

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

---

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

“ΕΦΗΡΜΟΣΜΕΝΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΕΦΗΡΜΟΣΜΕΝΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ

**ΤΙΤΛΟΣ: Ο ρόλος του συναισθηματικά νοήμονα προπονητή στις  
επιδόσεις των αθλητών: Η περίπτωση της Ξιφασκίας**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Σωτήριος Σωτήρας

Αθήνα, 2023

## **Τριμελής Επιτροπή**

Παλάσκας Θεοδόσιος, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπων)

Στοφόρος Χρυσόστομος, Αναπληρωτής Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Ψειρίδου Αναστασία, Επίκουρος Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Σωτήρας Σωτήριος, 2023

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

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

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

*Στους γονείς μου Ηλία & Χρυσάνθη  
Στα αδέρφια μου Γιάννη & Μιχαέλα  
Στην Μαργαρίτα*

## Ευχαριστίες

Η παρούσα διπλωματική εργασία είναι αποτέλεσμα όχι μόνο προσωπικής προσπάθειας αλλά και συμπαράστασης και ουσιαστικής συμβολής ανθρώπων. Τους ευχαριστώ λοιπόν, για την ηθική και πνευματική στήριξη & καθοδήγηση.

Αρχικά, θα ήθελα μέσα από την καρδιά μου να ευχαριστήσω τον καθηγητή και μέντορα μου κ. Παλάσκα Θεοδόσιο, Καθηγητή του Παντείου Πανεπιστημίου, για την τεράστια συμβολή του στην εκπόνηση της παρούσας εργασίας. Οι παρατηρήσεις και οι υψηλές απαιτήσεις του συνέβαλλαν ουσιαστικά στην μεγιστοποίηση της «ακαδημαϊκής απόδοσης». Τον ευχαριστώ θερμά για την εξαιρετική συνεργασία που είχαμε σε επιστημονικό και διαπροσωπικό επίπεδο.

Οφείλω να ευχαριστήσω ιδιαιτέρως τον Αναπληρωτή Καθηγητή του Παντείου Πανεπιστημίου κ. Στοφόρο Χρυσόστομο, για την πολύτιμη συμβολή του στην παρούσα εργασία, καθώς επίσης, στην στατιστική ανάλυση και για τις εύστοχες πάντα, παρατηρήσεις του.

Τέλος, να ευχαριστήσω τον υποψήφιο διδάκτορα κ. Λούντζη Γεώργιο για τις πολύτιμες συμβουλές του και που ήταν πάντα διαθέσιμος για οποιαδήποτε βοήθεια.

## Περιεχόμενα

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ευχαριστίες.....                                                                          | 4  |
| Πίνακες.....                                                                              | 7  |
| Διαγράμματα .....                                                                         | 8  |
| Περίληψη .....                                                                            | 9  |
| A. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση.....                                                          | 11 |
| 1. Ορισμοί .....                                                                          | 11 |
| 2. Παράγοντες προσδιορισμού της ψυχολογίας και των αθλητικών επιδόσεων .....              | 11 |
| 2.1. Από την Πνευματική Ετοιμότητα μέχρι την συναισθηματική Νοημοσύνη .                   | 11 |
| 2.2 Συναισθηματική Νοημοσύνη και Αποτελεσματικότητα .....                                 | 14 |
| B. Μεθοδολογία.....                                                                       | 22 |
| 3. Σχεδιασμός Έρευνας.....                                                                | 22 |
| 3.1. Κεντρική Υπόθεση .....                                                               | 22 |
| 3.2. Διατύπωση Ερευνητικών Υποθέσεων .....                                                | 23 |
| 3.3. Σχεδιασμός Ερωτηματολογίου .....                                                     | 23 |
| 3.4. Περιγραφή του δείγματος.....                                                         | 24 |
| Γ. Στατιστική ανάλυση δεδομένων και αποτελέσματα .....                                    | 25 |
| 4. περιγραφική στατιστική του δείγματος.....                                              | 25 |
| 4.1. Το προφίλ τω προπονητών .....                                                        | 25 |
| 4.2. Εμπειρία των προπονητών.....                                                         | 26 |
| 4.3. Επιδόσεις των προπονητών .....                                                       | 28 |
| 4.4. Συναισθηματική νοημοσύνη των προπονητών του δείγματος .....                          | 28 |
| 5. Επαγωγική στατιστική του δείγματος.....                                                | 30 |
| 5.1. Προσδιορισμός του μοντέλου .....                                                     | 30 |
| 5.2. Οικονομετρικά αποτελέσματα και ανάλυση .....                                         | 31 |
| 5.2.1. Συναισθηματική νοημοσύνη του προπονητή και επιδόσεις του αθλητή στην Ελλάδα .....  | 31 |
| 5.2.2. Συναισθηματική νοημοσύνη του προπονητή και επιδόσεις του αθλητή στο Εξωτερικό..... | 32 |

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Δ. Συμπεράσματα και προτάσεις .....</b>                                          | <b>36</b> |
| <b>6. Συμπεράσματα.....</b>                                                         | <b>36</b> |
| 6.1. Το αντίκτυπο των Ελλήνων προπονητών ξιφασκίας στις επιδόσεις των αθλητών ..... | 36        |
| 6.2. Περιορισμοί της Έρευνας.....                                                   | 37        |
| 6.3. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα .....                                           | 38        |
| <b>Βιβλιογραφία .....</b>                                                           | <b>39</b> |
| <b>7. Ξενόγλωσση.....</b>                                                           | <b>39</b> |

## Πίνακες

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Πίνακας 1. Συχνότητες των κοινωνικών χαρακτηριστικών του δείγματος .....                           | 26 |
| Πίνακας 2. Συχνότητα εμπειρίας και δημογραφικών στοιχείων του δείγματος .....                      | 27 |
| Πίνακας 3. Επιδόσεις προπονητών σε Πανελλήνιο και σε Διεθνές επίπεδο .....                         | 29 |
| Πίνακας 4. WLEIS Likert scale EI score evaluation criteria for 7-scale .....                       | 30 |
| Πίνακας 5. Μ.Ο απαντήσεων για τον καθορισμό της Σ.Ν ανά ερώτηση .....                              | 31 |
| Πίνακας 6. Regression analysis με σταθερό όρο για τις επιδόσεις στην Ελλάδα .....                  | 35 |
| Πίνακας 7. Regression analysis χωρίς σταθερό όρο για τις επιδόσεις στην Ελλάδα<br>.....            | 36 |
| Πίνακας 8. Regression analysis με σταθερό όρο για τις επιδόσεις σε διοργανώσεις<br>FIE/EFC.....    | 36 |
| Πίνακας 9. Regression analysis χωρίς σταθερό όρο για τις επιδόσεις σε διοργανώσεις<br>FIE/EFC..... | 37 |

## **Διαγράμματα**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Διάγραμμα 1: Επιδόσεις της Σ.Ν του δείγματος..... | 32 |
|---------------------------------------------------|----|

## Περίληψη

Η διερεύνηση του ρόλου της συναισθηματική νοημοσύνη στον αθλητισμό έχει συγκεντρώσει έντονο ενδιαφέρον από τις αρχές της νέας χιλιετίας. Ένα από τα βασικά ερωτήματα των ερευνητών επικεντρώνεται στο ρόλο της θετικής επίδραση της ψυχολογίας, ιδιαίτερα της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προπονητή στις επιδόσεις των αθλητών των, με την διαπίστωση ότι οι προπονητές αξιοποιούν την πνευματική τους ετοιμότητα και προετοιμάζουν πνευματικά τους αθλητές τους. Η παρούσα μελέτη εξετάζει εμπειρικά, με την υιοθέτηση κατάλληλου ερωτηματολογίου και στατιστικών-οικονομετρικών εργαλείων, το ερώτημα εάν και σε ποιο βαθμό η συναισθηματική νοημοσύνη των προπονητών ξιφασκίας επηρεάζει τις αποδόσεις, στις εγχώριες και τις διεθνείς διοργανώσεις των αθλητών ανεξαρτήτως όπλου και ηλικιακής κατηγορίας. Τα αποτελέσματα της πρωτογενούς έρευνας, η οποία έχει διεξαχθεί στην Ελλάδα και συνίσταται σε πολύ ικανοποιητικό δείγμα 34 ερωτηματολογίων, που αντιστοιχεί περίπου στο 50% του συνολικού πληθυσμού, με τη χρήση περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής ανάλυσης, δείχνουν με βαθμό αξιοπιστίας, 99%, ότι, η συναισθηματική νοημοσύνη των Ελλήνων προπονητών ξιφασκίας, η οποία κατατάσσεται, σύμφωνα με την *WLEIS Likert scale*, σε πολύ υψηλό επίπεδο, επηρεάζει στατιστικά θετικά σημαντικά τις επιδόσεις των αθλητών στην Ελλάδα και στις διεθνείς διοργανώσεις.

