεταξύ των ευρημάτων της έρευνας, καθώς οι προπονητές επηρεάστηκαν ελάχιστα (44.12%) έως μέτρια (30.88%) από το αποτέλεσμα του α΄ ημιχρόνου και ήταν σε θέση να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Διαπιστώθηκε επίσης, ότι οι προπονητές ενδιαφέρονταν, αν οι παίκτες τους έκαναν σωστή ανάλυση του α΄ ημιχρόνου (84.06%), καθώς και ότι συζητούσαν τις τακτικές αλλαγές (59.09%) μαζί τους.

Οι προπονητές παρόλο που επιθυμούσαν η ομάδα τους να πραγματοποιεί re-warm up (82.35%), όταν ρωτήθηκαν αν τελικά πραγματοποιούν re-warm up, φάνηκε ότι μόνο το 14.29% των ομάδων εκτελούσε σε οργανωμένη μορφή re-warm up για 2-3΄, το 29.67% εκτελούσε για 1΄ ατομικά, ενώ το 56.04% δεν πραγματοποιούσαν. Τα αποτελέσματα δεν ταυτίζονται με την έρευνα του Edholm και συν., (2014), όπου φάνηκε ότι οι επαγγελματικές ομάδες στην Premier League πραγματοποιούσαν re-warm up σε ποσοστό 58% για περίπου 2.6΄.

Ένα μεγάλο ποσοστό των προπονητών παρείχε ενεργειακά συμπληρώματα στους παίκτες τους (46.27%). Ο προπονητής λοιπόν, θα πρέπει να είναι ενημερωμένος για το τι παρέχει στους παίκτες του και τους ενδεχόμενους κινδύνους των συμπληρωμάτων που καταναλώνουν οι ποδοσφαιριστές του, ειδικά εάν δεν υπάρχει συνεργασία με αθλητικό διατροφολόγο.

Συμπερασματικά, οι προπονητές της έρευνας μιλούσαν περισσότερο κατά την ομιλία τους στο ημίχρονο, σε σχέση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, επικεντρώνονταν περισσότερο στην ομάδα τους και εκπλήρωναν μια θετική προσδοκία. Ακόμα, δεν φάνηκε να διαταράσσεται η ψυχική τους ισορροπία από την έκβαση της αναμέτρησης. Οι ποδοσφαιριστές συμμετείχαν ενεργά στη διαδικασία λήψης αποφάσεων καθώς οι προπονητές τους ρωτούσαν και τους συμβουλευόνταν για τις τακτικές αλλαγές. Τέλος, οι περισσότεροι προπονητές δεν χρησιμοποιούν το re-warm up πριν την έναρξη του β' ημιχρόνου.

VI. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η παρούσα μελέτη, παρόλους τους περιορισμούς της, μπορεί να βοηθήσει τον ερασιτέχνη προπονητή και να του προσφέρει ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες για την διαχείριση του ημιχρόνου. Συνεπώς, προτείνουμε:

- Οι προπονητές να ενημερώνονται περισσότερο για την καθοδήγηση του αγώνα και του ημιχρόνου.
- Ποιοτικότερη εκπαίδευση των προπονητών (ΤΕΦΑΑ, Σχολές προπονητών).
- Ενημέρωση και εκπαίδευση σε θέματα management (διαχείριση παικτών, χρόνου).
- Αφού η ψυχολογική επίδραση είναι σημαντική, η συνεργασία με αθλητικό ψυχολόγο θα βοηθούσε τόσο τον προπονητή (αυτοαξιολόγηση, αυτοέλεγχος) όσο και τους παίκτες.
- Ο προπονητής θα πρέπει να ενημερωθεί για τα οφέλη του re-warm up και να διαχειριστεί καλύτερα τον χρόνο του ημιχρόνου, ώστε να μπορέσει να διαθέσει 2' για αυτό το σκοπό.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Armatas V., Yannakos A., Papadopoulou S., Skoufas D. Evaluation of goals scored in top ranking soccer matches: Greek “superleague” 2006-2007. *Serbian Journal of Sports Sciences*. 2009; 3(1) p. 39-43.
2. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman 1997.
3. Chelladurai P., Carron A. V. *Leadership*. Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation Sociology of Sport Monograph Series A, University of Calgray 1978.
4. Cross K., Berger H., Sherman R., Verheijen R., Williams M. A. *The Football Coaching Process*. Football Federation Australia. 2013.
5. Dowrick P.W. Practical guide to using video in behavioural sciences. In T. Reilly, J. Hughes and M. Hughes (Eds.), *Science and Football III*. London UK: E & FN Spon.1991: p. 267-278.
6. Edholm P., Krusturup P., Randers MB. Half-time re-warm up increases performance capacity in male elite soccer players. *Scand J Med Sci Sports*. 2014
7. Fédération Internationale de Football Association (Fifa) “Laws of the game”, 2015.
8. Feltz D. L., Short S. E., Sullivan P. J. *Self-Efficacy in Sport. Research and Strategies for working with athletes, teams and coaches*. Champaign, Illinois: Human kinetics 2008.
9. Figgins S. G., Smith M. J., Sellars C. N., Knight C. J. “You really could be something quite special”: A qualitative exploration of athletes’ experiences of being inspired in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016; 24: p. 82-91.
10. Fransen K., Mertens F., Feltz D., Boen F. “Yes, we can!” – A review on team confidence in sports. *Sport psychology, Current Opinion in Psychology*. 2017;(16): p. 98-103.
11. Griffin L., Butler J. *Teaching Games for Understanding Theory, Research, and Practice*. 2005.

