



Η Χρήση της Συστημικής Οικογενειακής Προσέγγισης στο «Δέσιμο» Ποδοσφαιρικής Ομάδας

Ζήσης Παπανικολάου, Αστέριος Πατσιαούρας & Παναγιώτης Κεραμιδίας
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Ο σκοπός της εργασίας ήταν η εξερεύνηση της πιθανότητας εφαρμογής επιλεγμένων κανόνων, μεθόδων και στρατηγικών της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης, στην βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των ποδοσφαιριστών και στην βελτίωση της συνοχής ποδοσφαιρικών ομάδων. Οι συμμετέχοντες ήταν ποδοσφαιριστές που αγωνίζονταν στο ομογενειακό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου της Ε.Π.Ο. Ν. Υόρκης, Α' κατηγορίας. Η πειραματική ομάδα (Π. Ο.) αποτελούνταν από 8 παίκτες, ενώ η ομάδα ελέγχου (Ο. Ε.) από 9 παίκτες. Κάθε ομάδα είχε 2 προπονητές. Το πρόγραμμα παρέμβασης (Π. Π.) ήταν μια τροποποιημένη μορφή της οικογενειακής προσέγγισης, συνδυασμένη με επιλεγμένες στρατηγικές που βασιζόταν στην θεωρία του Bowen. Χρησιμοποιήθηκαν πολλαπλές τεχνικές αξιολόγησης, όπως ερωτηματολόγια, ανάλυση βιντεοκασετών και συνεντεύξεις. Τα δεδομένα αυτής της μελέτης ήταν περιγραφικά. Το ερωτηματολόγιο της Κλίμακας Προσκόλλησης - Απομόνωσης (ΚΠ-Α) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση πριν και μετά την παρέμβαση. Η δεύτερη πηγή των ποιοτικών δεδομένων, ήταν η ανάλυση των περιεχομένων των βιντεοκασετών των συνεδριών. Διαπιστώθηκε ότι η Π. Ο. είχε περισσότερες λεκτικές εκφράσεις και κυρίως της έκφρασης «Εγώ» σε σχέση με την Ο. Ε. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την ικανοποίησή τους για την επιτυχία και έδωσαν υποσχέσεις για την συνεχή βελτίωση των προτύπων επικοινωνίας. Τέλος, οι προπονητές ανέφεραν βελτίωση στους τρόπους επικοινωνίας και συνεργασίας, στο τέλος της σεζόν. Με βάση τα αποτελέσματα φαίνεται, ότι η συστημική οικογενειακή προσέγγιση βοήθησε στην βελτίωση της επικοινωνίας και της συνοχής μεταξύ των παικτών της ποδοσφαιρικής ομάδας, με ταυτόχρονη αύξηση της αυτοπεποίθησης τους, ενώ δεν υπήρχε αρνητική παρακίνηση μετά από ήττες. Η συχνότερη χρησιμοποίηση της έκφρασης «Εγώ» από την Π. Ο. μπορεί να αξιολογηθεί, ως ένδειξη της ανάληψης προσωπικών ευθυνών από την πλευρά των παικτών, σε αντίθεση με την Ο. Ε. Οι προπονητές ανέφεραν επίσης βελτίωση στα πρότυπα επικοινωνίας και συνεργασίας με τους παίκτες, στο τέλος της σεζόν.

Λέξεις κλειδιά: Συστημική οικογενειακή προσέγγιση, «δέσιμο» ομάδας ποδοσφαίρου, επικοινωνία, συνοχή

Family Systems Approach in Building Soccer Team

Zissis Papanikolaou, Asterios Patsiaouras & Panagiotis Keramidas

Abstract

The purpose of this study was the investigation of the possibility that selected principles, methods, and strategies from the family systems approach will enhance team players' communication behaviors and perceptions of differentiated cohesion on two men's soccer teams. The subjects involved in this study were male soccer players at Hellenic Football Association of N. Y, Division I. The participants were selected by the coaches, 8 subjects in group 1 (control group) and 9 subjects in group 2 (experimental group), including two coaches in each group. The intervention program used a modified family systems approach, combining selected aspects of Bowenian extended family and communications family therapy. Multiple assessment techniques, including paper / pencil instruments, videotape analysis, and post treatment interviews were used to measure the outcomes. The data produced in these two studies were all descriptive. Pre and post testing of both the experimental and a control group yielded mixed statistical results. The second source of the qualitative data was content analysis of the videotaped sessions. The experimental group (E. G.) was mark-

edly verbal in comparison to the control group (K. G.). Participants of the E.G. expressed satisfaction in their success, however, and made explicit, verbal commitments to one another to improve the patterns. Coaches, post season, reported improvement in the patterns. It seems that the family systems approach did increase cohesiveness among team members and the self - confidence. There wasn't negative motivation after the defeat of the games. Also, the players of the E.G. used the expression "I" more often to accept the coaches did report improvement in the concept of communication and cooperation during the season.

Key words: *Family systems approach, soccer team building, communication, cohesion*

Εισαγωγή

Μερικές φορές οι ποδοσφαιρικές ομάδες λειτουργούν ως «οικογένεια». Ο προπονητής αρκετές φορές λειτουργεί ως «πατέρας» των αθλητών, ενώ οι «παλιοί» ποδοσφαιριστές προσέχουν και βοηθούν τους νεαρούς παίκτες, όπως τα μεγάλα αδέρφια βοηθούν τα μικρότερα σε ηλικία. Παρόλα αυτά μια ποδοσφαιρική ομάδα διαφέρει από μια οικογένεια, διότι οι παίκτες της δεν έχουν κληρονομικούς δεσμούς μεταξύ τους και η σύνδεσή τους είναι πιο χαλαρή. Επίσης μια ποδοσφαιρική ομάδα σε αντίθεση με μια οικογένεια έχει συγκεκριμένο σκοπό. Παρά τις διαφορές υπάρχουν ομοιότητες σε αυτά τα δύο συστήματα, ώστε να βρίσκουν εφαρμογή οι τεχνικές της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης.