*Λέξεις Κλειδιά:* Συναισθηματική Νοημοσύνη Προπονητών, Επιδόσεις Αθλητών, Ξιφασκία, Πρωτογενής Έρευνα, Στατιστική Ανάλυση

## **Abstract**

Elaboration of the role of Emotional Intelligence (E.I) in sport has been of great interest since the beginning of the new millennium. One of the major questions of researchers focuses on the role of the positive impact of psychology, particularly of coaches' emotional intelligence, on the performance of their athletes, establishing that coaches utilize their mental awareness and mentally preparing their athletes. This study empirically examines, by adopting an appropriate questionnaire and using statistical-econometric tools, the question of whether and to what extent the emotional intelligence of fencing coaches affects the athletes' performance, in domestic and international competitions, regardless of weapon and age category. The results of the of the fieldwork, which has been conducted in Greece and consists a very satisfactory sample of 34 questionnaires, corresponding to 50% of the total population, using descriptive and inferential statistical analysis, reveal with a degree of reliability, 99%, that, the emotional intelligence of Greek fencing coaches, which is rated, according to the WLEIS Likert scale, at a high level, has a statistically positive significant effect on the performance of athletes in Greece and in international competitions.

*Keywords:* Coaches' Emotional Intelligence, Athletes' Performance, Fencing, Fieldwork, Statistical Analysis

## **A. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση**

Η βιβλιογραφική επισκόπηση της διπλωματικής παρουσιάζεται σε ενότητες, που αντιστοιχούν σε εξωγενείς μεταβλητές, με χρονική σειρά, οι οποίες αναλύθηκαν και συζητήθηκαν ως προσδιοριστικοί παράγοντες της ψυχολογία και των επιδόσεων των αθλητών. Παράλληλα, η βιβλιογραφική επισκόπηση επικεντρώνεται στην διαδρομή της εξέλιξης υιοθέτησης από τους ερευνητές του όρου Συναισθηματική Νοημοσύνη, με τον ορισμό της οποίας ξεκινά το κεφάλαιο, και του όρου μέντορα στον αθλητισμό.

### **1. Ορισμοί**

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια σύνθετη διαδικασία ενός ατόμου αναγνώρισης, αξιολόγησης, αξιοποίησης και διαχείρισης των συναισθημάτων που βιώνει ο ίδιος αλλά και η γύρω του. Αυτή η διαδικασία προϋποθέτει χρόνο για την επεξεργασία των καταστάσεων, όπως για παράδειγμα είναι ο χρόνος για την αυτο-ομιλία, την αναγνώριση και την αξιολόγηση των εξωτερικών παραγόντων (συμπαίκτες, διοργανωτές κτλ). Αυτή η διαδικασία είναι πιθανό να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κατάστασης που προκύπτει κατά τη διάρκεια ενός αγώνα και να συμβάλλει στην αποτελεσματικότητα του προπονητή (Thelwell, Lane, Weston & Greenlees, 2008; Zizzi, Deaner & Hirschhorn, 2010).

### **2. Παράγοντες προσδιορισμού της ψυχολογίας και των αθλητικών επιδόσεων**

Η λίστα των προσδιοριστικών παραγόντων των επιδόσεων και της ψυχολογίας των αθλητών, παρόλο που ιστορικά ξεκίνησε πρόσφατα, τέλη της προηγούμενης χιλιετίας, το ερευνητικό ενδιαφέρον και η ερευνητική προσπάθεια, είναι εκτενής.

Η προσπάθεια της παρούσας διπλωματικής επικεντρώνεται στην καταγραφή και συνοπτικής παρουσίαση και ανάλυση αυτής της λίστας, πάντα έχοντας ως σημείο αναφοράς τη βασική υπόθεση και υπό-υποθέσεις της έρευνάς μας.

#### **2.1. Από την Πνευματική Ετοιμότητα μέχρι την συναισθηματική Νοημοσύνη**

Οι Orlick & Partington 1988, μελέτησαν για πρώτη φορά τη σύνδεση της απόδοσης με την πνευματική ετοιμότητα. Παρατήρησαν λοιπόν πως είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην επίδοση των αθλητών. Μάλιστα,

αρκετοί ήταν οι αθλητές που δεν είχαν την αναμενόμενη απόδοσή καθώς παρατηρήθηκε πως δεν ήταν ψυχολογικά προετοιμασμένοι ώστε να αντιμετωπίσουν τους περισπασμούς που συναντούσαν. Η πνευματική ετοιμότητα είναι το αποτέλεσμα της εξάσκησης και της συνεχούς βελτίωσης μιας σειράς νοητικών δεξιοτήτων, της εστίασης της προσοχής, του καθορισμού στόχων και της δημιουργίας ενός πλάνου για την αντιμετώπιση των περισπασμών την ώρα του αγώνα. Η έρευνα τους καταλήγει στο συμπέρασμα πως οι προπονητές θα μπορούσαν να συμβάλουν πιο ουσιαστικά στην πνευματική προετοιμασία των αθλητών τους ώστε να αισθάνονται έτοιμοι για τις μεγάλες διοργανώσεις. Η μέγιστη απόδοση όμως δεν είναι αντικείμενο ενδιαφέροντος μόνο αθλητών και προπονητών αλλά επίσης αντικείμενο και της αθλητικής ψυχολογίας. Ειδικότερα στην ανάλυση της μέγιστης απόδοσης παρατηρήθηκαν βασικά χαρακτηριστικά πνευματικών δεξιοτήτων και ψυχολογικών χαρακτηριστικών. Αυτά τα χαρακτηριστικά ήταν η ανάπτυξη μιας καλά σχεδιασμένης ρουτίνας, τα αυξημένα επίπεδα αυτοπεποίθησης, ο καθορισμός στόχων και η καλή αντιμετώπιση των περισπασμών και απρόβλεπτων γεγονότων (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery & Peterson 1999). Η πνευματική ετοιμότητα και ο σχεδιασμός πλάνου δεν είναι μόνο αντικείμενο των αθλητών αλλά και των προπονητών. Θα πρέπει για παράδειγμα και οι ίδιοι οι προπονητές να προετοιμάζονται πνευματικά, να παραμένουν για παράδειγμα ήρεμοι στον αγώνα για να μην μεταδίδουν το στρες στους αθλητές και να σχεδιάζουν προγράμματα για την απόσπαση της προσοχής των αθλητών τους από στρεσογόνες καταστάσεις με στόχο να διατηρούν οι αθλητές την ψυχραιμία τους (Gould, Greenleaf, Guinan, Dieffenbach and McCann, 2001).

