



Διαχείριση και Ανάλυση του Περιεχομένου των Τάιμ Άουτ Κατά τη Διάρκεια των Αγώνων Πετοσφαίρισης

Κατερίνα Γιαζιτζή, Ελένη Ζέτου, Μαρία Μιχαλοπούλου, Νικόλαος Αγγελούσης
ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί η διαχείριση των απλών τάιμ άουτ σε σχέση με το τρέχον σκορ και να καταγραφούν και αξιολογηθούν τα σχόλια των προπονητών κατά τη διάρκεια όλων των τάιμ άουτ. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι 12 προπονητές των ομάδων πετοσφαίρισης της Α1 Εθνικής κατηγορίας ανδρών. Καταγράφηκαν 238 τάιμ άουτ, σε 12 αγώνες της κανονικής περιόδου του πρωταθλήματος. Η καταγραφή γινόταν με βιντεοσκόπηση και ηχογράφηση κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ και έπειτα ακολουθούσε ανάλυση. Για την ανάλυση των σχολίων χρησιμοποιήθηκε το «Εργαλείο Καταγραφής των Σχολίων των Προπονητών» (Hastie, 1999). Τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής με ανάλυση συχνοτήτων, έδειξαν ότι οι προπονητές προτιμούσαν να παίρνουν τάιμ άουτ κυρίως μετά το πρώτο τεχνικό τάιμ άουτ (9-16 πόντους, 36%) και μετά το δεύτερο (17-21 πόντους, 39.3%). Επίσης, είχαν την τάση να χρησιμοποιούν το τάιμ άουτ, κυρίως όταν η διαφορά πόντων με την άλλη ομάδα ήταν 2, 3 και 4 πόντους (22%, 18.7% και 18% αντίστοιχα). Όσον αφορά το είδος των σχολίων που έκαναν οι προπονητές κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ, βρέθηκε ότι τα περισσότερα σχόλια αφορούσαν την τακτική του παιχνιδιού (50.85%), ψυχολογικές αναφορές (26.70%), άλλες αναφορές (19.61%) και τέλος αναφορές στην τεχνική (2.84%). Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), με επίπεδο σημαντικότητας $p < .05$ δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του είδους των σχολίων των προπονητών και της τελικής κατάταξης των ομάδων (1-4, 5-8, 9-12).

Λέξεις κλειδιά: *τάιμ άουτ, προπονητής, οδηγίες, πετοσφαίριση*

Administration and Content Analysis of Timeout during Volleyball Games

Katerina Giazitzi, Eleni Zetou, Maria Michalopoulou & Nikolaos Aggelousis

Department of Physical Education and Sports Sciences, Democritus University of Thrace, Komotini, Hellas

Abstract

The aim of the present study was to record the administration of time out in relation to the score, along with coaches analysis of their comments during the time out. Finally the varieties of comments between those teams were recorded depending on which team won and which lost the games. The sample was the 12 coaches of Greek A1 division championships. It was recorded 238 time outs in 12 official games in local period. The procedure was accomplished through video and sound recording during time out and then it was analyzed. The Instrument for Recording Coaches' Comments during Time-Outs (Hastie, 1999) was used. Analysis of frequencies showed that most of the coaches prefer to take time out after the first technical time out (9-16 points -36%) and especially after the second (17-21 points -39.3%). They also used time out mainly when the score is 2 points in favor to the opponent team 22%, when the score is 3 points 18.7% and 18% when the score is 4 points difference. As far as the various kinds of comments that each coach made during time out, it was found that the most of those comments referred to game tactics (50.85%). Psychological comments were fewer (26.70%), and other comments were even less. (19.61%). Finally the technical comments were only (2.84%). Multivariate Analysis of Variance (MANOVA, $p < .05$) didn't show any significant difference between the coaches comments and their final ranking (1-4, 5-8, 9-12).

Key words: *timeout, coach, instructions, volleyball*

Εισαγωγή

Οι παράγοντες που διαφοροποιούν κάποιους προπονητές και τους χαρακτηρίζουν αποτελεσματικούς ή νικητές, είναι πάρα πολλοί. Ένας από αυτούς είναι το να έχουν στην ομάδα τους πολύ καλούς παίκτες. Το σημαντικότερο όμως είναι να διακρίνονται από ιδιαίτερες ικανότητες και γνώσεις, που να τις χρησιμοποιούν κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή της προπόνησης, αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι προπονητές μπορούν να επηρεάσουν σε ένα βαθμό την έκβασή του, παρατηρώντας και επιδοκιμάζοντας ή αποδοκιμάζοντας τις αποφάσεις των παικτών και κυρίως συμβουλευοντας το τι να κάνουν οι παίκτες ανάλογα με τη συγκεκριμένη κατάσταση του παιχνιδιού. Επίσης οι προπονητές μπορούν να επηρεάσουν τη ροή και την έκβαση του παιχνιδιού, μέσω της σωστής διαχείρισης των διαθέσιμων αλλαγών των αναπληρωματικών παικτών και μέσω των τάιμ άουτ (Miller, 2005).

Ο προπονητής, κατά τη διάρκεια του αγώνα, κατευθύνει το παιχνίδι της ομάδας έξω από τον κυρίως αγωνιστικό χώρο, διαχειρίζεται τις αλλαγές των παικτών και τα τάιμ άουτ. Μπορεί να δίνει οδηγίες στους παίκτες που αγωνίζονται ενώ είναι όρθιος ή περπατώντας στην ελεύθερη ζώνη μπροστά από τον πάγκο της ομάδας, από την προέκταση της επιθετικής γραμμής μέχρι την περιοχή προθέρμανσης, χωρίς να εμποδίζει ή να καθυστερεί τον αγώνα (Επίσημοι Κανονισμοί FIVB, 2000).

Κάθε ομάδα δικαιούται δύο τάιμ άουτ σε κάθε σετ. Τάιμ άουτ μπορεί να ζητηθεί από τον προπονητή ή τον αρχηγό του αγώνα και μόνον από αυτούς. Το αίτημα γίνεται με το δείξιμο της αντίστοιχης χειροσήμανσης, όταν η μπάλα βρίσκεται εκτός παιδιάς και πριν το σφύριγμα για σερβίς. Το αίτημα για ένα ή δύο τάιμ άουτ μπορεί να ακολουθεί το ένα το άλλο χωρίς να απαιτείται να αρχίσει ξανά το παιχνίδι. Όλα τα τάιμ άουτ που ζητούνται διαρκούν 30 δευτερόλεπτα. Για Παγκόσμιες και Επίσημες Διοργανώσεις της FIVB, στα σετ 1-4, υπάρχουν επιπρόσθετα δύο «Τεχνικά Τάιμ Άουτ» διάρκειας 60 δευτερολέπτων το καθένα, κυρίως για τηλεοπτικούς λόγους. Αυτά δίνονται αυτόματα από τον διαιτητή, όταν η ομάδα που προηγείται φτάνει στους 8 πόντους και στους 16 πόντους αντίστοιχα. Στο 5^ο σετ, δεν υπάρχουν τεχνικά παρά μόνο δύο τάιμ άουτ διάρκειας 30 δευτερολέπτων και είναι δυνατόν να ζητηθούν από κάθε ομάδα σε κάθε σετ. Κατά τη διάρκεια όλων των τάιμ άουτ, οι παίκτες που αγωνίζονται πρέπει να πηγαίνουν στην ελεύθερη ζώνη κοντά στους πάγκους των ομάδων τους (Επίσημοι Κανονισμοί FIVB, 2000).