Στην παρούσα εργασία προσπαθήσαμε να αναλύσουμε τις έννοιες «οικογένεια» και «οικογενειακές σχέσεις», οι οποίες αναπτύσσονται σε μια ποδοσφαιρική ομάδα. Παράλληλα προσπαθούμε να αναδείξουμε την σημαντικότητα του φαινομένου, ότι δηλαδή προπονητές και παίκτες πρέπει να είναι και να αισθάνονται σαν μια «οικογένεια», δίνοντας τους την δυνατότητα να αντιληφθούν τον θεσμό της οικογένειας και των διεργασιών που συντελούνται στα πλαίσια αυτής.

Οι προπονητές προσπαθούν να βελτιώσουν το ομαδικό πνεύμα και την συνοχή των ομάδων τους. Πολλοί ερευνητές εξέτασαν την συνοχή των ομάδων την οποία ορίζουν, ως έλξη μεταξύ των παικτών, ομοιότητα στην απόδοση (Biondo & Pirritano, 1985), συναισθήματα ικανοποίησης από κοινωνική (Grand & Carron, 1982) και εργασιακή άποψη (Martens & Peterson, 1971), αποδοχή των στόχων της ομάδας (Grand & Carron, 1982) και του συναγωνισμού των παικτών (Myers, 1962), κατανόηση του ρόλου, αποδοχή του ρόλου και απόδοση στο ρόλο (Grand & Carron, 1982; Carron, 1984). Τα παραπάνω χαρακτηριστικά έχει αποδειχθεί, ότι έχουν θετική σχέση με την συνοχή. Αυτά τα χαρακτηριστικά όμως, δεν καθορίζουν την αιτία και το αποτέλεσμα και έτσι ένας διαχωρισμός των παραπάνω γνωρισμάτων της συνοχής, σε αιτίες ή αποτελέσματα είναι αδύνατος. Αυτές οι μελέτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως οδηγός για την δημιουργία κλίματος που καλλιεργεί την συνοχή, αλλά παρέ-

χουν περιορισμένη βοήθεια στην επιστημονική μελέτη του ψυχοκοινωνικού φαινομένου της συνοχής.

Οι Yukelson, Weinberg, and Jackson (1984) χρησιμοποίησαν άλλη στρατηγική στη μελέτη της συνοχής των αθλητικών ομάδων. Εξέτασαν τη συνοχή, ως πολυδιάστατο ψυχοκοινωνικό φαινόμενο και χρησιμοποίησαν μεθόδους ανάλυσης παραγόντων, για να καθορίσουν τους παράγοντες της έλξης στην ομάδα, τους αξιολογούς ρόλους, την εργασιακή ενότητα και την ομαδική ποιότητα, ως χαρακτηριστικά της συνοχής. Η παραπάνω μεθοδολογία δέχεται τη συνοχή, ως ψυχοκοινωνικό φαινόμενο, αλλά βοηθάει πολύ λίγο στη δημιουργία μεθόδων βελτίωσης της συνοχής. Οι Widmeyer, Brawley and Carron (1985), προτείνουν ένα θεωρητικό-εννοιολογικό μοντέλο της συνοχής. Αυτό το μοντέλο αναγνωρίζει 4 γνωρίσματα της συνοχής: α) την ομαδική ολοκλήρωση της ομάδας σε σχέση με την εργασία της, β) την ομαδική ολοκλήρωση σε σχέση με το κοινωνικό πλαίσιο, γ) την ατομική έλξη στο έργο της ομάδας, δ) την ατομική έλξη σε σχέση με τα κοινωνικά στοιχεία της ομάδας. Οι ερευνητές αυτοί δημιούργησαν το ερωτηματολόγιο GEQ (Group Environment Questionnaire), για την μέτρηση αυτής της θεωρητικής προσέγγισης του μοντέλου της συνοχής. Μέθοδοι βελτίωσης της συνοχής αναπτύχθηκαν από αυτήν τη θεωρητική προσέγγιση. Αυτή η προσέγγιση, που προτείνει τη θεωρητική βάση για το εννοιολογικό μοντέλο, δημιούργησε "εργαλείο" αξιολόγησης, προτείνει μεθόδους χτισίματος της συνοχής, δίνει ένα περιεκτικό πρόγραμμα, το οποίο είναι χρήσιμο για εφαρμογή στην πράξη, αλλά και στην έρευνα της αθλητικής ψυχολογίας. Οι προτεινόμενοι μέθοδοι ανάπτυξης της συνοχής δεν είναι επαρκείς (Widmeyer κ.α., 1985; Papanikolaou, 1988). Εντούτοις, οι προτεινόμενες ιδέες ανάπτυξης της συνοχής πηγάζουν από τις συγκριτικές μελέτες αυτής και όχι από το εννοιολογικό μοντέλο. Η μέθοδος βελτίωσης της συνοχής προτείνει μία συγκεκριμένη μεθοδολογία ανάπτυξης της ομοιογένειας, αλλά είναι ελλιπής, γιατί δεν υπάρχει ένας «αποδεκτός τρόπος μέτρησης «του αποτελέσματος (Patsiaouras, 1999). Ο Carron (1984) δίνει περισσότερη έμφαση στην σπουδαιότητα της κάθε μονάδας χωριστά και την μοναδική προσφορά της στο σύνολο. Συνεπώς,

η ανάπτυξη της ομάδας συνολικά και όχι η ανάπτυξη της προσωπικότητας των παικτών της ομάδας μεμονωμένα, αποτελεί τον κύριο στόχο των αθλητικών ομάδων.