Στις αρχές της νέας χιλιετίας οι ερευνητές επικεντρώθηκαν στις μεταβλητές, διατήρηση βέλτιστης ψυχολογικής κατάστασης του προπονητή και την κατανόηση από αυτόν της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών του. Η Διαύγεια - Καθαρή Σκέψη, όπως και η αυτορρύθμιση συνιστούν σημαντικά στοιχεία του προπονητή που αναμένεται να επηρεάσουν τη σχέση του με τους αθλητές και τις επιδόσεις αυτών. Ο προπονητής σύμφωνα με τους Gould et al. (2001), είναι απαραίτητο να διαθέτει καθαρή σκέψη για να λαμβάνει τις προπονητικές αποφάσεις και να είναι εξίσου αφοσιωμένος στην προπόνηση με τους αθλητές, για αυτόν τον λόγο ο προπονητής θα πρέπει να έχει πολύ συγκεκριμένο ρόλο από τη διοίκηση μέσα στην προπόνηση. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος θα πρέπει οι προπονητές να διατηρούν στο βέλτιστο την ψυχολογική και συναισθηματική τους κατάσταση για να μπορούν να αντιμετωπίζουν

με διαύγεια όλα τα θέματα που προκύπτουν μέσα στον αγώνα (τακτική, τεχνική κτλ.), αλλά και ζητήματα του περιβάλλοντος της προπόνησης και των αθλητών τους. Όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής του παιχνιδιού, οι προπονητές θα πρέπει να προσπαθήσουν να κατανοήσουν πώς ανταποκρίνονται οι αθλητές τους στο ανταγωνιστικό περιβάλλον και τις πιθανές διακυμάνσεις των συναισθημάτων που συχνά συμβαίνουν κατά τη διάρκεια όχι μόνο μιας μεμονωμένης αλλά και σε μια σειρά από εμφανίσεις (Thelwell, et al., 2011). Αυτό σημαίνει στην πράξη πως οι προπονητές που έχουν αυξημένη αίσθηση της ρύθμισης του συναισθήματός τους ώστε να διατηρούν θετική διάθεση και να εντοπίζουν τις συναισθηματικές καταστάσεις των αθλητών (π.χ. εξάντληση, πλήξη και επίπεδο άγχους) μπορούν να αξιολογήσουν πιο καθαρά, τότε πρέπει να ενθαρρύνουν τον αθλητή μετά από κάποια λανθασμένη επιλογή και να καταφέρνουν σε οποιαδήποτε συνθήκη να εκτιμούν την κατάσταση, ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η προσαρμογή της προπόνησης ανάλογα με τις ανάγκες του αθλητή ή της ομάδας, οι θέσεις αθλητών και η ξεκούραση των αθλητών για εξοικονόμηση δυνάμεων (Hwang, Feltz & Lee, 2013).

Την ίδια περίοδο, οι ερευνητές περιέλαβαν την παρακίνηση ως εξωγενή μεταβλητή της ψυχολογικής κατάστασης και των δεξιοτήτων των αθλητών. Οι Thelwell, et al., (2011), συμπέραναν πως «η αποτελεσματικότητα της παρακίνησης είναι η αυτοπεποίθηση που έχουν οι προπονητές να επηρεάζουν τις ψυχολογικές καταστάσεις και δεξιότητες των αθλητών τους». Στην ίδια λογική και ο Hwang, et al., (2013), παρατήρησε ότι οι προπονητές θα μπορούσαν να παρακινήσουν αποτελεσματικά τους αθλητές, ώστε να επέμβουν στη μάθηση (τεχνικής) και να διαμορφώσουν την τακτική και στρατηγική στην προπόνηση και στον αγώνα, εφόσον διαθέτουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν τις συναισθηματικές καταστάσεις των αθλητών τους (εξάντληση, άγχος, απογοήτευση).

Η Ηγετική Ικανότητα στην Προπόνηση, εντάχθηκε μεταξύ των παραγόντων που αναμένεται να επηρεάσουν την ψυχολογία και τις επιδόσεις των αθλητών. Πράγματι, έχει καταγραφεί ότι η θετική στάση απέναντι στους συντελεστές της ομάδας και η ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας μαζί τους είναι σημαντική για την αποτελεσματική ηγεσία. Αυτό υποδηλώνει ότι η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων και η παροχή καλού κοινωνικού περιβάλλοντος μπορεί να συμβάλει στην αυτοπεποίθηση ενός προπονητή και στην ικανότητά του να αλλάζει την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών του (Thelwell, et al., 2011). Έτσι, ένας

προπονητής "ηγέτης" θα πρέπει να κατέχει τα απαραίτητα "Soft Skills" ώστε να είναι επιτυχημένος. Τέτοια χαρακτηριστικά είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, η διαχείριση της έντασης στην ομάδα, η έμπνευση, η δημιουργία κινήτρων και η ικανότητα του προπονητή να καταφέρει την σύμπλευση για έναν κοινό σκοπό (Chan and Mallett, 2011). Συνήθως αυτό χρειάζεται αρκετά χρόνια για να επιτευχθεί και πραγματοποιείται συχνότερα από τους κορυφαίους προπονητές. Στην έρευνα τους οι April & Lifson (2012), παρατήρησαν πως οι κορυφαίοι προπονητές ήταν μεγαλύτεροι σε ηλικία από τον μέσο όρο των προπονητών. Αυτό το συμπέρασμα είναι λογικό αν αναλογιστούμε ότι οι επικεφαλής σε αυτές τις θέσεις απαιτούν αρκετά χρόνια εμπειρίας προτού τους δοθεί η ευκαιρία να προπονήσουν μια υψηλού επιπέδου αθλητική ομάδα. Σύμφωνα με τους Shen, Yang, Lin and Chang (2019), η συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζει την ηγετική συμπεριφορά και την αθλητική απόδοση, δεν έχει όμως σημαντική επίδραση στην αποτελεσματικότητα της ηγεσίας. Επίσης η Ηγετική συμπεριφορά δεν έχει σημαντική επίδραση στην απόδοση των αθλητών όμως η ικανοποίηση και η συνοχή της αποτελεσματικότητας της ηγεσίας έχει θετικό αντίκτυπο στην αθλητική απόδοση. Αν ο προπονητής με υψηλή συναισθηματική ευφυΐα δεν αισθάνεται πραγματικά τον αθλητή μέσω της συγκεκριμένης ηγετικής συμπεριφοράς, θα είναι αδύνατον να αναπτύξει ουσιαστικά την αποτελεσματικότητα της ηγεσίας. Ακόμα και αν οι προπονητές που έχουν καλή ηγετική συμπεριφορά αλλά δεν έχουν την ηγετική αποτελεσματικότητα ώστε να βελτιώσουν την ικανοποίηση των αθλητών τους και τη συνοχή της ομάδας, η ομάδα δεν θα έχει την καλύτερη αθλητική απόδοση (Hwang, et al., 2013, Shen, et al. 2019).

## **2.2 Συναισθηματική Νοημοσύνη και Αποτελεσματικότητα**

Οι Feltz, Chase, Moritz, and Sullivan (1999), όρισαν για πρώτη φορά την έννοια της αποτελεσματικότητας του προπονητή ως «τον βαθμό στον οποίο οι προπονητές πιστεύουν ότι έχουν την ικανότητα να επηρεάζουν τη μάθηση και την απόδοση των αθλητών τους». Μεταγενέστερα, ο Thelwell R., et al. (2011), έδωσε τους ορισμούς για την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής του αγώνα που ορίζεται ως η «εμπιστοσύνη που έχουν οι προπονητές στην ικανότητά τους να προπονούν κατά τη διάρκεια του αγώνα και να οδηγήσουν τους αθλητές τους στην επιτυχία». Τον ορισμό της αποτελεσματικότητας της τεχνικής που «αντανακλάται την πίστη που έχουν οι προπονητές στις διδακτικές και διαγνωστικές τους ικανότητες». Τέλος, ο ορισμός για την αποτελεσματικότητα για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα που αναφέρεται στην