Τα τάιμ άουτ προσφέρουν στον προπονητή και στους παίκτες τη δυνατότητα να βρεθούν μαζί για λίγα δευτερόλεπτα (30'' στα απλά και 60'' στα τε-

χνικά τάιμ άουτ). Τα τάιμ άουτ είναι λίγα και γι' αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για κάποιον ειδικό σκοπό (Miller, 2005). Ο προπονητής πρέπει να σκεφτεί το πότε πρέπει να διαχειριστεί ένα τάιμ άουτ, ποιος πρέπει να μιλήσει κατά τη διάρκειά του, πως οι πληροφορίες θα μεταφερθούν από τους βοηθούς προπονητή στους παίκτες και το αν θα πρέπει ο προπονητής μόνο να είναι το επίκεντρο ή θα πρέπει να επιτρέπεται και στους παίκτες να συμμετέχουν (Hebert, 1991).

Το τάιμ άουτ χρησιμοποιείται από τον προπονητή για να διακόψει μια σειρά πόντων των αντιπάλων, να απορυθμιστεί ο αντίπαλος που προηγήθηκε στο σκορ στις κρίσιμες φάσεις του σετ, για εξομάλυνση των ενδοπροσωπικών σχέσεων των παικτών, για να επισημανθεί μια αλλαγή τακτικής των αντιπάλων, για να μεταβάλλει την τακτική της ομάδας ή κάποιου παίκτη, για να ενθαρρυνθεί η ομάδα, για να ανακοπεί σειρά επιτυχημένων σερβίς αντίπαλου παίκτη, ή μετά από μια σειρά χαμένων 3 ή 4 πόντων (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002; Μπεργελές, 1993). Γενικά, το τάιμ άουτ χρησιμοποιείται από τους προπονητές για τακτικούς, ψυχολογικούς και αναγκαστικούς λόγους, όπως για να διακόψουν μια συνεχόμενη ροή κερδισμένων πόντων του αντιπάλου.

Όλοι οι προπονητές κάνουν καλή δουλειά, όσον αφορά την ανάλυση των αντιπάλων, αναλύουν τις λεπτομέρειες, πολλές φορές όμως δεν έχουν την ικανότητα να μεταβιβάσουν αποτελεσματικά αυτές τις πληροφορίες στους παίκτες τους (Norris, 1994). Η σπουδαιότητα της επικοινωνίας, ειδικά στο χώρο του αθλητισμού, είναι πολύ σημαντική εξαιτίας της συνεχούς επαφής του προπονητή με τους αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων και των συναντήσεων. Σε καμιά άλλη επαγγελματική δραστηριότητα, ο ρόλος της επικοινωνίας δεν είναι τόσο σημαντικός όσο σε έναν αγώνα, κατά τη διάρκεια του οποίου ο προπονητής πρέπει να έχει συνεχή και αποτελεσματική επικοινωνία με τους αγωνιζόμενους αθλητές. Τα μικρής διάρκειας τάιμ άουτ που δικαιούνται οι δύο ομάδες σε πολλά ομαδικά αθλήματα, καθιστούν την επικοινωνία καθοριστικό παράγοντα για την τελική έκβαση του αγώνα (Λάιος, 1999). Γι' αυτό το λόγο η επικοινωνία του προπονητή με τους παίκτες κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ αξίζει ιδιαίτερης προσοχής, καθώς ο προπονητής θα πρέπει μέσα σε λίγα μόλις δευτερόλεπτα να καθοδηγήσει αποτελεσματικά τους παίκτες του. Είναι σημαντικό ο προπονητής να έχει την ικανότητα να επικοινωνεί με τους αθλητές του (Johnston & Wayda, 1994; Λάιος, 1999; Zartman & Zartman, 1997; Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002). Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να αυξήσει την απόδοση της ομάδας (Johnston & Wayda, 1994).

Πολλές φορές παρατηρούνται ορισμένα προβλήματα στην επικοινωνία μεταξύ του προπονητή και των αθλητών. Τα πιο σημαντικά προβλήματα

επικοινωνίας ανάμεσα σε προπονητές και αθλητές είναι η γλώσσα (παρουσιάζεται δυσκολία όταν σε μια ομάδα υπάρχουν αθλητές ή προπονητής που μιλούν διαφορετική γλώσσα), η νοημοσύνη και η δεκτικότητα των αθλητών (πολλοί αθλητές αντιλαμβάνονται εύκολα τις οδηγίες του προπονητή, ενώ άλλοι δυσκολεύονται), η αρνητική διάθεση (η διάθεση των αθλητών καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται διάφορες καταστάσεις), οι εξωτερικοί παράγοντες (οπαδοί, διαιτητές, αντίπαλοι, θόρυβος) και τέλος ο περιορισμένος χρόνος (πολλές φορές το χρονικό διάστημα που υπάρχει στη διάθεση του προπονητή και των αθλητών είναι πολύ μικρό και περιορισμένο). Ο περιορισμένος χρόνος είναι χαρακτηριστικό κυρίως των τάιμ άουτ, όπου ο προπονητής έχει στη διάθεσή του λίγα δευτερόλεπτα. Στο διάστημα αυτό πρέπει όχι μόνο να δώσει τις οδηγίες και να μεταβιβάσει τις σκέψεις του όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και ξεκάθαρα στους αθλητές αλλά και να βεβαιωθεί ότι αυτά που λέει έχουν γίνει κατανοητά από κουρασμένα άτομα που δεν είναι σε άριστη νοητική δεκτικότητα (Λάιος, 1999).