Με την παρούσα εργασία προτείνεται μια διαφορετική προσέγγιση της συνοχής αθλητικής ομάδας, βασισμένη στην οικογενειακή συστημική θεωρία. Οι θεωρητικές προσεγγίσεις στην συστημική οικογενειακή θεωρία προσδιορίζονται από τα ακόλουθα σημεία: (α) είναι σημαντική η ικανοποιητική σχέση με τους άλλους ανθρώπους και μάλιστα είναι απαραίτητος όρος για την ψυχική υγεία, μιας και ο ασθενής είναι ο κομιστής όλων των απαγορευμένων παρορμησεων, που όλη η οικογένεια υποφέρει (Klein, Riviere, 1964), (β) η κάθε οικογένεια είναι ένας οργανισμός ο οποίος αποτελείται από υποσυστήματα, υφίσταται συνεχώς αλλαγές και μεταμορφώνεται, ενώ σημαντικό είναι το τρίγωνο πατέρα - μητέρα - παιδί (δομημένη οικογενειακή θεραπεία Minuchin, 1990; Minuchin, Nichols, 1993), (γ) η οικογένεια είναι ένα σύστημα που αποτελείται από τα μέλη και κάθε αλλαγή που συντελείται σε ένα μέλος της οικογένειας επιφέρει ανάλογη αλλαγή στο σύστημα της οικογένειας. Ακόμη και ο θεραπευτής που βρίσκεται με μια οικογένεια αποτελεί και αυτός μέρος του συστήματος. Έτσι στην θεραπεία εκτός από τον θεραπευτή που βρίσκεται με την οικογένεια υπάρχει και ο επόπτης, ο οποίος βρίσκεται κρυμμένος πίσω από ένα καθρέπτη και παρακολουθεί τα τεκταινόμενα χωρίς να επηρεάσει το σύστημα οικογένεια - θεραπευτής (Palazolli, Boscolo, Cecchin, & Prata, 1991), (δ) η οικογένεια εξελίσσεται σαν μια ολότητα μέσα στην οποία τα μέλη της αυξάνουν και δυναμώνουν το αίσθημα της αυτοαξίας της. Ο θεραπευτής λαμβάνει ενεργά μέρος στις εξελίξεις με σκοπό να επιβεβαιώσει την αυτοεκτίμηση των μελών της οικογένειας, ενώ ταυτόχρονα παρατηρεί τις συνθήκες επικοινωνίας που επικρατούν μέσα στην οικογένεια, παρεμβαίνοντας ανάλογα (Satir, Stachowiak, Taschman, 1994; Haley, 2000) και (ε) η διαγενειακή οικογενειακή προσέγγιση του Bowen (Kerr & Bowen, 1988), σύμφωνα με την οποία υπάρχουν τρεις γενιές σε κάθε οικογένεια και τα παρόντα προβλήματα είναι το αποτέλεσμα των λαθών στην εξέλιξη της οικογένειας, που η μια γενιά μεταβιβάζει στην άλλη.

Η συστημική οικογενειακή θεωρία δέχεται ότι η συνοχή (οικογενειακή ενότητα) περιέχει άτομα προσηλωμένα μεταξύ τους, ενώ συγχρόνως το καθένα διατηρεί το ισχυρό συναίσθημα του εαυτού του. Λογικά μπορούμε να υποθέσουμε ότι η μέγιστη ανάμειξη δίνει την ικανότητα στην ομάδα να αποφύγει τις αρνητικές πλευρές της συνοχής, όπως καθορίζεται παραδοσιακά, περιέχοντας την κοινωνική απομόνωση, αντιμετώπιση της κακής αποδοχής, χάσιμο της ατομικής προσωπικότητας των

παικτών, όταν αποχωρούν από την ενεργό δράση.

Η χρήση της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης (Kerr & Bowen, 1988) στη βελτίωση της συνοχής απαιτεί διαφορετική αντίληψη από την παραδοσιακή κατανόηση της αθλητικής συνοχής. Αντί της συγκέντρωσης της προσοχής στην κατανόηση των αλληλεπιδράσεων των αθλητών της ομάδας στο εδώ και τώρα, η ομάδα προσεγγίζεται ως μια συλλογή ατόμων, όπου το κάθε άτομο μεταφέρει νέες συνήθειες και πρότυπα, τα οποία αναπτύχθηκαν στο οικογενειακό περιβάλλον, σε μικρό ή μεγάλο βαθμό. Η αθλητική ομάδα, όπως συμβαίνει σε κάθε ομάδα εργασίας, λειτουργεί άριστα, όταν ο κάθε παίκτης με την θέληση του συνεισφέρει ολοκληρωτικά τις μοναδικές του ικανότητες. Αυτός ο στόχος είναι εφικτός, αφού ο κάθε παίκτης είναι ικανός να κατανοεί τα γεγονότα και να ενεργεί ως αυτόνομο και διαφορετικό άτομο, ικανό να αναπτύσσει και να διατηρεί επαφή με τους συμπαίκτες του.

Σύμφωνα με τον Bowen (1975), πολλά ατομικά και οικογενειακά προβλήματα πηγάζουν από την δυσκολία του ατόμου, να αποχωριστεί από την οικογένεια του. Το φαινόμενο αυτό το περιγράφει ως «εγωιστική προσκόλληση» και εξαρτάται από τον βαθμό της συγχώνευσης- ανάμειξης, την ικανότητα του μέλους για αντιμετώπιση αυτού του συναισθήματος, αλλά αδυνατεί να λειτουργήσει αυτόματα. Ο Nichols (1984) αναφέρει ότι η προσκόλληση στην οικογένεια μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από ψυχολογικά προβλήματα και την δημιουργία μιας άλλης σχέσης (γάμος, σημαντική φιλική σχέση, ερωτική σχέση κτλ.). Σύμφωνα με τον Bowen η αυτο-διαφοροποίηση του ατόμου ήταν το κύριο θεραπευτικό θέμα. Έτσι στην παρέμβαση που περιγράφεται παρακάτω δόθηκε έμφαση στο διαφοροποιημένο άτομο, ως σπουδαίο στοιχείο της αποτελεσματικής λειτουργίας της ομάδας.

Ο Bowen (1975) περιέγραψε τις σχέσεις μεταξύ τριών μελών της οικογένειας. Αναφέρει, ότι σημαντικές σχέσεις υπάρχουν μεταξύ δύο μελών της οικογένειας και όταν υπάρχουν τυχόν διαφωνίες παρεμβαίνει τρίτο μέλος της οικογένειας, με σκοπό την λύση του προβλήματος και την μείωση της έντασης. Στις οικογένειες η σχέση μεταξύ τριών μελών μπορεί να είναι σε υψηλό βαθμό. Ο Nichols (1984) αναφέρει ότι τα συναισθηματικά τρίγωνα δεν περιορίζονται σε τρία άτομα, αλλά περιέχουν κάθε τριγωνικό σύστημα σχέσεων. Ο Bowen και άλλοι οικογενειακοί θεραπευτές κάνουν χρήση πολλών τεχνικών για τη διατήρηση των τριγωνικών σχέσεων και τον διαχωρισμό αυτών των σχέσεων.