«αντίληψη των προπονητών ότι είναι ικανοί να επηρεάσουν την προσωπική ανάπτυξη και τη στάση των αθλητών τους στον τομέα του αθλητισμού». Μπορεί να θεωρηθεί ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης είναι ικανά να αναγνωρίζουν και να αξιολογούν τα συναισθήματα και να χρησιμοποιούν αυτή τη συναισθηματική γνώση με ευνοϊκό τρόπο σε στρεσογόνες καταστάσεις. Η ρύθμιση των συναισθημάτων απαιτεί γνώση, ώστε να μπορούμε να επιλέγουμε και να χρησιμοποιούμε με επιτυχία τις κατάλληλες συναισθηματικές καταστάσεις στις εκάστοτε περιστάσεις για τη βελτίωση της απόδοσης (Aronen, Kokkonen & Hintsala, 2021). Παρά την έλλειψη σχετικών ερευνών για την άμεση σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την αποτελεσματικότητα της προπόνησης, τα στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης (δηλαδή η αντίληψη, η αξιολόγηση, η κατανόηση και η ρύθμιση των συναισθημάτων) είναι έννοιες που σχετίζονται με την αποτελεσματική άσκηση της προπονητικής ιδιότητας. Ενώ ο αρχικός ρόλος των προπονητών ήταν να προετοιμάζουν τους αθλητές τους με σκοπό να αποδώσουν στον αγώνα, πλέον, μπορούν και οι ίδιοι να θεωρηθούν πρωταγωνιστές του αγώνα, καθώς καλούνται να εκτελούν τα καθήκοντά τους με άριστο τρόπο σε ένα ιδιαίτερα πιεστικό περιβάλλον, αντιμετωπίζοντας κρίσεις που δημιουργούνται στην ομάδα, συμβάλουν στην λήψη αποφάσεων, στην εφαρμογή και σχεδιασμό κατάλληλων τακτικών και σε πολλές περιπτώσεις που η δουλειά τους εξαρτάται από τις επιδόσεις των αθλητών τους, το στρες μπορεί να είναι ακόμα μεγαλύτερο. Στην έρευνα τους οι Gould, Greenleaf, Guinan and Chung (2002), παρατήρησαν πως οι προπονητές που αισθανόντουσαν ότι είχαν ρόλο στο χτίσιμο της ομάδας και είχαν καλή χημεία με τους αθλητές τους επηρέασαν την αποτελεσματικότητα της καθοδήγησης στους αγώνες. Σε ένα μικρότερο ποσοστό ερωτηθέντων προπονητών σημειώθηκε πως τους επηρέασαν αρνητικά στην άσκηση της προπονητικής τους ιδιότητας οι κανονισμοί των ομοσπονδιών που παρενέβαιναν στην προπόνηση, η έλλειψη οικονομικών πόρων, οι δικαστικές διαφορές για την επιλογή ομάδας ακόμα και η επιθυμία των αθλητών να καθοδηγούνται από τους προσωπικούς τους προπονητές. Στον αθλητισμό που πραγματοποιείται σε υψηλό επίπεδο υπάρχει η αντίληψη ότι η αγωνιστική επιτυχία του αθλητή συνοδεύεται από μια απρόσωπη και αυταρχική σχέση αθλητή - προπονητή, στην έρευνα που πραγματοποίησαν οι Jowett & Cockerill (2003), φαίνεται πως αυτό το στερεότυπο δεν επιβεβαιώνεται, μάλιστα διαπιστώθηκε ότι η διαπροσωπική σχέση του προπονητή και του αθλητή συμβάλλει σημαντικά στην

ανάπτυξη του αθλητή ακόμα και στο εξαιρετικά ανταγωνιστικό επίπεδο. Η καλή διαπροσωπική σχέση αναφέρεται στους όρους που αφορούν τον αμοιβαίο σεβασμό, την εμπιστοσύνη, την φροντίδα, το ενδιαφέρον, την υποστήριξη, την άμεση επικοινωνία, την ανταλλαγή απόψεων και γνώσεων, καθώς και τους σαφείς διαχωρισμούς των ρόλων και των καθηκόντων τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, αναδεικνύουν την ανάγκη να ενταχθούν στα προγράμματα εξειδίκευσης προπονητών η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων του προπονητή. Η ανάδειξη στοιχείων μέσα από την έρευνα μας δείχνει πως έχει πλέον ιδιαίτερη σημασία η αξιόπιστη σχέση μεταξύ αθλητή και προπονητή καθώς οι αθλητές είναι πιο πιθανό να συμβουλευτούν και να ζητήσουν υποστήριξη από ανθρώπους που αισθάνονται κοντά τους. Συμπερασματικά, τα προγράμματα εκπαίδευσης προπονητών δεν θα πρέπει αποκλειστικά να επιμένουν στην βελτίωση της τεχνικής, τακτικής και στρατηγικής αλλά να εντάξουν και πρόγραμμα που θα στοχεύει στην ανάπτυξη αποτελεσματικών σχέσεων με τους αθλητές. Αυτή η εξέλιξη στον τομέα της προπονητικής θα μπορούσε να έχει αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των αθλητών, που μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερες επιδόσεις. Η απόδοση των αθλητών έχει άμεση εξάρτηση με την ατομική αξιολόγηση και την ρύθμιση των συναισθημάτων του προπονητή. Ως εκ τούτου, ένας προπονητής που δεν έχει επίγνωση των συναισθημάτων του, δεν θα μπορεί να διαχειριστεί αναλόγως την δική του συναισθηματική κατάσταση και κατά προέκταση των αθλητών του με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η απόδοση των αγώνων. Τα αποτελέσματα της μελέτης παρουσίασαν πως οι προπονητές αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση σχετικά με τον τρόπο που μπορεί η συναισθηματική νοημοσύνη να διευκολύνει την αυτοπεποίθησή τους και τελικά την προπονητική τους απόδοση. Οι προπονητές λοιπόν, καλούνται να αξιολογούν συνεχώς τα συναισθήματά τους ανεξαρτήτως του περιβάλλοντος που δρουν είτε βρίσκονται στην προπόνηση που το αντικείμενό τους είναι η εκμάθηση και διόρθωση τεχνικής είτε στον αγώνα που πρέπει να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους σε συνθήκες έντονης πίεσης. Το μεγάλο φάσμα των καταστάσεων που αντιμετωπίζουν οι προπονητές και οι διαφορετικές προσωπικότητες με τις οποίες συνεργάζονται, ενισχύει την ανάγκη για ύπαρξη συναισθηματικής νοημοσύνης στους προπονητές, επίσης αναδεικνύει την σπουδαιότητά της, γιατί μπορεί να προσδιορίζει τις δυσκολίες στα πλαίσια του ρόλου τους (Thelwell et al. 2011). Αντίστοιχα ήταν και τα συμπεράσματα των Hwang, et al. (2013), που διαπίστωσαν ότι η ικανότητα των προπονητών να ρυθμίζουν και να έχουν

επίγνωση των συναισθημάτων τους αλλά και των συναισθημάτων των αθλητών τους θα ενίσχυε την αντίληψη ότι είναι σε θέση να επηρεάσουν τη μάθηση και την απόδοση τους κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, των ημερίδων, και των αγώνων. Για παράδειγμα, αν οι προπονητές ρυθμίζουν κατάλληλα τα δικά τους αρνητικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια των αγώνων ή της προπόνησης, θα θεωρούσαν ότι αυτές οι συμπεριφορές (ρύθμιση συναισθημάτων και διατήρηση θετικής διάθεσης) επηρεάζουν θετικά τη συμπεριφορά των αθλητών. Σύμφωνα με τους Chan & Mallett (2011), το ευρύ κοινό θα ήταν σε θέση να αναγνωρίσει σε κάποιον την γνώση, την ευστροφία την τεχνική κατάρτιση και την εμπειρία, δεν μπορεί όμως να εντοπίσει αν ο συγκεκριμένος προπονητής έχει κοινωνικές δεξιότητες ή είναι «συναισθηματικά αναλφάβητος». Τα συγκεκριμένα άτομα αντιμετωπίζουν μια δυσκολία να καταλάβουν το συναισθηματικό κλίμα στον χώρο που βρίσκονται και έτσι δεν μπορούν να αντιδράσουν καταλυτικά στις κρίσεις που προκύπτουν. Αναπτύσσουν αδύναμους δεσμούς με τους αθλητές και τους συνεργάτες τους. Έτσι φαίνεται πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα πολύ βασικό στοιχείο για έναν προπονητή υψηλών επιδόσεων. Υπάρχουν όμως και αρκετοί επιτυχημένοι προπονητές υψηλών επιδόσεων με περιορισμένη συναισθηματική νοημοσύνη που τίθεται το ερώτημα από τους ερευνητές σε ποιο βαθμό είναι απαραίτητη η συναισθηματική ευφυΐα. Σε αντίθεση με τα προηγούμενα ευρήματα, οι Watson & Kleinert (2018), στην υπόθεσή τους ότι οι προπονητές με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη θα αντιλαμβάνονταν με μεγαλύτερη ακρίβεια την ικανοποίηση των αναγκών των αθλητών τους, δεν υποστηρίχθηκε πλήρως, καθώς μόνο μία από τις τέσσερις υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης ο «αυτοέλεγχος της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών» συνδέθηκε με την ακριβή αντίληψη της ικανοποίησης μιας συγκεκριμένης ανάγκης του αθλητή (ικανότητα). Ενώ δεν επιβεβαιώθηκε, η δεύτερη υπόθεση τους δηλαδή, ότι η ικανοποίηση των αναγκών των αθλητών θα ήταν υψηλότερη σε ομάδες με προπονητές με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη.