12. Hanin Y. Successful and poor performance and emotions. Human Kinetics Emotions in sport Champaign, IL: Human Kinetics. 2000; p. 157-187.
13. Hawkins RD., Fuller CW. Risk assessment in professional football: an examination of accidents and incidents in the 1994 World Cup finals. Br J Sports Med. 1996; 30 (2): p. 165-70.
14. Hoigaard R, Gareth W.J, Peters D.M. Preferred Coach Leadership Behaviour in Elite Soccer in Relation to Success and Failure. International Journal of Sports Science & Coaching. 2008;3 (2): p. 241-250.
15. Iselin E.R. Information Diversity on Decision Quality in a Structured Decision Task. Accounting Organizations and Society 1988;13(2): p. 147-164.
16. Jenkins R.E., Morgan L., O'Donoghue P. A case study into the effectiveness of computerised match analysis and motivational videos within the coaching of a league netball team. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2007; 7(2): p. 59-80.
17. Jowett S., Poczwadowski A. The coach-athlete partnership. The Psychologist 2005;18(7): p. 412-415.
18. Kautzner N. M. J. Scientific Evidences about the goal of the football: A systematic review. Revista Brasileira de Futsal el Futebol. 2015; 7(25): p. 312-326.
19. Kilduff LP., West DJ., Williams N., Cook CJ. The influence of passive heat maintenance on lower body power output and repeated sprint performance in professional rugby league players. J Sci Med Sport. 2013;16(5): p. 482-6.
20. Kingsley M., Penas-Ruiz C., Terry C., Russell M. Effects of carbohydrate-hydration strategies on glucose metabolism, sprint performance and hydration during a soccer match simulation in recreational players. J Sci Med Sport. 2014;17(2): p. 239-43.

21. Lane A. M., Beedie C., Jones M. V., Uphill M., Devonport T. The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences* 2012;(30): p. 1189- 1195.
22. Lovell R., Midgley A., Barrett S., Carter D., Small K. Effects of different half-time strategies on second half soccer specific speed, power and dynamic strength. *Scand J Med Sci Sports*. 2013;23(1): p. 105-13.
23. Lovell RJ., Kirke I., Siegler J., MacNaughton LR., Greig MP. Soccer half-time strategy influences thermoregulation and endurance performance. *J Sports Med Phys Fitness*. 2007;47(3): p. 263-269.
24. Michailidis Y. Performance and half time re-warm-up in soccer. *International Journal of Sport Studies*. 2014; 4 (11): p. 1317-1321.
25. Mitrotasios M, Armatas V. Analysis of goal scoring patterns in the 2012 European Football Championship. *Sport J*. 2014; (1): p. 1–11.
26. Mitrotasios, M., Sentelidis, T., and Sotiropoulos, A. The systematic observation and analysis of the scored goals in soccer as a base to coaching in the training and the match. *Hellenic Journal of Physical Education and Sport Science*. 2006; 60, p. 58-74.
27. Mohr M., Krstrup P., Bangsbo J. Fatigue in soccer: a brief review. *J Sports Sci*. 2005;23(6): p. 593-9.
28. Mohr M., Krstrup P., Nybo L, Nielsen J, Bangsbo J. Muscle temperature and sprint performance during soccer matches: beneficial affect or re-warm up at half time. *Scand J Med Sci Sports*. 2004;14(3): p. 156-62.
29. Poczwadowski A., Barott J. E., Henschen K. P. The Athlete and Coach: Their Relationship and It's Meaning. Results of an interpretive study. *Int. J. Sport Pshchol*. 2002; 33: p. 116-140.
30. Rahnema N., Reilly T., Lees A. Injury risk associated with playing actions during competitive soccer. *Br J Sports Med*. 2002;36(5): p. 354-9.

31. Russell M., Benton D., Kingsley M. Carbohydrate ingestion before and during soccer match play and blood glucose and lactate concentrations. *J Athl Train.* 2014;49(4): p. 447-53.
32. Russell M., Benton D., Kingsley M. Influence of carbohydrate supplementation on skill performance during a soccer match simulation. *J Sci Med Sport.* 2012;15(4): p. 348-54.
33. Russell M., Kingsley MI. Changes in acid-base balance during simulated soccer match play. *J Strength Cond Res.* 2012;26(9): p. 2593-9.
34. Russell M., Sparkes W., Northeast J., Cook CJ., Love T. D., Bracken RM., Kilduff LP. Changes in acceleration and deceleration capacity throughout professional soccer match-play. *J Strength Cond Res.* 2006;30(10): p.2839-44.
35. Russell M., West D., Harper L., Cook C., Kilduff L. Half-time strategies to enhance second half performance in team-sports players: A review and recommendations. *Sports Med* 2015; 45(3): p. 353-364.
36. Russell M., West DJ., Briggs MA., Bracken RM., Cook CJ., Giroud T., Gill N., Kilduff LP. A passive heat maintenance strategy implemented during a simulated half-time improves lower body power output and repeated sprint ability in professional Rugby Union players. 2015;18;10(3): e 0119374.
37. Sarmento H., Pereira A., Anguera M., Campanico J., Leita J. The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Monten. J. Sports Sci. Med* 3 2014;(1): p. 9-16.
38. Towlson C., Midgley AW., Lovell R. Warm-up strategies of professional soccer players: practitioners' perspectives. *J Sports Sci.* 2013;31(13): p.1393-401.
39. Weinberg R. S., Bruya L., Jackson A., and Garland H. Effect of goal difficulty and positive reinforcement on endurance performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 1987; (12): p. 144-156.

40. Wylleman P. Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 2000; (31): p. 555–572.
41. Zinsser N., Bunker L., Williams J.M. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. 2006; (5): p. 349-381.