Στην παρούσα εργασία, η παρέμβαση απέβλεπε στην διευκόλυνση της ανάπτυξης των σχέσεων και της βελτίωσης της συνοχής, όπως περιγράφηκε πιο πάνω. Συγκεκριμένα ερευνήθηκε αν οι επιλεγ-

μένες αρχές, οι μέθοδοι και οι στρατηγικές της συστημικής προσέγγισης, θα βοηθήσουν στη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των παικτών και στην βελτίωση της συνοχής δύο ποδοσφαιρικών ομάδων. Οι προπονητές και οι παίκτες ήλπιζαν ότι η παρέμβαση θα είχε θετικά αποτελέσματα στην απόδοση της ομάδας, αλλά δεν ήταν αυτός ο άμεσος στόχος της εργασίας.

Η παρέμβαση περιείχε τρεις συγκεκριμένες έννοιες από τον Bowen (1975) και τη συστημική οικογενειακή-επικοινωνιακή προσέγγιση, βασισμένες σε δύο κριτήρια: α) τα πρότυπα συμπεριφοράς έχουν σχέση με προβλήματα τα οποία υπάρχουν στις ανθρώπινες σχέσεις και συνεπώς και στις ποδοσφαιρικές ομάδες, β) τα διάφορα προβλήματα που υπάρχουν μπορούν να επιλυθούν με την εφαρμογή συγκεκριμένων μεθόδων, που προτείνουν διάφοροι ερευνητές-θεραπευτές. Η μελέτη ασχολήθηκε με τις τριγωνικές σχέσεις των παικτών και σταθερά άφησε να λύσουν τις διαφωνίες και την μείωση της έντασης απευθείας μόνοι τους, χωρίς την παρέμβαση άλλου.

Με την παρούσα εργασία προτείνεται μια διαφορετική προσέγγιση της συνοχής αθλητικής ομάδας, βασισμένη στην ψυχολογική ανασκόπηση της συστημικής οικογενειακής θεωρίας. Η θεωρία δέχεται, ότι η συνοχή (οικογενειακή ενότητα) αποτελείται από άτομα προσηλωμένα μεταξύ τους, ενώ χρόνος το καθένα διατηρεί ισχυρό συναίσθημα του εαυτού του.

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες

Οι δοκιμαζόμενοι (N=17) ήταν ποδοσφαιριστές που συμμετείχαν στο ομογενειακό πρωτάθλημα Α' κατηγορίας της Ε.Π.Ο Νέας Υόρκης ηλικίας από 19 μέχρι 34 ετών. Οι παίκτες επιλέχθηκαν από τους προπονητές με τα εξής κριτήρια:

1. Το 25% των παικτών προτάθηκαν από τον ερευνητή.
2. Ικανότητα του κάθε παίκτη να έχει ηγετικές ικανότητες. Έτσι αποκλείστηκαν οι νεαροί παίκτες και οι παίκτες, που ήταν στις ομάδες μόνο ένα έτος.
3. Ήταν οι βασικοί παίκτες περισσότερο από 1 αγωνιστική περίοδο.

Η ομάδα ελέγχου (Ο. Ε.) αποτελούνταν από N= 8 παίκτες (ΜΟ ηλικίας=26, SD=5.37) και η πειραματική ομάδα (Π. Ο.) αποτελούνταν από N=9 παίκτες (ΜΟ ηλικίας = 25.33, SD=5,02), συν 2 προπονητές σε κάθε ομάδα.

Πρόγραμμα Παρέμβασης

Το πακέτο παρέμβασης αποτελεί μια τροποποιημένη συστημική οικογενειακή προσέγγιση, η οποία περιέχει επιλεγμένες τεχνικές του Bowen και

τεχνικές της επικοινωνιακής οικογενειακής θεραπείας (Satir κ.α., 1994). Οι στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: 1) αντανakλαστικές ερωτήσεις, 2) το κρυφό γίνεται φανερό, 3) νορμάλ συμπεριφορά- πρόβλεψη, 4) οι διαφορές που κάνουν την διαφορά, 5) έμφαση στα θετικά, 6) ταμπέλες- συνθήματα, 7) ενεργό συμμετοχή στο σύστημα της ομάδας, 8) χρήση της γλώσσας της ομάδας, 9) τοποθέτηση στόχων και 10) ρήξη των διαχωριστικών γραμμών. Οι συνεδρίες πραγματοποιούνταν πριν την προπόνηση σε ειδική αίθουσα στο χώρο του γηπέδου. Οι συνεδρίες ήταν 3 των 90' και μαγνητοσκοπήθηκαν σε βίντεο. Ο ερευνητής και οι ανεξάρτητοι μελετητές ανέλυσαν το περιεχόμενο των συνεδριών. Υπήρχε τουλάχιστον μία εβδομάδα μεταξύ των συνεδριών, ώστε να υπάρχει χρόνος για συζήτηση-ανάλυση και ολοκλήρωση των εργασιών στο σπίτι. Η πρώτη (I) συνεδρία αφιερώθηκε στα τεστ, σε οδηγίες για το πρόγραμμα και αρχική αυτοαξιολόγηση της ομάδας.

Ο ερευνητής, οι παίκτες και οι προπονητές μίλησαν σύντομα για τις προσωπικές ποδοσφαιρικές εμπειρίες τους και εντόπισαν τις ελπίδες και τους φόβους αυτής της μελέτης. Οι προπονητές τέλος, μίλησαν για την τωρινή ομάδα τους. Μετά τις οδηγίες, η ομάδα συζήτησε την εξής πρόταση: «Το ομαδικό πνεύμα είναι άριστο, όταν φροντίζουμε να κάνουμε την κριτική και όταν η κριτική γίνεται με φροντίδα». Η συνεδρία τελείωσε με την σύμφωνη γνώμη, ότι ο κάθε ποδοσφαιριστής θα γράψει μια μικρή ιστορία με το εξής θέμα: «Σε σχέση με την επικοινωνία και την συνοχή, η μεγαλύτερη πρόκληση για την ομάδα μου είναι ...». Το πρόγραμμα παρέμβασης εφαρμόστηκε μόνο στην πειραματική ομάδα (Π. Ο.), ενώ στην ομάδα ελέγχου (Ο. Ε.) δινόταν γενικές οδηγίες.