Σε αυτό το σημείο σχετικό ενδιαφέρον αποκτά το πρόσφατο ερευνητικό ενδιαφέρον για το ρόλο της Συναισθηματική Κόπωσης στην ατομική ευεξία των αθλητών και συνεπώς τις επιδόσεις αυτών. Η διαδικασία διαχείρισης των συναισθημάτων και εκφράσεων για την ικανοποίηση των συναισθηματικών απαιτήσεων του επαγγέλματος, απαιτούν οργανωτικούς κανόνες που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ατομική ευεξία. Πιο συγκεκριμένα, η διαδικασία αυτή

μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική εξάντληση, η οποία ορίζεται ως η έλλειψη απαιτούμενης ενέργειας και η αίσθηση της εξάντλησης των συναισθηματικών πόρων του ατόμου (Lee, & Chelladurai, 2015). Ο τρόπος με τον οποίο οι προπονητές ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, η υπερβολική καθοδήγηση στον αγώνα και στην προπόνηση οδηγεί τον προπονητή να είναι ευάλωτος στην κόπωση και στην συναισθηματική του εξάντληση. Το γεγονός αυτό προκαλεί σημαντικές επιπτώσεις για τους συμβούλους και προπονητές στον χώρο του αθλητισμού. Γενικά, οι προπονητές πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τη σημασία του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζουν τα συναισθήματά που έχουν βιώσει κατά το παρελθόν ((Lee, & Chelladurai, 2015; Gould et al. 1999). Έχει παρατηρηθεί από ερευνητές πως υπάρχουν δυο κατηγορίες έκφρασης των συναισθημάτων των προπονητών, η βιωμένη προσποίηση (deep acting) και η γνήσια έκφραση ενώ η δεύτερη είναι η επιφανειακή προσποίηση (surface acting) (Lee, & Chelladurai, 2015, 2017). Σύμφωνα με τους Lee & Chelladurai (2015), οι προπονητές που αντιμετωπίζουν τις συναισθηματικές καταστάσεις με βιωμένη προσποίηση και γνήσια έκφραση παρατηρήθηκε πως εκφράζουν το συναίσθημά που επιθυμούν με αυθόρμητο τρόπο και είχαν λιγότερες πιθανότητες να βιώσουν συναισθηματική εξάντληση, σε αντίθεση με την αρχική υπόθεση των ερευνητών. Αυτό προκύπτει από το γεγονός ότι η βιωμένη προσποίηση είναι πιο αυθεντική και, ως εκ τούτου, μειώνει το συναισθηματικό διχασμό. Από την άλλη μεριά, παρατηρήθηκε πως οι προπονητές με χαμηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη είχαν επιφανειακή προσποίηση και παρουσίασαν αυξημένη συναισθηματική εξάντληση. Συμπερασματικά, οι προπονητές υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης είναι λιγότερο πιθανό να πέσουν θύματα συναισθηματικής εξάντλησης ως συνέπεια της επιφανειακής προσποίησης, σε σύγκριση με τους προπονητές χαμηλής συναισθηματικής νοημοσύνης που είναι πιθανότερο να έχουν υψηλή συναισθηματική εξάντληση (Lee, & Chelladurai, 2015). Αντίστοιχα, σε επόμενη έρευνα τους οι Lee, & Chelladurai, (2017), επιβεβαίωσαν τη θεωρία τους πως η επιφανειακή προσποίηση δεν σχετίζονταν θετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη αυτό οδήγησε τους ερευνητές να συμπεράνουν ότι οι προπονητές με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιθανό να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους και να προσποιούνται τις εκφράσεις των συναισθημάτων τους. Αντίθετα, οι προπονητές που είχαν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιο πιθανό να προσπαθούν να αλλάξουν τα εσωτερικά τους συναισθήματα για να

επιδείξουν συναισθήματα κατάλληλα για την περίσταση. Επίσης επιβεβαιώνεται ότι η επιφανειακή προσποίηση σχετίζεται θετικά με την επαγγελματική εξουθένωση των προπονητών καθώς οι έρευνες παρουσιάζουν πως η επιφανειακή συμπεριφορά επηρεάζει την ψυχολογική λειτουργία των προπονητών που οφείλεται στη σημαντική κατανάλωση των συναισθηματικών τους αποθεμάτων, όταν οι προπονητές χρησιμοποιούν στρατηγική έντονης καταπίεσης. Επιπλέον, η επιφανειακή προσποίηση επιφέρει ψυχολογικό κόστος δημιουργώντας μεγαλύτερη συναισθηματική ασυμφωνία και προκαλεί ένα αίσθημα μειωμένης αξιοπρέπειας, τα οποία αποτελούν πρόδρομες καταστάσεις για την επαγγελματική εξουθένωση. Η πρώτη πρακτική απόδειξη είναι ότι οι προπονητές με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη προσπαθούν ενεργά να νιώσουν το συναίσθημα που είναι κατάλληλο για την κατάσταση (δηλαδή βιωμένη προσποίηση), να βιώσουν και να εκφράσουν τα κατάλληλα συναισθήματα με φυσικό τρόπο (δηλαδή γνήσια έκφραση), αντί να εμπλέκονται στις επιφανειακές στρατηγικές της καταπίεσης των συναισθημάτων και της προσποίησης εκφράσεων (δηλ. επιφανειακή δράση). Τα αποτελέσματά μας δείχνουν επίσης ότι η ειλικρινής συμπεριφορά μειώνει την επαγγελματική εξουθένωση των προπονητών και ενισχύει την επαγγελματική ικανοποίηση. Συνεπώς, είναι σημαντικό για τους προπονητές να αναγνωρίζουν την ενδεδειγμένη και εξειδικευμένη στρατηγική της ειλικρινούς συμπεριφοράς για την εκάστοτε δεδομένη κατάσταση. Συμπερασματικά, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η επιφανειακή προσποίηση είναι μια δυσλειτουργική στρατηγική διαχείρισης, ενώ η βιωμένη προσποίηση και η γνήσια έκφραση αποτελούν λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης τόσο για τους προπονητές όσο και για τους οργανισμούς (Lee & Chelladurai, 2017). Η αντοχή των προπονητών σε πολύ δύσκολες συνθήκες άγχους και στρες εξαρτάται από την ανθεκτικότητά τους. Οι προπονητές που έχουν υψηλή θετική συναισθηματικότητα χαρακτηρίζονται ως ενεργοί, ενθουσιώδεις και προσεκτικοί και τείνουν να βιώνουν συχνότερα θετικά συναισθήματα. Η θετική συναισθηματικότητα επίσης, συνδέεται θετικά με την βιωμένη προσποίηση και τη γνήσια έκφραση, ενώ συνδέεται αρνητικά με την επιφανειακή προσποίηση. Επιπλέον, το θετικό συναίσθημα οδηγεί τα άτομα να αντιμετωπίζουν και να επιλύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα ζητήματα που προκύπτουν αντί απλώς να τα αποφεύγουν. Με αυτά τα χαρακτηριστικά, η θετική συναισθηματικότητα μπορεί να σχετίζεται αρνητικά με την επιφανειακή εκδήλωση των συναισθημάτων και την επιφανειακή