Το πλήθος των πληροφοριών που λαμβάνουν οι παίκτες από τον προπονητή ονομάζονται ανατροφοδότηση (feedback). Οι πληροφορίες που παρέχονται στον ασκούμενο από μια εξωτερική πηγή και περιγράφουν το αποτέλεσμα ή την ποιότητα της εκτέλεσης της κίνησης ονομάζεται επαυξημένη ανατροφοδότηση (Rose, 1998). Η επαυξημένη ανατροφοδότηση που δίνεται από τον προπονητή έχει σαν σκοπό να συμπληρώσει ή να προστεθεί στις πληροφορίες που είναι ήδη διαθέσιμες στον αθλητή από τις εσωτερικές αισθητήριες πηγές του (εσωτερική ανατροφοδότηση). Η ανατροφοδότηση παρέχει πληροφορίες για τα λάθη σαν βάση για τις διορθώσεις, παρέχει ενθάρρυνση για τις σωστές και τις λανθασμένες κινήσεις, δημιουργεί κίνητρο ή ενεργοποιεί τον αθλητή για να αυξήσει την προσπάθειά του (Schmidt, 1993). Η ανατροφοδότηση θεωρείται πολύ σημαντική μεταβλητή στο χώρο της προπονητικής, γιατί επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά και τη μάθηση γενικότερα (Λάιος, 1999). Οι προπονητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης δίνουν ανατροφοδότηση στους παίκτες με σκοπό να επιτύχουν ορισμένους στόχους. Το ίδιο συμβαίνει και κατά τη διάρκεια του αγώνα, στον οποίο δοκιμάζονται οι προσπάθειες των παικτών και του προπονητή.

Η πετοσφαίριση είναι παιχνίδι στρατηγικής κατά το οποίο η πίεση αυξάνεται έπειτα από κάθε λάθος των παικτών (Hippolyte, Totterdell, & Winn, 1993). Ο προπονητής θα πρέπει να παρακολουθεί και τις δύο ομάδες στο γήπεδο, ώστε να μπορεί να δώσει πληροφορίες στους παίκτες του για την τακτική των αντιπάλων και να αλλάξει την τακτική της ομάδας του αν χρειαστεί. Ο προπονητής πρέπει να είναι τόσο ενεργός κατά τη διάρκεια του αγώνα, όσο

και οι παίκτες του (Nicholls, 1986). Είναι πολύ σημαντικό οι προπονητές να κρατούν σημειώσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα, ώστε να δίνουν τις κατάλληλες αναφορές στους παίκτες τους κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ (Ker, 1991). Ο Scates (1993) διαχωρίζει τις αναφορές του προπονητή, ανάλογα με το αν ζήτησε αυτός ή ο αντίπαλος το τάιμ άουτ. Όταν ο προπονητής έχει ζητήσει το τάιμ άουτ, πρέπει να πει στον πασαδόρο του, που να κάνει πάσα αν η υποδοχή είναι καλή. Όταν έχει ζητήσει το τάιμ άουτ ο αντίπαλος προπονητής πρέπει να κατευθύνει την προσοχή του παίκτη που κάνει σερβίς στο που να κατευθύνει το σερβίς. Εάν ο προπονητής δεν έχει βοηθούς, μπορεί να χρησιμοποιήσει το μισό τάιμ άουτ για έναν ή δύο παίκτες και το άλλο μισό για την υπόλοιπη ομάδα (Miller, 2005).

Συνήθως το τάιμ άουτ πρέπει να περιλαμβάνει σύντομες και ξεκάθαρες οδηγίες προς την ομάδα και στον κάθε παίκτη προσωπικά. Ο προπονητής μπορεί να δώσει συγκεκριμένες οδηγίες για τον αντίπαλο, ή για τη δική του ομάδα, ενώ θα πρέπει να αποφεύγει τα συναισθηματικά ξεσπάσματα (Κασαμπάλις, 2000). Στις διακοπές του παιχνιδιού συζητούνται κατ' αρχήν οι προβληματισμοί της τακτικής, ενώ στη συνέχεια γίνονται ατομικές υπενθυμίσεις και διορθώσεις για την απόδοση του κάθε παίκτη. Όλα αυτά πρέπει να γίνονται μέσα σε κλίμα συνεργασίας και ηρεμίας, ώστε να υπάρχει αυτοσυγκέντρωση από όλους (Λάιος, 1994). Επειδή ο χρόνος είναι πολύ σημαντικός κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ, τα μηνύματα του προπονητή πρέπει να είναι σαφή και ξεκάθαρα (Λάιος, 1999).

Κατά το τάιμ άουτ ο προπονητής πρέπει να μιλάει ήρεμα και πειστικά, να μη λέει στον παίκτη τα λάθη που έκανε, αλλά το τι πρέπει να κάνει. Να απαγορεύει τις συζητήσεις ή τις προστριβές μεταξύ των παικτών (Ριζόπουλος, 1995). Στις διακοπές του αγώνα (τάιμ άουτ) ο προπονητής απευθύνεται στους παίκτες του ήρεμα, δίνει οδηγίες ατομικές και ομαδικές με σοβαρότητα, σαφήνεια και με λίγα λόγια. Όταν καταλάβει ότι τα λάθη έγιναν από αδιαφορία χρησιμοποιεί αυστηρές φράσεις και ύφος. Αν τα λάθη έγιναν από άγχος ή νευρικότητα, προσπαθεί να ηρεμήσει τους παίκτες και να τους ενθαρρύνει. Ο προπονητής ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιεί αρνητικές λέξεις και πρέπει να εξαντλεί όλο το χρόνο του τάιμ άουτ αν το ζήτησε αυτός (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002). Ο προπονητής δεν πρέπει να κριτικάρει εχθρικά έναν παίκτη ή τους παίκτες κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ, αλλά να δίνει οδηγίες με θετικό τρόπο για την τεχνική ή την αλλαγή στην τακτική (Scates, 1993). Ο McGown (1994) προτείνει στους προπονητές κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ να μην κάνουν περιττά σχόλια και να μη προσπαθούν να πουν πάρα πολλά πράγματα, καθώς οι παίκτες δεν μπορούν να εστιάσουν σε πάρα πολλές πληροφορίες (ιδιαίτερα αν αυτές είναι καινούργιες

και οι παίκτες σε κατάσταση κόπωσης και στρες).

Παρά το γεγονός ότι οι οδηγίες των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ παίζουν σημαντικό ρόλο στην έκβαση του αγώνα, δεν έχουν έχουν γίνει έρευνες που να εξετάζουν τη διαχείριση και το περιεχόμενο των τάιμ άουτ. Οι αναφορές που υπάρχουν για το περιεχόμενο των τάιμ άουτ, στηρίζονται στις εμπειρίες των προπονητών και σε υποθέσεις. Σε πολλά βιβλία στο παρελθόν αναφέρονται οδηγίες για τα τάιμ άουτ, όσον αφορά τη χρονική στιγμή που πρέπει να τα ζητάει ο προπονητής (για παράδειγμα στο σύστημα των αλλαγών και όταν το σετ έληγε στους 15 πόντους το πρώτο τάιμ άουτ έπρεπε να ζητηθεί όταν η ομάδα έχανε 4 πόντους και το επόμενο γύρω στο 12) και για το περιεχόμενο, όσον αφορά τη σαφήνεια των λέξεων που χρησιμοποιεί, τον όγκο των πληροφοριών που πρέπει να δίνει και το είδος αυτών των πληροφοριών. Με τις αλλαγές όμως των κανονισμών, (εισήχθη το σύστημα της συνεχούς καταμέτρησης και το σετ τελειώνει στους 25 πόντους), της φιλοσοφίας του παιχνιδιού και την είσοδο των τεχνικών τάιμ άουτ άλλαξαν αυτά τα δεδομένα (Kus, 2004; Μπεργελές, 1993).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί η διαχείριση των απλών τάιμ άουτ σε σχέση με το τρέχον σκορ, να καταγραφούν και αξιολογηθούν τα σχόλια και οι οδηγίες των προπονητών κατά τη διάρκεια όλων των τάιμ άουτ. Επιμέρους στόχοι ήταν α) να συγκριθούν τα σχόλια και οι οδηγίες των προπονητών των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4 με εκείνες που κατέλαβαν τις θέσεις 5-8 και 9-12, και β) να συγκριθούν τα είδη των σχολίων όλων των τάιμ άουτ μεταξύ των προπονητών που η ομάδα τους νίκησε και αυτών που η ομάδα τους έχασε.