Η δεύτερη (II) συνεδρία άρχισε με την παρουσίαση των προτερημάτων της καλής επικοινωνίας, από έναν αρχηγό της ομάδας. Αυτό αποτέλεσε τη βάση της συζήτησης των μορφών επικοινωνίας, που υπάρχουν στην ομάδα. Συμφωνήθηκε ότι οι παίκτες μπορούν να βελτιώσουν την επικοινωνία, με τη χρήση άμεσων και σύντομων τεχνικών επικοινωνίας, όταν παρουσιάζουν κάποιο πρόβλημα της ομάδας. Σύμφωνα με τον Watzlawick (1978) επιλέχθηκαν 5 στοιχεία αποτελεσματικής επικοινωνίας και ζητήθηκε από τους παίκτες να τα χρησιμοποιήσουν:

1. Η επικοινωνία πρέπει να είναι καθαρή, άμεση και χρονικά περιορισμένη.
2. Μείνε στο θέμα σου ή άλλαξε θέμα με σαφήνεια.
3. Δείξε ενδιαφέρον, σεβασμό και αξιοπιστία προς τους συμπαίκτες έστω κι αν διαφωνείς.
4. Δείξε ειλικρινή συναισθήματα προς τους συμπαίκτες.
5. Κάνε χρήση του «Εγώ» και ανέλαβε την ευθύνη των ιδεών που εκφράζεις.

Η συζήτηση των προβλημάτων της ομάδας έγινε εθελοντικά, από τους παίκτες διαβάζοντας την εργασία τους, από την πρώτη συνεδρία. Από τα προβλήματα που παρουσίασαν οι παίκτες επιλέχθηκε ομόφωνα, ένα για την τρίτη συνεδρία. Κάθε παίκτης της ομάδας συμφώνησε να προσπαθήσει στο σπίτι, να βρει λύση για το πρόβλημα, δίνοντας έμφαση στην δική του συμπεριφορά και τον ρόλο που έχει. Η τρίτη (III) συνεδρία, άρχισε με την παρουσίαση της θέσης, του κάθε παίκτη στο πρόβλημα. Ο βαθμός της συνοχής σε σχέση με την ατομική και ποιοτική επικοινωνία αναφέρθηκε και ενισχύθηκε από τους προπονητές και τους αρχηγούς της ομάδας. Η συνεδρία τελείωσε με την αναφορά του κάθε αθλητή στην συμβολή του, στην βελτίωση της θέσης της ομάδας του, στο μέλλον.

Ο ρόλος των προπονητών

Στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου έγινε συνάντηση με τους προπονητές και συζητήθηκε το πλάνο του προγράμματος, η επιλογή των δοκιμαζόμενων, οι χρονικοί περιορισμοί και διάφορα θέματα που απασχολούσαν τους προπονητές. Το πλάνο περιείχε ιδέες, ώστε να ακολουθήσουν οι παίκτες τις παρακάτω κατευθύνσεις στην διάρκεια του προγράμματος:

- α) Οι κανόνες της ομαδικής/οικογενειακής επικοινωνίας να είναι καθαροί και συζητήσιμοι,
- β) Οι παίκτες να γνωρίζουν σε ικανοποιητικό βαθμό την σημασία της ιδανικής τους θέσης, μεταξύ της απομόνωσης και της προσκόλλησης, ως μέλος της ομάδας,
- γ) Αύξηση της ποιότητας της επικοινωνίας με την καθαρότητα, την συνέχεια του θέματος, τον σεβασμό στους συμπαίκτες, την αποτελεσματικότητα και την ανάληψη της προσωπικής ευθύνης, των διαφόρων προτάσεων.

Οι προπονητές παρακολούθησαν τις συνεδρίες I και II (τις βιντεοκασέτες) και αναγνώρισαν πρότυπα και θέματα στις σχέσεις και την επικοινωνία των παικτών. Αυτές οι πληροφορίες βοήθησαν στον σχεδιασμό των μελλοντικών συνεδριών. Στο πρόγραμμα παρέμβασης που εφαρμόστηκε στην Π. Ο. υπήρχαν συναντήσεις των προπονητών με τους αρχηγούς της ομάδας, για προσδιορισμό των στόχων και των προσδοκιών για μελλοντικές επιτυχίες της ομάδας.

Ανάλυση δεδομένων

Πολλαπλές τεχνικές αξιολόγησης, όπως ερωτηματολόγια, ανάλυση βιντεοκασετών και συνεντεύξεις μετά την παρέμβαση χρησιμοποιήθηκαν, για αξιολόγηση των αποτελεσμάτων. Στην ομάδα ελέγχου (Ο. Ε.) και την πειραματική ομάδα δόθηκε το ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της Προσκόλλησης και Απομόνωσης (ΚΠ-Α) που βασίζεται στην θεωρία του Bowen για την αυτοδιαφοροποίηση του ατόμου. Οι βιντεοκασέτες των συνεδριών αναλύθηκαν για την εντόπιση των σχέσεων μεταξύ τριών παικτών και των αλλαγών στις μορφές επικοινωνίας, με την μέτρηση των εκφράσεων «Εγώ» και των διαχωριστικών εκφράσεων. Η ανάλυση έγινε από τον ερευνητή και δύο ανεξάρτητους κριτές (συμβουλευτικός και οικογενειακός ψυχολόγος). Οι συνεντεύξεις ντοκουμέντων έγιναν με τους προπονητές στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου. Οι προπονητές απάντησαν σε επτά συγκεκριμένες ερωτήσεις (όπως π.χ το πρόγραμμα παρέμβασης είχε αρνητικές επιδράσεις στους παίκτες;) και οι συνεντεύξεις μαγνητοσκοπήθηκαν. Η περίληψη των συνεντεύξεων δόθηκε στους προπονητές, για προσθήκες ή αποσαφηνίσεις.

Αποτελέσματα

Τα δεδομένα αυτής της μελέτης ήταν περιγραφικά. Το ερωτηματολόγιο της Κλίμακας Προσκόλλησης - Απομόνωσης (ΚΠ-Α) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της Ο. Ε. και της Π. Ο. πριν και μετά την παρέμβαση. Τα σκορ της ΚΠ-Α της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου αναλύθηκαν.