προσποίηση, για παράδειγμα, να προσποιούνται τα συναισθήματά τους ή να καταπιέζουν τα ανεπιθύμητα συναισθήματα. Τα άτομα με θετική συναισθηματικότητα συνήθως προσπαθούν να αλλάξουν τις αντιλήψεις τους για τις στρεσογόνες καταστάσεις όπως ακριβώς και στη διαδικασία της βιωμένης προσποίησης. Επιπλέον, τα άτομα με υψηλή θετική συναισθηματικότητα είναι πιο πιθανό να προβαίνουν σε αυθεντικές εκφράσεις, καθώς η βιωμένη προσποίηση είναι αυτοματοποιημένη και απαιτεί ελάχιστη προσπάθεια. Συνοψίζοντας, είναι λογικό να συμπεράνουμε ότι η θετική συναισθηματικότητα σχετίζεται θετικά με τις στρατηγικές ενεργού συναισθηματικού φορτίου (active emotional labor) της βιωμένης προσποίησης και της γνήσιας έκφρασης (Lee, & Chelladurai, 2015). Οι Aronen et al. (2021), διαπίστωσαν πως οι συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με υψηλότερη ανθεκτικότητα. Οι προπονητές μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τον άγχος και την πίεση όταν διαθέτουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη και ανθεκτικότητα. Έτσι τα άτομα που έχουν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας έχουν ταχύτερο χρόνο φυσιολογικής αποκατάστασης από την αρνητική συναισθηματική διέγερση και βιώνουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα. Οι ερευνητές παράλληλα με την συναισθηματική κόπωση, καταπιάστηκαν και με τον ρόλο των επιδόσεων των αθλητών, ως προσδιοριστικό παράγοντα της ψυχολογίας που συμβάλει στην ενίσχυση της αυτονομίας και αυτοβελτίωσης. Παρατηρήθηκε από τους Watson & Kleinert (2018), πως οι ομάδες που διέθεταν προπονητές με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, παρείχαν στους αθλητές τους μεγαλύτερη ενίσχυση αυτονομίας. Ο αυτοέλεγχος των προπονητών συσχετίστηκε θετικά με την ικανότητα ενσυναίσθησης δηλαδή την ακριβέστερη αντίληψη της ικανοποίησης των ικανοτήτων των αθλητών. Ωστόσο, προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι η συναισθηματικότητα της συναισθηματική νοημοσύνης δεν σχετίζεται με την ενσυναίσθηση, αυτό θα μπορούσε να οφείλεται στο γεγονός ότι η συναισθηματικότητα της συναισθηματική νοημοσύνης περιλαμβάνει τόσο ενδοπροσωπικές όσο και διαπροσωπικές πτυχές. Κάποιος προπονητής θα μπορούσε ενδεχομένως να έχει ιδιαίτερα ανεπτυγμένη διαπροσωπική αντίληψη αλλά περιορισμένη ενδοπροσωπική ή το αντίστροφο (Watson & Kleinert, 2018). Οι Barlow & Banks (2014), βοήθησαν τους συμμετέχοντες στην έρευνά τους να αποκτήσουν δεξιότητες να διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος, εκπαιδύσαν τους συμμετέχοντες στη διαχείριση του άγχους και συζήτησαν μαζί τους τη βαθμολογία στον παράγοντα άγχους και στρες. Επίσης, αντικείμενα της συζήτησης ήταν το πώς αισθάνονται τα

άτομα για τον εαυτό τους, τα επίπεδα ανεξαρτησίας τους και η αυτοπεποίθηση, τα οποία συμβάλλουν στην αυτοαποτελεσματικότητα. Η βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας υποδηλώνει ότι η συζήτηση αυτής της πτυχής της συναισθηματικής νοημοσύνης συνέβαλε στην αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας. Συμπεραίνουμε ότι η προπονητική με τη χρήση συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να είναι αποτελεσματική, αλλά μόνο στις περιπτώσεις που εντοπίζεται μια άμεση σχέση μεταξύ ενός συγκεκριμένου συστατικού της συναισθηματικής νοημοσύνης και ενός συγκεκριμένου αποτελέσματος (Barlow & Banks, 2014).

## **B. Μεθοδολογία**

### **3. Σχεδιασμός Έρευνας**

#### **3.1. Κεντρική Υπόθεση**

Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει μελετηθεί εκτενώς τις τελευταίες δεκαετίες στο επιχειρηματικό περιβάλλον, δείχνοντας ότι είναι μια σημαντική πτυχή της αποδοτικότητας της ηγεσίας σε συνθήκες οργάνωσης καθώς επίσης, παρουσιάζεται πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των μεγάλων ηγετών (Goleman, 1998; George, 2000; Mayer, & Salovey, 2002;).

Στο πεδίο του αθλητισμού, υπάρχει ακόμα, σχετικά μικρός αριθμός ερευνών όμως παρατηρούμε ομοιότητες μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης των στελεχών των επιχειρήσεων και των προπονητών αγωνιστικών αθλημάτων (April, et al. 2012). Μια συνιστώσα της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η ικανότητα αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων των άλλων. Αυτή η ικανότητα αποτελεί εργαλείο για έναν προπονητή και υποδηλώνει προπονητική επάρκεια (Thelwell et al. 2008).

Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερες έρευνες συνδέουν την συναισθηματική νοημοσύνη με την απόδοση προπονητών και αθλητών (Thelwell, et al., 2011, Lee, & Chelladurai, 2015). Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι για την ανάπτυξη και την διευκόλυνση των διαπροσωπικών σχέσεων που αναπτύσσουν τα μέλη μιας αθλητικής ομάδας όπως οι σχέσεις του προπονητή με τους αθλητές, διοίκηση, βοηθούς κτλ. (Chan & Mallet, 2011).

Η βιβλιογραφία στον τομέα του αθλητισμού εμπλουτίζεται συνεχώς με νέα ευρήματα σχετικά με την θετική επιρροή της συναισθηματικής νοημοσύνης και του τρόπου ηγεσίας του προπονητή στους αθλητές του. Η συναισθηματική νοημοσύνη του προπονητή δημιουργεί τις βέλτιστες συνθήκες επικοινωνίας, αναγνωρίζει τα συναισθήματα των αθλητών και συνεργατών, παρακινεί, ενθαρρύνει και εμπνέει. Αυτά είναι κάποια στοιχεία που οδηγούν στην μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών του (Shen et al. 2019; Chan & Mallet, 2011;).

Παρά την σημαντική αύξηση του πλήθους ερευνών σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο του αθλητισμού δεν υπάρχουν μελέτες σχετικά με την ΣΝ των προπονητών ξιφασκίας.

### **3.2. Διατύπωση Ερευνητικών Υποθέσεων**

Η κατοχή και αξιοποίηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών, θέτει τις βάσεις για την δημιουργία θετικής σχέσης του προπονητή με τον αθλητή, που έχει ως αποτέλεσμα την επίτευξη βέλτιστης επίδοσης για τους αθλητές. Τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών επηρεάζουν σημαντικά μια σειρά από παράγοντες όπως την αντίληψη, την αφοσίωση, την εξουθένωση και την ανθεκτικότητα (Aronen et al. 2021; Lee, 2019;).

Υ1: Το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών ξιφασκίας έχει θετική συσχέτιση με τα συναισθήματα των αθλητών.

Η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει την αυτορρύθμιση και την επεξεργασία των αλληλεπιδράσεων με άλλα άτομα. Την αντιμετώπιση των συναισθημάτων, στην ενσωμάτωσή τους σε σκέψη, στην κατανόηση και τέλος στην διαχείριση των συναισθημάτων (Zizzi et al. 2003).

Υ2: Το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών ξιφασκίας έχει θετική συσχέτιση με την απόδοση των αθλητών.