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες

Κατηγορίας ανδρών Ελλάδας. Καταγράφηκαν τα τάιμ άουτ 12 αγώνων της κανονικής περιόδου 2005-2006 (κάθε προπονητής σε έναν αγώνα). Συνολικά καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν 238 τάιμ άουτ (150 απλά και 88 τεχνικά). Στην έρευνα αναλύονται τα απλά τάιμ άουτ ως προς τη διαχείριση, (αφού τα τεχνικά παίρνονται πάντα υποχρεωτικά στους 8 και 16 πόντους σε κάθε σετ) και αναλύονται ως προς τα σχόλια απλά και τεχνικά τάιμ άουτ. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι 12 προπονητές των ομάδων πετοσφαίρισης της Α1 Εθνικής

Μετά το πέρας της κανονικής περιόδου του Πρωταθλήματος, οι ομάδες χωρίστηκαν σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με την τελική τους κατάταξη. Την πρώτη κατηγορία αποτέλεσαν οι ομάδες που κατετάγησαν από την 1^η έως 4^η θέση, τη δεύτερη οι ομάδες που κατετάγησαν από την 5^η έως την 8^η και την τρίτη οι ομάδες που κατετάγησαν από την 9^η έως την 12^η θέση.

Διαδικασία

Η διαδικασία περιελάμβανε τα παρακάτω στάδια:

Πριν: Αρχικά ζητήθηκε έγγραφη άδεια της Λίγκας της Πετοσφαίρισης και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης για να διεξαχθεί η έρευνα που απαιτούσε βιντεοσκοπήση και ηχογράφηση κατά τη διάρκεια των τάιμ-άουτ στους αγώνες. Ακολούθησε έγγραφη ενημέρωση των προπονητών, για τη διαδικασία και το σκοπό της έρευνας, και συναίνεση για τη συμμετοχή τους. Διαβεβαιώθηκαν για το απόρρητο των όσων θα καταγράφονταν και ότι αυτά θα χρησιμοποιούνταν στα πλαίσια της έρευνας. Πριν από τον αγώνα, κατά τη διάρκεια του οποίου θα καταγράφονταν τα τάιμ άουτ, πραγματοποιούνταν συνάντηση με τον προπονητή με σκοπό μια δεύτερη ενημέρωση, ώστε να λυθούν τυχόν απορίες και ενημέρωση του γυμνασίου και των διαιτητών του αγώνα.

Κατά τη διάρκεια: Βιντεοσκοπήση και ηχογράφηση των σχολίων και των αναφορών του προπονητή κατά τη διάρκεια των τάιμ-άουτ του κάθε αγώνα, καθώς επίσης και καταγραφή του είδους των τάιμ άουτ (απλά ή τεχνικά) και το ακριβές τρέχον σκορ του σετ τη στιγμή που δινόταν το απλό τάιμ άουτ.

Μετά: Ανάλυση και καταγραφή του είδους των τάιμ-άουτ και του σκορ της ομάδας που τα ζήτησε και κωδικοποίηση των σχολίων και των οδηγιών των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ-άουτ (Hastie, 1999). Σε συγκεκριμένο πρωτόκολλο καταγραφής σημειώνονταν ξεχωριστά για το κάθε είδος τάιμ άουτ (απλό ή τεχνικό), ο αριθμός των σχολίων που γίνονταν από τον κάθε προπονητή για την κάθε κατηγορία. Η κωδικοποίηση έγινε από τον ίδιο ερευνητή για όλους τους αγώνες. Ο ερευνητής εκπαιδεύτηκε στην εκμάθηση και το διαχωρισμό των κατηγοριών (Πίνακας 1) και στην αξιολόγηση βιντεοσκοπημένων και μαγνητοφωνημένων τάιμ άουτ (πιλοτική εφαρμογή σε φιλικά παιχνίδια που πραγματοποιήθηκαν πριν την έναρξη του πρωταθλήματος) και εξετάστηκε η εσωτερική του αξιοπιστία (intra reliability) αφού αξιολόγησε τα τάιμ άουτ 2 αγώνων και μετά μια ημέρα αξιολόγησε ξανά τα τάιμ άουτ των ίδιων αγώνων. Ο συντελεστής συσχέτισης (Pearson) ήταν αρκετά υψηλός ($r=.81$).

Όργανα μέτρησης

Για την καταγραφή χρησιμοποιήθηκε βιντεοκάμερα Sony DCR-HC14E. Για την κωδικοποίηση των σχολίων των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ χρησιμοποιήθηκε το Εργαλείο Καταγραφής των Σχολίων και Οδηγιών των Προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ (Hastie, 1999). Ο δείκτης αξιοπιστίας του οργάνου ήταν $\alpha=.95$. Για την εφαρμογή του εργαλείου του Hastie (1999) στον Ελληνικό πληθυσμό εφαρμόστηκε η διαδικασία της διπλής μετάφρασης.

Περιγραφή του εργαλείου καταγραφής των σχολίων: Το εργαλείο αποτελείται από 4 βασικές κατηγορίες, οι οποίες περιγράφουν τις αναφορές που γίνονται από τους προπονητές προς τους παίκτες κατά τη διάρκεια των κανονικών διακοπών στον αγώνα (απλά και τεχνικά τάιμ άουτ). Οι αναφορές αυτές είναι: «τεχνικές» αναφορές που αφορούν την απόδοση δεξιοτήτων (3 μεταβλητές), «τακτικές» αναφορές που αφορούν στρατηγικές του παιχνιδιού (5 μεταβλητές), «ψυχολογικές» αναφορές που αφορούν γνωστικές/ψυχολογικές όψεις του παιχνιδιού (4 μεταβλητές) και «άλλες» αναφορές που δεν έχουν σχέση με το παιχνίδι ή που δεν παρέχουν κάποιου είδους βοή-

θεια στους παίκτες (3 μεταβλητές, Πίνακας 1).