Η δεύτερη πηγή των ποσοτικών δεδομένων ήταν η ανάλυση των περιεχομένων των βιντεοσκοπημένων συνεδριών. Η ανάλυση έγινε ανεξάρτητα από τον ερευνητή και τους κριτές. Το επίπεδο συμφωνίας μεταξύ των τριών ήταν 83%. Ο Πίνακας 1 δείχνει την χρήση του «Εγώ» στις συνεδρίες I και III της κάθε ομάδας.

Η ανάλυση της δεύτερης συνεδρίας έδειξε ότι στη δεύτερη ομάδα (Π. Ο.) υπήρχε περισσότερη προφορική-λεκτική επικοινωνία των ποδοσφαιριστών σε σύγκριση με την επικοινωνία των ποδοσφαιριστών της πρώτης ομάδας (Ο. Ε.). Ένα νέο

Πίνακας 1. Συχνότητα χρησιμοποίησης εκφράσεων «Εγώ» και σύνθετων εκφράσεων στην Ο.Ε. και την Π. Ο.

Ομάδες	Εκφράσεις	Συνεδρία I	Συνεδρία III
Ομάδα ελέγχου	Εκφράσεις «Εγώ»	7	29
	Σύνθετες Εκφράσεις	17	37
Πειραματική ομάδα	Εκφράσεις «Εγώ»	31	74
	Σύνθετες Εκφράσεις	1	16

Πίνακας 2. Συμπεριφορές και εκφράσεις μη αποτελεσματικής επικοινωνίας στην ομάδα ελέγχου (Ο. Ε.) σε δύο διαφορετικές χρονικές στιγμές.

Δεκέμβριος	Μάρτιος
<ol style="list-style-type: none"> 1. Εκφράσεις αυτοπεποίθησης στην αρχή, αργότερα όχι. 2. Ο βασικός παίκτης ενεργεί ως παίκτης της ομάδας, όταν οι προπονητές είναι παρόντες και αντίθετα όταν απουσιάζουν. 3. Δεν ζητούν την βοήθεια των προπονητών και των συμπαικτών, όταν έχουν προβλήματα. 4. Προσπάθειες εποικοδομητικής κριτικής, δεν κατανοούνται σωστά και εκλαμβάνονται ως αρνητική στάση. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εάν δεις ή ακούσεις κάτι που σ' ενοχλεί, μη λες τίποτα, γιατί η κατάσταση θα γίνει χειρότερη. 2. Προπονητής! Το πρωτάθλημα είναι δύσκολο και ο καλός (γεμάτος κατανόηση) προπονητής ανέχεται κάποια αρνητική συμπεριφορά, γιατί υπάρχει αρκετό στρες. 3. Παίκτες! Γιατί οι προπονητές δεν είναι αυστηροί με τους παίκτες, που δημιουργούν προβλήματα στην ομάδα; 4. Προπονητής! Γιατί οι παίκτες δεν συγκρούονται μεταξύ τους, όταν δεν τηρούν τους κανόνες της ομάδας. 5. Παίκτες! Είναι θέμα του προπονητή η τήρηση των κανόνων και δεν επιθυμούμε, να μπούμε στα χωράφια τους.

επίπεδο ανάλυσης εισήχθη για τις εκφράσεις «Εγώ» και αξιολογήθηκε μια ακόμη κατηγορία «περίπλοκες ατομικές εκφράσεις» (σύνθετες εκφράσεις). Αυτές είναι εκφράσεις με τις οποίες το άτομο περιγράφει της προσωπικές ευθύνες, για την αλλαγή συμπεριφοράς, την γνώση των συνεπειών της συμπεριφοράς του και των στόχων, τα διαφορετικά συναισθήματα και τις διαφορετικές σκέψεις. Χρησιμοποιώντας τον παραπάνω τύπο ανάλυσης η πειραματική ομάδα (Π. Ο) είχε μόνο μια περίπλοκη ατομική έκφραση στην πρώτη (I) συνεδρία, ενώ στην τρίτη (III) συνεδρία υπήρχαν 16 τέτοιες εκφράσεις.

Σε αυτόν τον τύπο μελέτης, τα ποιοτικά δεδομένα έχουν σπουδαία αξία. Αυτά τα δεδομένα αναφέρονται με την παρουσίαση των παραδειγμάτων της μη αποτελεσματικής επικοινωνίας, τα οποία αναγνωρίστηκαν στην ομάδα ελέγχου (Ο.Ε.). Οι παίκτες της Π. Ο. εξέφρασαν ικανοποίηση για τη επιτυχία τους και έδωσαν προφορικές υποσχέσεις ο ένας στον άλλον, για βελτίωση των προτύπων συμπεριφοράς. Οι προπονητές ανέφεραν βελτίωση στα πρότυπα επικοινωνίας και συνεργασίας, στο τέλος της σεζόν.

Συζήτηση

Ο σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να διαπιστώσει αν υπάρχει βελτίωση στα πρότυπα επικοινωνίας και στις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των παικτών και μεταξύ παικτών και προπονητών μιας ποδοσφαιρικής ομάδας, όπως επίσης και βελτίωση της συνοχής μεταξύ των παικτών με την χρησιμοποίηση επιλεγμένων τεχνικών από την συστημική οικογενειακή προσέγγιση.

Τα αποτελέσματα αφενός μεν, ενισχύουν την σημασία της χρησιμοποίησης της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης στο «δέσιμο» ποδοσφαιρικής ομάδας, αφετέρου δε, επιβεβαιώνουν ορισμένες υποθέσεις του θεωρητικού μοντέλου, οι βασικές

αρχές του οποίου παρουσιάστηκαν στο πρόγραμμα παρέμβασης.