Σε αρκετές έρευνες έχει παρατηρηθεί ότι οι προπονητές με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζουν θετικά την απόδοση των αθλητών τους τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα ( Shen et al.2019; Aronen et al. 2021; Lee, 2019;)

### **3.3. Σχεδιασμός Ερωτηματολογίου**

Για την στατιστική εξέταση των υποθέσεων που, με βάση την βιβλιογραφία, θέσαμε παραπάνω, χρησιμοποιήθηκε εμπειρική ποσοτική έρευνα με ερωτηματολόγια. Παλαιότερες έρευνες που έκαναν χρήση ερωτηματολογίων τέθηκαν υπόψη για το σχεδιασμό και τη μεθοδολογική προσέγγιση της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής (Goleman, 1998).

Για την διεξαγωγή της πρωτογενούς έρευνας χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 74 ερωτήσεις (Παράρτημα 1). Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα μεταπτυχιακή έρευνα, αποτελείται από κλειστού τύπου στοιχεία, αλλά και στοιχεία που η απάντηση ορίζεται με το βαθμό συμφωνίας του ερωτώμενου σε διάφορες καταστάσεις.

Το ερωτηματολόγιο που τελικά υιοθετήθηκε αποτελείται από δύο ενότητες. Η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με το προφίλ του προπονητή και του συλλόγου του οποίου παρέχει τις υπηρεσίες του, τις επιδόσεις των αθλητών αλλά και

την εξωστρέφεια του συλλόγου. Ενδεικτικά κάποια από τα στοιχεία που συλλέχθηκαν είναι το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, φορέας απόκτησης διπλώματος, σε ποια κατηγορία προπονητή ανήκει, την θέση του στον σύλλογο, ποιος σχεδιάζει την διοικητική και αγωνιστική στρατηγική της ομάδας, οι επιτυχίες των αθλητών του προπονητή σε πανελλήνιο και σε διεθνές επίπεδο, συμμετοχή σε παγκόσμια και πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα, συμμετοχή του προπονητή σε καμπ και σεμινάρια εκτός Ελλάδας. Το δεύτερο σκέλος του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει τις ερωτήσεις που αξιολογούν το επίπεδο της συναισθηματική νοημοσύνης του προπονητή με σκοπό να συλλεχθούν τα απαραίτητα στοιχεία για την αξιολόγηση της περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής κατά τον έλεγχο των υποθέσεων της διατριβής.

### **3.4. Περιγραφή του δείγματος**

Για την εκπόνηση της παρούσας διατριβής χρησιμοποιήθηκε η τυχαία μέθοδος δειγματοληψίας. Η συγκεκριμένη μέθοδος συλλέγει δεδομένα από ένα κομμάτι του συνόλου του δείγματος ώστε τα συμπεράσματα να αντιπροσωπεύουν ολόκληρο τον πληθυσμό που μελετάμε. Η επιλογή του δείγματος γίνεται τυχαία ,οπότε θεωρείται και πιο αξιόπιστη μέθοδος για την εξαγωγή συμπερασμάτων.

Το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα είναι προπονητές ξιφασκίας, και των τριών όπλων (Epee, Foil, Sabre), όπως και όλων των ηλικιακών κατηγοριών σε κάθε όπλο (Aquili, Tancredi, Triossi, De Sanctis, Padua, D’Arcangelo, Melchiorri, 2013) που ζουν και εργάζονται στην Ελλάδα, σε συλλόγους ξιφασκίας και καθοδηγούν αθλητές ανεξαρτήτως ηλικίας. Όλοι οι προπονητές συμμετείχαν στην έρευνα ανεξαρτήτως κατηγορίας διπλώματος (Α,Β,Γ), η κατηγορία όμως έχει καταγραφεί στην μελέτη. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε πως πολλοί από του προπονητές βρίσκονταν κατά την διάρκεια της έρευνας σε διαδικασία εκπαίδευσης για αναβάθμιση του διπλώματος προπονητή. Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε η τρέχουσα κατηγορία.

Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποίησαν οι συμμετέχοντες έχουν ερωτήσεις με προκαθορισμένη σειρά, κλειστού τύπου και πρέπει να απαντηθούν με τη συγκεκριμένη ακολουθία. Τα ερωτηματολόγια αυτά, σχεδιάστηκαν με συγκεκριμένη δομή με σκοπό την συγκέντρωση των δεδομένων για να διαπιστωθεί αν και σε ποιο βαθμό η μεταβλητή της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών επηρεάζει την αθλητική επίδοση των αθλητών ξιφασκίας.

## **Γ. Στατιστική ανάλυση δεδομένων και αποτελέσματα**

### **4. περιγραφική στατιστική του δείγματος**

#### **4.1. Το προφίλ των προπονητών**

Στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου καταγράφονται τα κοινωνικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, όπως το φύλλο, η ηλικία των προπονητών, το επίπεδο της εκπαίδευσής τους, αν διαθέτουν άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και τέλος σε ποια κατηγορία προπονητών ανήκουν.

Από το συνολικό δείγμα 34 προπονητών ξιφασκίας που συμμετείχαν στην έρευνα παρατηρήθηκε πως τα 25 άτομα ήταν άνδρες δηλαδή 73,5% και 9 γυναίκες 26,5%. Το γεγονός αυτό είναι πιθανό να επηρεάζει τον δείκτη της συναισθηματικής νοημοσύνης (Fernández, Brito, Miarka, Díaz-de-Durana, 2020).

Για να προσδιοριστεί η ηλικία των προπονητών, χωρίστηκαν βάσει του ερωτηματολογίου σε 5 ηλικιακές κατηγορίες από τις οποίες παρατηρούμε πως η πολυπληθέστερη ήταν το γκρουπ των 35-44 ετών με 13 προπονητές και ποσοστό 38,2%, τα γκρουπ 26-34 και 45-54 ετών περιλάμβαναν από 8 προπονητές με ποσοστό 23,5% το κάθε γκρουπ, ενώ το γκρουπ 55-64 περιλάμβανε 4 άτομα με ποσοστό 11,8%. Τέλος, οι νεότεροι ηλικιακά προπονητές ήταν μόλις ένας με ποσοστό 2,9%. Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος ήταν απόφοιτοι του τμήματος του ΤΕΦΑΑ 8 άτομα με ποσοστό 23,5%, 4 προπονητές ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου με ποσοστό 11,8% και 2 κάτοχοι διδακτορικού. Οι απόφοιτοι λυκείου ήταν 5 προπονητές και 3 απόφοιτοι ΙΕΚ με ποσοστό 14,7% και 8,8% αντίστοιχα. Οι πλειοψηφία του δείγματος είναι αναγνωρισμένοι προπονητές ξιφασκίας και διαθέτουν άδεια ασκήσεως επαγγέλματος σε ποσοστό 94,1% καθώς μόνο από του 34 μόνο 2 δεν διαθέτουν άδεια.

Από τους κατόχους άδειας ασκήσεως επαγγέλματος παρατηρούμε πως οι περισσότεροι προπονητές ανήκουν στην Γ' κατηγορία (κατά την διάρκεια της έρευνας πραγματοποιείται σχολή προπονητών για Β' κατηγορία) και αποτελούν το 44,1%, στην Α' κατηγορία είναι 11 προπονητές 32,4% και οι προπονητές β' κατηγορίας είναι 6 άτομα με ποσοστό 17,6%. Η Άδεια Ασκήσεως Επαγγέλματος (ΑΑΕ) που κατέχουν οι προπονητές του δείγματος προέρχονται από το ΤΕΦΑΑ σε ποσοστό 40,6% και από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ) το 59,4%.