Στατιστική ανάλυση

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS 11. Για την περιγραφική στατιστική εφαρμόστηκε η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies). Στο περιεχόμενο των Τάιμ άουτ, για τον έλεγχο της κύριας επίδρασης του παράγοντα κατάταξη και τελικό αποτέλεσμα αγώνα (νίκη, ήττα) στα σχόλια και στις οδηγίες των προπονητών χρησιμοποιήθηκε η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα (one way MANOVA, 3X4 και 2X4 αντίστοιχα).

Πίνακας 1. Οι 4 κατηγορίες του Εργαλείου Καταγραφής Σχολίων και Οδηγιών των Προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ (Hastie, 1999).

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	
<i>Διόρθωση τεχνικής</i>	Ο προπονητής παρέχει διορθωτική πληροφορία για την απόδοσή του παίκτη σε μια δεξιότητα.
<i>Τεχνική με θετικό τρόπο</i>	Ο προπονητής κάνει θετική αναφορά στον παίκτη σχετικά με την απόδοσή του σε μια δεξιότητα.
<i>Τεχνική με αρνητικό τρόπο</i>	Ο προπονητής επικρίνει τον παίκτη για ανεπαρκή απόδοση των δεξιοτήτων.
ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	
<i>Τακτική πριν την ενέργεια</i>	Ο προπονητής δίνει κατευθύνσεις σχετικά με τη μελλοντική στρατηγική
<i>Τακτική μετά την ενέργεια</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια (συχνά αρνητικά) σχετικά με κάποιες αποφάσεις που μόλις πήρε ο παίκτης.
<i>Αναφορές επιπτώσεων</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια τακτικής που έχουν σχέση με μελλοντικά γεγονότα, βασισμένα σε σημεία που πρέπει να προσέξουν οι παίκτες στο παρόν.
<i>Ερωτήσεις</i>	Ο προπονητής κάνει ερωτήσεις στους παίκτες σχετικά με τις ενέργειες του αγώνα.
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	
<i>Γενική ενθάρρυνση</i>	Ο προπονητής κάνει θετικές αναφορές στους παίκτες με σκοπό την επιβράβευση και την αύξηση της αυτοπεποίθησης ή της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους.
<i>Κριτική</i>	Ο προπονητής κάνει αρνητικές αναφορές στους παίκτες, πράγμα που μπορεί να μειώσει την αυτοπεποίθηση των παικτών.
<i>Συγκέντρωση προσοχής</i>	Ο προπονητής χρησιμοποιεί τεχνικές για να εστιάσουν οι παίκτες ξανά στο συγκεκριμένο σημείο, ή να βοηθήσει να ελέγξουν τα επίπεδα ανησυχίας ή συγκέντρωσης.
<i>Καθησυχασμός</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια για να καθησυχάσει, ή να ηρεμήσει τους παίκτες.
ΑΛΛΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	
<i>Πασιφανή σχόλια</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια τα οποία είναι πασιφανή, ολοφάνερα.
<i>Άσχετα</i>	Ο προπονητής κάνει σχόλια, ερωτήσεις άσχετα με τον αγώνα.
<i>Παραινέσεις</i>	Ο προπονητής κάνει σύντομα σχόλια (λέξεις ή εκφράσεις), συνήθως στο τέλος του τάιμ άουτ, για να φέρει την ομάδα πιο κοντά, ή για να επαναπροσδιορίσει το στόχο.

Πίνακας 2: Απλά τάιμ-άουτ σε σχέση με το αποτέλεσμα των αγώνων (σετ), το ποσοστό τους, αυτά που δικαιούνται και αυτά που πήραν.

	Αριθμός αγώνων	Αποτέλεσμα αγώνα (Σετ)	Συχνότητα τάιμ-άουτ	Ποσοστό τάιμ-άουτ	Τάιμ-άουτ/ παιχνίδι που δικαιούνται που πήραν	
	4	3-0	32	21.3%	12	8
	2	3-1	25	16.7%	16	12
	6	3-2	93	62%	20	15.5
Σύνολο	12		150	100%	48	35.5

Πίνακας 3: Συχνότητα εμφάνισης και ποσοστό των απλών τάιμ-άουτ σε σχέση με το τελικό αποτέλεσμα του αγώνα.

Αποτέλεσμα αγώνα	Συχνότητα απλών τάιμ-άουτ	Ποσοστό απλών τάιμ-άουτ
Νίκη	46	31.12%
Ήττα	94	62.25%
Ισοπαλία	10	6.63%
Σύνολο	150	100%

Πίνακας 4: Συχνότητα εμφάνισης και ποσοστό των απλών τάιμ-άουτ σε σχέση με το τρέχον σκορ (του σετ), που είχε η ομάδα που τα ζήτησε.

Τρέχον σκορ	Αριθμός απλών τάιμ-άουτ	Ποσοστό απλών τάιμ-άουτ
1-8	28	18.7%
9-16	54	36%
17-21	59	39.3%
21-25	9	6%
Σύνολο	150	100%

Αποτελέσματα

Διαχείριση των Απλών Τάιμ Αουτ:

Τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των απλών τάιμ-άουτ παρουσιάζονται στους Πίνακες 2, 3, 4 και 5. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 2, οι προπονητές χρησιμοποίησαν μόνο 35.5 απλών τάιμ άουτ από τα 48 που δικαιούνταν (ποσοστό 74% των συνολικών τάιμ άουτ).

Τα περισσότερα τάιμ άουτ ζητήθηκαν όταν οι ομάδες ήταν ισοπαλία στα σετ, αλλά νικούσαν στους πόντους στο σετ που ζήτησαν το τάιμ άουτ. Ειδικότερα, μεταξύ των πόντων από 17-21 ζητήθηκε το 39.3% των τάιμ άουτ και μεταξύ 9-16 πόντων ζητήθηκε το 36% των τάιμ άουτ. Όσον αφορά στη διαφορά στους πόντους που είχαν οι ομάδες των προπονητών που ζήτησαν τάιμ άουτ, το 22% των τάιμ άουτ ζητήθηκε όταν η διαφορά ήταν 2 πόντοι, 18.7% όταν ήταν 3 πόντοι και το 18% όταν η διαφορά ήταν 4 πόντοι.

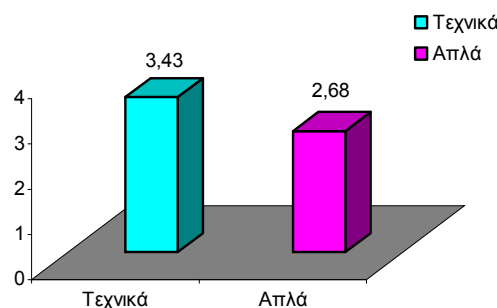
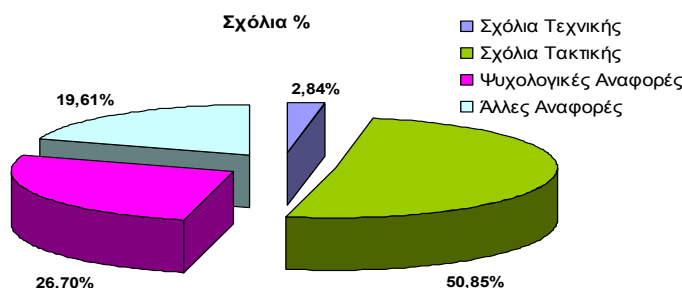
Πίνακας 5: Συχνότητα και ποσοστό εμφάνισης των απλών τάιμ-άουτ σε σχέση με τη διαφορά των πόντων των ομάδων τη στιγμή που ζητήθηκαν.