Με την χρησιμοποίηση της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης έχουμε βελτίωση της συνοχής σε ποδοσφαιρική ομάδα με παράλληλη αύξηση της χρησιμοποίησης της έκφρασης «Εγώ». Συγκεκριμένα παρατηρήθηκε μια αύξηση στην χρησιμοποίηση της έκφρασης «Εγώ» στην Π. Ο. Με την χρήση του ερωτηματολογίου ΚΠ-Α καταγράφηκαν 31 τέτοιες εκφράσεις στην πρώτη (I) συνεδρία, ενώ στην τρίτη (III) συνεδρία υπήρχαν 74. Αυτή η αύξηση μας οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι οι αθλητές στην πειραματική ομάδα αντιλαμβάνονταν και αξιολογούσαν καλύτερα τις ενέργειές τους, σε σχέση με τους αθλητές της Ο. Ε. Η συνειδητοποίηση και ανάληψη της πλήρης ευθύνης για τις πράξεις τους αυτές οδήγησε στην καλύτερευση του κλίματος στην ομάδα, όπως και στην βελτίωση της συνοχής.

Όσον αφορά τα ποιοτικά αποτελέσματα από την ανάλυση των συνεντεύξεων και των βιντεοκασετών παρατηρήθηκαν θετικές αντιδράσεις των παικτών και προπονητών αναφορικά με το πρόγραμμα παρέμβασης. Έτσι παρατηρήθηκε στην πειραματική ομάδα (Π. Ο.) περισσότερη προφορική επικοινωνία, έκφραση συναισθημάτων, περισσότερη χρήση του «Εγώ» (ανάληψη ευθυνών), μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση εντός και εκτός του γηπέδου κλπ. σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (Ο. Ε.). Επίσης όπως αναφέρθηκε από τους παίκτες της πειραματικής ομάδας η προσωπική τους ζωή, αλλά και η απόδοσή τους στην διάρκεια των αγώνων επηρεάστηκε θετικά από την αύξηση της αυτοπεποίθησης. Οι παίκτες ανέφεραν, ότι ποτέ στο παρελθόν δεν ήταν τόσο στενά συνδεδεμένοι μεταξύ τους. Αισθάνονταν ως νικητές άσχετα με το αποτέλεσμα και οι ήττες δεν τους επηρέαζαν (δεν υπήρχε μείωση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης, ούτε αρνητική παρακίνηση) στο βαθμό που γινόταν στο παρελθόν.

Τα παραπάνω έχουν μεγάλη σημασία για την

προπονητική πρακτική, πράγμα που ενισχύεται από την θετική ανατροφοδότηση, όπως διατυπώθηκε από τους προπονητές, αναφέροντας, ότι η φετινή αγωνιστική περίοδος ήταν η πιο ευχάριστη στην προπονητική τους καριέρα.

Όμως υπάρχει μια σειρά περιορισμών που δεν επιτρέπουν την γενίκευση των αποτελεσμάτων. Το πρόγραμμα παρέμβασης εφαρμόστηκε μόνο στην πειραματική ομάδα (Π. Ο.), ενώ στην ομάδα ελέγχου (Ο. Ε.) δινόταν γενικές οδηγίες. Παρόλα αυτά παρατηρήθηκε και στην Ο. Ε. αύξηση της έκφρασης «Εγώ» και των σύνθετων εκφράσεων μεταξύ της πρώτης συνεδρίας (I) και της τρίτης συνεδρίας (III). Αυτή η αύξηση στην ομάδα ελέγχου (Ο.Ε.) δεν είναι τόσο μεγάλη, όπως στην πειραματική ομάδα (Π. Ο.), ενισχύει όμως την άποψη που διατυπώνεται από τους Carron, (1990;), Janssen, (1995), ότι με την πάροδο του χρόνου βελτιώνεται η συνοχή σε υψηλής κατηγορίας αθλητικές ομάδες, όπως επί παραδείγματι ήταν η πειραματική (Π. Ο.) και η ομάδα ελέγχου (Ο. Ε.) σε αυτή την έρευνα. Ένα ακόμη πιθανό περιορισμό αποτελεί η μέθοδος αξιολόγησης και μέτρησης της συνοχής σε μια ομά-

δα. Πρέπει να τονιστεί ότι η αξιολόγηση της συνοχής αποτελεί γενικότερα περιοριστικό παράγοντα στην έρευνα της βελτίωσης της συνοχής, σε αθλητικές ομάδες. Επίσης, ένα περιορισμό πιθανά να αποτελεί το μικρό δείγμα της έρευνας αυτής.

Εντούτοις για να έχουμε υψηλότερη ποιότητα του ερευνητικού αποτελέσματος αυτών των μεθόδων χρειάζονται και άλλα βήματα, όπως:

1. Συνεχή δημιουργία έγκυρων ψυχομετρικών «οργάνων», ευαίσθητα στις αλλαγές των σχέσεων και της συμπεριφοράς μεταξύ των παικτών.
2. Περισσότερες πηγές ανεξάρτητης ανάλυσης, του περιεχομένου των βιντεοκασετών των συνεδριών π.χ. βιντεοσκοπήση συνεδριών, ανάλυση και κωδικοποίηση.
3. Ανακάλυψη της επίδρασης και των αποτελεσμάτων αυτών των μεθόδων, σ' άλλα αθλήματα, σε διάφορες ηλικίες και στα δύο φύλα.

Γενικά στην μελλοντική έρευνα κρίνεται απαραίτητη η εξέταση μεγαλύτερων δειγμάτων αθλητών όχι μόνο από ποδοσφαιρικές ομάδες, αλλά και από άλλα ομαδικά αθλήματα, όπως π.χ. καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση κλπ.

Σημασία για την ποιότητα ζωής

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη σημασία στους παράγοντες εκείνους που επηρεάζουν την συνοχή και την επικοινωνία των παικτών μιας ποδοσφαιρικής ομάδας (Carron, 1990). Με την χρησιμοποίηση των επιλεγμένων τεχνικών της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης βελτιώνεται η συνοχή και οι διαπροσωπικές σχέσεις των παικτών σε μια ομάδα πράγμα το οποίο μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της απόδοσής τους και να εξαλειφθούν οι έριδες και οι διαμάχες μεταξύ παικτών ή παικτών και προπονητή οι οποίες καταστρέφουν την ομαδικότητα και οδηγούν σε μειωμένη απόδοση. Αυτά τα οφέλη (καλύτερη επικοινωνία, διαπροσωπικές σχέσεις, ομαδικότητα) δεν περιορίζονται μόνο στον αθλητικό χώρο, αλλά μπορούν να αξιοποιηθούν από τους αθλητές και στην καθημερινή τους ζωή στην δουλειά τους, στο σπίτι, στο σχολείο κλπ. Έτσι βελτιώνεται η ποιότητα ζωής όλων των εμπλεκόμενων (προπονητές, παίκτες) βοηθώντας ταυτόχρονα στην μείωση των προστριβών που υπάρχουν μέσα στην οικογένεια, στην ομάδα και στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

Βιβλιογραφία

- Biondo, R. & Pirritano, M. (1985). The effects of sports practice upon the psycho-social integration of the team. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 28-36.
- Bowen, M. (1975). *Family therapy after twenty years*. In S. Ariete (Ed.), *American Handbook of psychiatry* (Vol. 5) (pp. 285-310). New York: Basic Books.
- Carron, A. V. (1990). Group size in sport and physical activity: Social psychological and performance consequences. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 286 - 304.
- Carron, A. (1984). *Cohesion in sport teams*. In J. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 340-351). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grand, R. & Carron, A. (1982). *Development of a team climate questionnaire*. In L. Wankel & R. Wilbert (Eds.), *Psychology of sport and motor behavior: Research and practice*. Edmonton: Department of Recreation and Leisure Studies, University of Alberta.
- Haley, J. (2000). *Conversations with Milton H. Erikson, MD: Changing couples*. Vol 2. New York: Triangle Press/W.W. Norton & Co.
- Janssen, J. P. (1995). *Grundlagen der Sportpsychologie*. Uni Taschenbücher, Limpert Verlag, Wiesbaden.
- Kerr, M. E., Bowen, M. (1988). *Family evaluation. The role of the family as an emotional unit that governs individual behavior and development*. New York: W.W. Norton & Co.
- Kivits, T. (1993). *Handbuch Psychotherapie. Die wichtigsten Therapieformen im Überblick*. Econ

- Taschenbuch Verlag, Düsseldorf, Wien.
- Klein M., Riviere, J. (1964). *Love, Hate and Reparation*. New York: W. W. Norton & Company.
- Martens, R. & Peterson, J. (1971). Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. *International Review of Sport Psychology*, 6, 49-71.
- Mikalachki, A. (1969). *Group cohesion reconsidered*. London: School of Business Administration.
- Minuchin, S. (1990). *Familie und Familientherapie Theorie und Praxis Struktureller Familientherapie*. Lambertus Verlag, Freiburg.
- Minuchin, S., Nichols M. (1993). *Family Healing: Tales of hope and renewal from family therapy*. New York: The Free Press.
- Myers, A. (1962). Team competition, success, and the adjustment of group members. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65, 325-332.
- Nichols, M. (1984). *Family therapy: Concepts and methods*. New York: Gardner Press.
- Palazolli, S. M., Boscolo L., Cecchin G., Prata G. (1991). *Paradoxon und Gegenparadoxon. Ein neues Therapiemodell für die Familie mit schizophrener Störung*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Papanikolaou, K. Z. (1988). *The effects of a psychological skills training program on the cohesion of a men's soccer team*. Unpublished Master's Thesis, Temple University, Philadelphia USA.
- Patsiaouras, A. (1999). *Motivation «die nicht - directive Method» im Hochleistungssport (Volleyball)*. Unveröffentlichtes Diss., Universität Wien.
- Satir, V. M., Stachowiak, H., Taschman, A. (1994). *Helping Families to Change*. Aronson: Jason Publishers.
- VanBergen, A. & Koekebakker, J. (1959). Group cohesiveness in laboratory experiments. *Acta Psychologica*, 16, 81-98.
- Watzlawick, P. (1978). *The language of change: Elements of therapeutic communication*. New York: W. W. Norton.
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formulation and problem resolution*. New York: W. W. Norton.
- Widmeyer, N., Brawley, L., & Carron, A. (1985). Gender differences in the cohesion of competitive teams. *Paper presented at the Annual Meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*, Gulf Park, MS.
- Yukelson D., Weinberg R., Jackson A. (1984). An multidimensional group cohesion instrument for intercollegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 6, 103-117.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Συστημική Οικογενειακή προσέγγιση - Ντοκουμέντα συνέντευξης στο τέλος της σεζόν.

A/A	Ερωτήσεις	Απαντήσεις προπονητών
1	Με την πάροδο του χρόνου διαπίστωσες κάποια αλλαγή στα πρότυπα επικοινωνίας;	Κάποια βελτίωση, Άμεση βελτίωση, Περισσότερη προσωπική ευθύνη.
2	Υπήρχαν διαφορές μεταξύ των παικτών της Π. Ο. και της Ο. Ε.;	Υπήρχε ολοκληρωτική αλλαγή του γενικού πλαισίου συμπεριφοράς των παικτών της Π. Ο.
3	Έχει το πρόγραμμα παρέμβασης κάποιες αρνητικές επιδράσεις;	Όχι ακριβώς, αλλά ήταν αναγκαία η αποσαφήνιση των αιτιών της παρακίνησης της ομάδας.
4	Με ποιόν τρόπο άλλαξες κάποια πράγματα;	Με συνεχή προσπάθεια στην διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Θέλουμε να εφαρμόσουμε την ίδια προσέγγιση και την επόμενη χρονιά. Η ομάδα θα δημιουργήσει 'σημειωματάριο' για όλους τους παίκτες Αυτό θα περιέχει κανόνες επικοινωνίας και πληροφορίες της αθλητικής ψυχολογίας.
5	Ποια είναι η αξία της παρέμβασης σε σχέση με τον χρόνο που απαιτεί;	Η αναλογία είναι θετική, αλλά οι συνεδρίες δεν είναι πανάκεια για τα πάντα.
6	Υπήρχε προσωπική (αρνητική) επίδραση στην συμμετοχή σας στο πρόγραμμα παρέμβασης και στις συνεδρίες;	Φυσικά όχι, θα συμμετάσχω ξανά.
7	Ποια γεγονότα αναδεικνύουν την σταθερή επίδραση των συνεδριών;	Αρκετά θετικά σχόλια από τους παίκτες, στην διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Η ομάδα βελτιώθηκε στην διάρκεια της διακοπής του πρωταθλήματος.