Διαφορά πόντων	Συχνότητα τάιμ-άουτ	Ποσοστό τάιμ-άουτ
0	10	6.7%
1	24	16%
2	33	22%
3	28	18.7%
4	27	18%
5	13	8.7%
>6	15	10%
Σύνολο	150	100%

Περιεχόμενο των τάιμ άουτ:

Τα απλά τάιμ άουτ είχαν κατά μέσο όρο 2.68 ($TA=1.23$) αριθμό σχολίων ενώ τα τεχνικά 3.43 ($TA=1.02$) αριθμό σχολίων σε κάθε τάιμ άουτ (Σχήμα 1). Συνολικά τα σχόλια που επώθησαν ήταν 497 που αντιστοιχούν κατά μέσο όρο 2.08 σχόλια σε κάθε τάιμ άουτ. Τα περισσότερα σχόλια που δόθηκαν σε τάιμ άουτ (απλά και τεχνικά) έφτασαν τα 4 και ήταν σχόλια τακτικής, ενώ μέχρι 3 σχόλια δόθηκαν και ως παρακίνηση-επιβράβευση.

Το είδος των σχολίων όπως φαίνεται στο Σχήμα 2, κατανεμήθηκε ως εξής: 50.85% σε σχόλια τακτικής, 26.7% σε ψυχολογικές αναφορές, 19.61% σε άλλες αναφορές και μόνο 2.84% αναφερόταν στην τεχνική.

**Σχήμα 1:** Μέσος όρος των συνολικών σχολίων από τους προπονητές στα απλά και τεχνικά τάιμ άουτ.**Σχήμα 2:** Εκατοστιαία αναλογία των σχολίων όλων των τάιμ άουτ (απλά και τεχνικά) σε κάθε παράγοντα (σχόλια τεχνικής, τακτικής ψυχολογικές και άλλες αναφορές), για όλους τους προπονητές

Πίνακας 6: Εκατοστιαία αναλογία των σχολίων όλων των τάιμ άουτ, αναλυτικά σε κάθε μεταβλητή.

	Σχόλια %	1 σχόλιο %		2 σχόλια %	
Τεχνική διόρθωση	1.28				
Τεχνική θετικό τρόπο	1.14				
Τεχνική αρνητικό τρόπο	0.43				
Τακτική πριν την ενέργεια	27.13	83	55.3	15	10
Τακτική μετά την ενέργεια	4.4	17	11.3	1	0.7
Τακτική αντιπάλου	5.11	23	15.3		
Αναφορές επιπτώσεων	14.07	51	34	2	1.3
Ερωτήσεις	0.14	1	0.7		
Γενική ενθάρρυνση	8.66	31	20.7	1	0.7
Κριτική	2.7	11	7.3		
Συγκέντρωση προσοχής	9.37	34	22.7	3	2
Καθησυχασμός	5.97	25	16.7		
Πασιφανή σχόλια	3.98	11	7.3		
Χωρίς συμπέρασμα-συνέπεια	2.98	12	8		
Παραινέσεις	12.64	50	33.3		

Όσον αφορά αναλυτικά την κατανομή των σχολίων σε κάθε μεταβλητή του κάθε παράγοντα, στον πίνακα 6 φαίνεται ότι από τον παράγοντα «σχόλια τακτικής», ο οποίος όπως προαναφέρθηκε χρησιμοποιήθηκε περισσότερο από τους προπονητές, η μεταβλητή «τακτική πριν την ενέργεια» είχε το μεγαλύτερο ποσοστό (27.13%) με δεύτερη σε σειρά τη μεταβλητή «αναφορά επιπτώσεων» (14.07%).

Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακόμησης (MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να διερευνήσει τις πιθανές διαφορές μεταξύ των ομάδων που στην τελική κατάταξη κατετάγησαν από 1-4, 5-8 και 9-12, στο είδος των σχολίων που χρησιμοποίησαν οι προπονητές στα τάιμ άουτ (απλά και τεχνικά). Τέσσερις εξαρτημένες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν: σχόλια τεχνικής, σχόλια τακτικής, ψυχολογικά σχόλια και άλλα άσχετα σχόλια. Η ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν «η τελική κατάταξη των ομάδων» (1-4, 5-8 και 9-12). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων που κατετάγησαν από 1-4 με τις ομάδες 5-8 και 9-12, ($F_{8,464}=0.74$, $p=.66$, Wilks' Lambda=.98, $\eta^2=.20$).

Στην σύγκριση μεταξύ νικητριών και ηττημένων ομάδων πάλι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με το είδος σχολίων ($F_{4,233}=1.24$, $p=.29$, Wilks' Lambda=.98, $\eta^2=.21$). Επίσης δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικά διαφορές στο είδος των σχολίων μεταξύ απλών και τεχνικών τάιμ άουτ. Αντίθετα, στατιστικά σημαντικές διαφορές υπήρξαν μεταξύ των σχολίων στα απλά και τεχνικά τάιμ άουτ όπου στα τεχνικά τάιμ άουτ ο μέσος όρος των σχολίων ήταν μεγαλύτερος ($F_{1,347}=25.59$, $p<.001$) για τα τεχνικά ($MO=3.43$, $TA=1.23$) και για τα απλά τάιμ άουτ ($MO=2.68$, $TA=1.02$).

Συζήτηση

Από την ανάλυση της διαχείρισης των τάιμ άουτ φάνηκε ότι οι προπονητές χρησιμοποίησαν λιγότερα τάιμ άουτ απ' όσα δικαιούνταν και συνήθως όταν η ομάδα τους ήταν πίσω στο σκορ, αλλά και όταν η διαφορά με την αντίπαλη ομάδα κυμαινόταν από 1 έως 4 πόντους (Πίνακας 5). Επίσης βρέθηκε ότι, οι προπονητές χρησιμοποιούσαν τα τάιμ άουτ κυρίως όταν έχαναν και λιγότερο όταν ήταν μπροστά στο σκορ, ίσως γιατί όταν η ομάδα τους κέρδιζε δεν ήθελαν να διακόψουν τη ροή του παιχνιδιού, ή δε χρειάστηκε να μεταβάλλουν την τακτική της ομάδας τους, ή δε χρειάστηκε να επισημανθεί κάποια αλλαγή στην τακτική των αντιπάλων. Συνήθως το τάιμ άουτ χρησιμοποιείται από τον προπονητή για να απορυθμιστεί ο αντίπαλος που προηγείται στο σκορ, ή μετά από σειρά 3 ή 4 χαμένων πόντων (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002; Μπεργελές, 1993).

Επειδή ο αριθμός των τάιμ άουτ που δικαιούται κάθε ομάδα είναι μικρός (μόνο δύο τάιμ άουτ των 30 δευτερολέπτων σε κάθε σετ), θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνον όταν υπάρχει κάποιος ειδικός σκοπός (Miller, 2005). Σε παγκόσμιες και επίσημες διοργανώσεις της FIVB, καθώς και στο Ελληνικό πρωτάθλημα της Α1 ανδρών, στα σετ 1-4 (εκτός από τα απλά), υπάρχουν και δυο τεχνικά τάιμ άουτ διάρκειας 60 δευτερολέπτων το καθένα, που δίνονται αυτόματα (από το διαιτητή), όταν η ομάδα που προηγείται στο σκορ φτάσει στους 8 και στους 16 πόντους. Οι προπονητές προτιμούσαν να χρησιμοποιήσουν τα απλά τάιμ άουτ που δικαιούνταν μετά το πρώτο τεχνικό και κυρίως μετά το δεύτερο τεχνικό τάιμ άουτ, πιθανά γιατί γνωρίζοντας ότι στους 8 και στους 16 πόντους θα τους δο-

θεί έτσι κι αλλιώς η ευκαιρία να βρεθούν κοντά στους παίκτες τους και να τους καθοδηγήσουν. Ένας άλλος λόγος είναι ότι μετά την εφαρμογή των νέων κανονισμών (FIVB, 1999), όπου ο προπονητής επιτρέπεται να σηκώνεται όρθιος και να μιλά στους παίκτες του, του δίνεται η ευκαιρία να δώσει κάποιες οδηγίες από μακριά.

Όσον αφορά το περιεχόμενο των τάιμ άουτ, βρέθηκε ότι οι προπονητές κάνουν κατά μέσο όρο 2.8 σχόλια σε κάθε τάιμ άουτ. Τα ευρήματα όσον αφορά τον αριθμό των σχολίων συμφωνούν με την έρευνα του McGown (1994), που προτείνει στους προπονητές να χρησιμοποιούν έως δύο τουλάχιστον σχόλια. Επίσης προτείνεται οι προπονητές να αποφεύγουν τα περιττά σχόλια κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ και να δίνουν συγκεκριμένες πληροφορίες καθώς οι παίκτες δεν μπορούν να τις συκρατήσουν.

Ο αριθμός των σχολίων κατά τη διάρκεια των τεχνικών τάιμ άουτ ήταν μεγαλύτερος από αυτόν των απλών, ενόητο αφού ο χρόνος διάρκειας των τεχνικών είναι διπλάσιος από των απλών τάιμ άουτ (30 δευτερόλεπτα τα απλά, 60 δευτερόλεπτα τα τεχνικά). Ο αριθμός των σχολίων όμως παρότι ήταν μεγαλύτερος δεν ήταν διπλάσιος, ανάλογος δηλαδή του χρόνου διάρκειας, πιθανά γιατί οι προπονητές αφήνουν στους παίκτες κατά τη διάρκεια των τεχνικών τάιμ άουτ περισσότερο χρόνο για ανάπαυση, μιας και το τεχνικό τάιμ άουτ δίνεται σε προκαθορισμένη χρονική στιγμή και το σημείο του σετ μπορεί και να μην είναι το ίδιο κρίσιμο για την κάθε ομάδα.

Πάνω από το 1/2 των σχολίων που έγιναν κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ αφορούσαν στην τακτική του παιχνιδιού, κάτι που ήταν αναμενόμενο, μιας και καταγράφονταν ομάδες υψηλού επιπέδου (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002; Μπεργελές, 1993). Από την άλλη πλευρά οι τεχνικές οδηγίες ήταν σχεδόν ανύπαρκτες, πιθανά για τον ίδιο λόγο. Η τακτική είναι ίσως ο καθοριστικότερος παράγοντας σε αγώνες μεταξύ ομάδων υψηλού επιπέδου, γι' αυτό άλλωστε τα τελευταία χρόνια κάθε προπονητής είναι πλαισιωμένος από βοηθούς, οι οποίοι συνήθως παρατηρούν και καταγράφουν την τακτική του αντιπάλου, ώστε κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ να μπορεί να επισημανθεί στους παίκτες κάθε αλλαγή στην τακτική του αντιπάλου, αλλά και ο τρόπος αντιμετώπισής της. Άλλωστε η κατασκοπεία και η στατιστική ανάλυση του αντιπάλου που προηγείται του αγώνα, αλλά και κατά τη διάρκειά του, δίνει τη δυνατότητα στον προπονητή να γνωρίζει πολύ καλά την τακτική που ακολουθεί ο αντίπαλος. Η σημασία της τακτικής οδηγίας κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ έχει τονιστεί από πολλούς (Λάιος, 1994; Μπεργελές, 1993; Nicholls, 1986; Scates, 1993; Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002). Οι περισσότερες οδηγίες των τακτικών ανα-

φορών εμφανίστηκαν στην κατηγορία «Τακτική Πριν την Ενέργεια», έπειτα ακολούθησαν οι «Αναφορές Επιπτώσεων», οι αναφορές στην «Τακτική Αντιπάλου» και η «Τακτική μετά την Ενέργεια».

Οι Feltz, Chase, Moritz και Sullivan (1999) βρήκαν ότι οι προπονητές με υψηλά ποσοστά επιτυχίας χρησιμοποιούν περισσότερο τον έπαινο και την ενθάρρυνση, από τους προπονητές με χαμηλά ποσοστά επιτυχίας. Στην παρούσα έρευνα οι προπονητές φάνηκε ότι αφιέρωσαν ένα αρκετά μεγάλο αριθμό σχολίων σε ψυχολογικές αναφορές, με σημαντικότερες εκείνες της συγκέντρωσης της προσοχής, της γενικής ενθάρρυνσης και του καθησυχασμού, παρέχοντας έτσι ψυχολογική υποστήριξη στους αθλητές τους (Ζέρβας, 1993). Ένα αρκετά υψηλό ποσοστό σχολίων οι προπονητές αφιέρωσαν σε παραινέσεις, καθώς όλη ομάδα στο τέλος του τάιμ άουτ συγκεντρώνεται, ώστε να έρθει πιο κοντά και να εμπνεύσει ο ένας τον άλλον. Τα ποσοστά των σχολίων που δεν παρέχουν κάποιου είδους βοήθεια στους παίκτες (πασιφανή σχόλια, σχόλια άσχετα και σχόλια κριτικής) ήταν σχετικά χαμηλά, αφού πρόκειται για υψηλού επιπέδου ομάδες, άρα και υψηλού επιπέδου προπονητές.

Από τη σύγκριση μεταξύ των ομάδων που κατέλαβαν τις θέσεις 1-4, 5-8 και 9-12 δεν βρέθηκαν διαφορές ως προς το είδος και το περιεχόμενο των σχολίων, πιθανά γιατί οι προπονητές απευθύνονταν σε αθλητές ίδιου επιπέδου. Ίσως, αν γινόταν σύγκριση του είδους των σχολίων μεταξύ ομάδων διαφορετικού επιπέδου ή ηλικίας να υπήρχαν διαφορετικά αποτελέσματα. Επίσης, καμία διαφοροποίηση δε βρέθηκε μεταξύ νικητών και ηττημένων ως προς το είδος των σχολίων. Φαίνεται ότι οι προπονητές έδιναν σχόλια τακτικής ή ψυχολογίας ανεξάρτητα από το αν η ομάδα τους ήταν πίσω ή μπροστά στο τρέχον σκορ (του σετ).

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται ότι ως προς τη διαχείριση των τάιμ άουτ οι προπονητές δεν έπαιρναν όλα τα τάιμ άουτ που δικαιούνταν, πιθανά επειδή υπήρχαν τα τεχνικά τάιμ άουτ. Επίσης έπαιρναν τα περισσότερα όταν έχαναν στο σκορ και κυρίως με διαφορά από 1 έως 4 πόντους, διαφορά που συνιστούν οι συγγραφείς για το πότε πρέπει να πάρει τάιμ άουτ ο προπονητής (Μπεργελές, 1993; Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002). Όσον αφορά το περιεχόμενο των τάιμ άουτ, βρέθηκε ότι ο μέσος όρος σχολίων είναι περίπου 2 σε κάθε τάιμ άουτ και περισσότερα είναι τα σχόλια που αναφέρονται στην τακτική, όπως πρέπει να είναι σύμφωνα με τους συγγραφείς που υποστηρίζουν ότι σε έμπειρους αθλητές τα σχόλια πρέπει να κατευθύνονται στην τακτική (Μπεργελές, 1993; Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002) και που σημαίνει ότι οι προπονητές ήξεραν τι έπρεπε να πουν στους παίκτες τους.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να πραγματευτούν την αλληλεπίδραση της διαχείρισης των τάιμ άουτ στη διαμόρφωση του σκορ και στην έκβαση του αγώνα, καθώς και την αλληλεπίδραση του είδους των οδηγιών κατά τη διάρκεια των τάιμ

άουτ, αλλά και κατά τη διάρκεια όλου του αγώνα (μιας και ο προπονητής τώρα πια έχει τη δυνατότητα να δίνει οδηγίες καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα) στην απόδοση των παικτών αμέσως μετά το τάιμ άουτ.

Σημασία για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Το επίπεδο του αγωνιστικού αθλητισμού γίνεται ολοένα και πιο υψηλό και το αποτέλεσμα των αγώνων κρίνεται σε λεπτομέρειες. Οι οδηγίες των προπονητών κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ παίζουν καθοριστικό ρόλο στην έκβαση του αγώνα, καθώς μέσα σε λίγα μόλις δευτερόλεπτα θα πρέπει να καθοδηγήσουν αποτελεσματικά τους παίκτες τους. Η τεχνικές και τακτικές οδηγίες, η παρακίνηση, η επιβράβευση και ο θετικός τρόπος επικοινωνίας, είναι μεταβλητές που θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τους προπονητές τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης όσο και κατά τη διάρκεια των τάιμ άουτ στον αγώνα. Το ποσοστό του είδους των οδηγιών θα πρέπει να είναι ανάλογο με το επίπεδο των παικτών. Σε υψηλού επιπέδου αθλητές χρησιμοποιούνται περισσότερο σχόλια και οδηγίες που αφορούν την τακτική του παιχνιδιού, ενώ σε χαμηλότερου επιπέδου ή αρχάριους αθλητές χρησιμοποιούνται σχόλια και οδηγίες τεχνικής, ενθάρρυνσης και παρακίνησης.

Βιβλιογραφία

- Christina, R.W., & Corcos, D. M. (1993). *Προπονητής και μάθηση απόδοση*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., & Sullivan, P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology, 91*, 765-776.
- FIVB. (1999). *Official volleyball rules, 1999-2000*. FIVB New Edition.
- Hastie, P. E. (1999). An instrument for recording Coaches' Comments and Instructions During Time-Outs. *Journal of Sport Behavior, 22*, 467-478.
- Hebert, M. (1991). *Insights and Strategies for Winning Volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hippolyte, R., Totterdell, B., & Winn, P. (1993). *Strategies of Team Management through Volleyball*. United Kingdom: Epidote.
- Johnston, T., & Wayda, V. (1994). Are you an effective communicator? *Coaching Volleyball*. Apr/May, 28-29.
- Κασαμπαλής, Α. (2000). *Πετοσφαίριση II*. Ξάνθη: Εκδόσεις Εταιρείας Αξιοποίησης και Διαχείρισης Περιουσίας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.
- Ker, W. (1991). Effective Timeout communication. *Coaching Volleyball*, Oct/Nov, 16-19.
- Kus, Sally, (2004). *Coaching Volleyball Successfully*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Λάιος, Ι. (1994). *Στόχοι και προοπτικές του σύγχρονου Βόλεϊ*. Αθήνα: Αθλότυπο,
- Λάιος, Α. (1999). *Η εφαρμογή των βασικών αρχών του μάνατζμεντ στην προπονητική*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- McGown, C. (1994). *Science of Coaching Volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miller, B. (2005). *The volleyball handbook. Winning essentials for players and coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Μπεργελές, Ν. (1993). *Προπονητική Πετοσφαίρισης*. Αθήνα: Μπεργελές.
- Nicholls, K. (1986). *Volleyball: The skills of the game*. Ransbury, United Kingdom: The Crowood Press.
- Norris, (1994). Communicating with your team on game night. *Scholastic Coach*, 106.
- Ριζόπουλος, Κ. (1995). *Βόλεϊμπολ*. Σέρρες: Λιθογραφική.
- Rose, D. J. (1998). *Κινητική μάθηση και κινητικός έλεγχος*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Scates, A. (1993). *Winning Volleyball*. Boston: Allyn & Bacon.
- Schmidt, R. A. (1993). *Κινητική μάθηση και απόδοση*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η Ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Χριστοδουλίδη: Θεσσαλονίκη.
- Thinnes, R. (1992). The debate over rally scoring. *Coaching Volleyball*, June/July, 32.
- Warren, W. (1983). *Coaching and motivation. A practical guide to maximum athletic performance*. New Jersey: Prentice Hall.
- Zartman, S. & Zartman, P. (1997). *Youth Volleyball*. USA: Betterway Books.
- Ζέρβας, Ι. (1993). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Αθήνα: Σάλτο
- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2002). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης. Τόμος II*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.