**Πίνακας 1.** Συχνότητες των κοινωνικών χαρακτηριστικών του δείγματος

|                     | Χαρακτηριστικά | Συχνότητα | Ποσοστό |
|---------------------|----------------|-----------|---------|
| Φύλλο               | Άνδρας         | 25        | 73.5%   |
|                     | Γυναίκα        | 9         | 26.5%   |
|                     | Σύνολο         | 34        | 100%    |
| Ηλικία              | 18-25          | 1         | 2.9%    |
|                     | 26-34          | 8         | 23.5%   |
|                     | 35-44          | 13        | 38.2%   |
|                     | 45-54          | 8         | 23.5%   |
|                     | 55-64          | 4         | 11.8%   |
|                     | Σύνολο         | 34        | 100%    |
| Εκπαίδευση          | Λύκειο         | 5         | 14.7%   |
|                     | ΙΕΚ            | 3         | 8.8%    |
|                     | Μεταπτυχιακό   | 4         | 11.8%   |
|                     | Διδακτορικό    | 2         | 5.9%    |
|                     | ΤΕΦΑΑ          | 8         | 23.5%   |
|                     | Σύνολο         | 34        | 100%    |
| Άδεια Ασκήσεως      | Ναι            | 32        | 94.1%   |
|                     | Όχι            | 2         | 5.9%    |
|                     | Σύνολο         | 34        | 100.0%  |
| Κατηγορία Προπονητή | Α'             | 11        | 32.4%   |
|                     | Β'             | 6         | 17.6%   |
|                     | Γ'             | 15        | 44.1%   |
|                     | Καμία          | 2         | 5.9%    |
|                     | Σύνολο         | 34        | 100.0%  |
| Φορέας ΑΑΕ          | ΤΕΦΑΑ          | 13        | 40.6%   |
|                     | ΓΓΑ            | 19        | 59.4%   |
|                     | Σύνολο         | 32        | 100.0%  |

Πηγή: Σωτήρας Σ. (2023). Ο ρόλος του συναισθηματικά νοήμονα προπονητή στις επιδόσεις των αθλητών: Η περίπτωση της Ξιφασκίας. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

#### 4.2. Εμπειρία των προπονητών

Για την ανάλυση της εμπειρίας των προπονητών ομαδοποιήσαμε σε κατηγορίες τα χρόνια που οι προπονητές του δείγματος ασκούν το επάγγελμα. Το μεγαλύτερο ποσοστό βρίσκεται στην κατηγορία 10-19 χρόνια και είναι 41,1% με 14 άτομα. Σημαντικό στοιχείο της έρευνας είναι ο αριθμός των νέων προπονητών στο άθλημα με εμπειρία κάτω από 10 έτη με ποσοστό 32,4%. Οι προπονητές μεταξύ 20-29 χρόνων εμπειρίας είναι 5 με 14,7%, ενώ οι προπονητές με 30 έως 39 έτη εμπειρίας είναι το 11,8% του δείγματος. Από τους προπονητές που ρωτήθηκαν πότε ιδρύθηκε ο σύλλογος το 64,7% του συνολικού δείγματος γνώριζε την χρονολογία ιδρύσεως του συλλόγου που εργάζονται.

Παρατηρούμε πως μέχρι το 1991 δημιουργήθηκαν οι περισσότεροι σύλλογοι που υπάρχουν μέχρι σήμερα με ποσοστό 36,4%, ενώ παρατηρούμε μια μείωση την τελευταία δεκαετία, όπου το μόνο 18,2% του δείγματος εργάζεται σε νέους συλλόγους. Οι περισσότεροι προπονητές έχουν έδρα την Αθήνα και εργάζονται σε

ποσοστό 58,8% σε συλλόγους της πρωτεύουσας, στη Θεσσαλονίκη εργάζεται το 14,7%, το ίδιο ποσοστό συναντάμε και στην πόλη της Φλώρινας, στον Ν. Ηρακλείου το 5,9% ενώ Ιωάννινα και Αχαΐα από 2,9%. Στην ερώτηση που πραγματοποιήσαμε για το ποιος σχεδιάζει την αγωνιστική και διοικητική στρατηγική του συλλόγου που εργάζονται, στην πλειοψηφία 47,1% απάντησαν ότι ο σχεδιασμός γίνεται από τον ίδιο τον προπονητή ενώ το 38,2 % απάντησε ότι σχεδιάζεται από κοινού με την διοίκηση του συλλόγου, αποδεικνύοντας ότι η καρδιά του συλλόγου είναι ο προπονητής.

**Πίνακας 2.** Συχνότητα εμπειρίας και δημογραφικών στοιχείων του δείγματος

|                                                                           | Χαρακτηριστικά        | Συχνότητα | Ποσοστό |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|---------|
| Πόσα χρόνια ασκείτε το επάγγελμα του προπονητή                            | 1~9                   | 11        | 32,4%   |
|                                                                           | 10~19                 | 14        | 41,1%   |
|                                                                           | 20~29                 | 5         | 14,7%   |
|                                                                           | 30-39                 | 4         | 11,8%   |
|                                                                           | Σύνολο                | 34        | 100,0%  |
| Πότε ιδρύθηκε ο σύλλογος                                                  | 1891-1991             | 8         | 36,4%   |
|                                                                           | 1992-2001             | 5         | 22,7%   |
|                                                                           | 2002-2011             | 5         | 22,7%   |
|                                                                           | 2012-2023             | 4         | 18,2%   |
|                                                                           | Σύνολο                | 22        | 100,0%  |
| Ποιος σχεδιάζει την αγωνιστική και την διοικητική στρατηγική του συλλόγου | Προπονητής            | 16        | 47,1%   |
|                                                                           | Πρόεδρος ΔΣ           | 1         | 2,9%    |
|                                                                           | ΔΣ                    | 2         | 5,9%    |
|                                                                           | Έφορος                | 2         | 5,9%    |
|                                                                           | Διοίκηση & Προπονητής | 13        | 38,2%   |
|                                                                           | Σύνολο                | 34        | 100,0%  |
| Που βρίσκεται ο σύλλογος                                                  | Ν. Αττικής            | 20        | 58,8%   |
|                                                                           | Ν. Θεσσαλονίκης       | 5         | 14,7%   |
|                                                                           | Ν.Φλώρινας            | 5         | 14,7%   |
|                                                                           | Ν. Ιωαννίνων          | 1         | 2,9%    |
|                                                                           | Ν. Ηρακλείου          | 2         | 5,9%    |
|                                                                           | Ν. Αχαΐας             | 1         | 2,9%    |
|                                                                           | Σύνολο                | 34        | 100,0%  |

Πηγή: Σωτήρας Σ. (2023). Ο ρόλος του συναισθηματικά νοήμονα προπονητή στις επιδόσεις των αθλητών: Η περίπτωση της Ξιφασκίας. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

### 4.3. Επιδόσεις των προπονητών

### 4.4. Συναισθηματική νοημοσύνη των προπονητών του δείγματος

Για τον αξιολόγηση του επιπέδου της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών ξιφασκίας χρησιμοποιήσαμε την κλίμακα Wong και Law (WLEIS: Wong & Law, 2002). Όπως αυτή παρουσιάζεται και έχει εφαρμοστεί αποτελεσματικά στην διδακτορική διατριβή της Tsiirimokou C.D, (2021). Η κλίμακα αποτελείται από 16 στοιχεία που το καθένα αξιολογείται σε μια επταβάθμια κλίμακα Likert που κυμαίνεται από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως το 7 (συμφωνώ απόλυτα), με υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν υψηλότερα επίπεδα EI (Πίνακας 3).

**Πίνακας 4.** WLEIS Likert scale EI score evaluation criteria for 7-scale

| Score Interval (mean) | Evaluation           |
|-----------------------|----------------------|
| 1-1,85                | Very low level       |
| 1,86 - 2,70           | Low level            |
| 2,71 - 3,56           | Low to medium level  |
| 3,57 - 4,42           | Medium level         |
| 4,43 - 5,28           | Medium to high level |
| 5,29 - 6,13           | High level           |
| 6,14 - 7              | Very high level      |

*Πηγή:* Wong, C.S., & Law, K.S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*.

Από τις απαντήσεις του δείγματος (πίνακας 5) και την αντιστοίχιση με την κλίμακα του πίνακα 4, παρατηρούμε πως οι προπονητές της ξιφασκίας, που συμμετείχαν στην έρευνα αυτοαξιολογήθηκαν με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, με το μέσο όρο δείγματος να βρίσκεται στο 5,72 της κλίμακας, δηλαδή στην κλίμακα πολύ υψηλή.

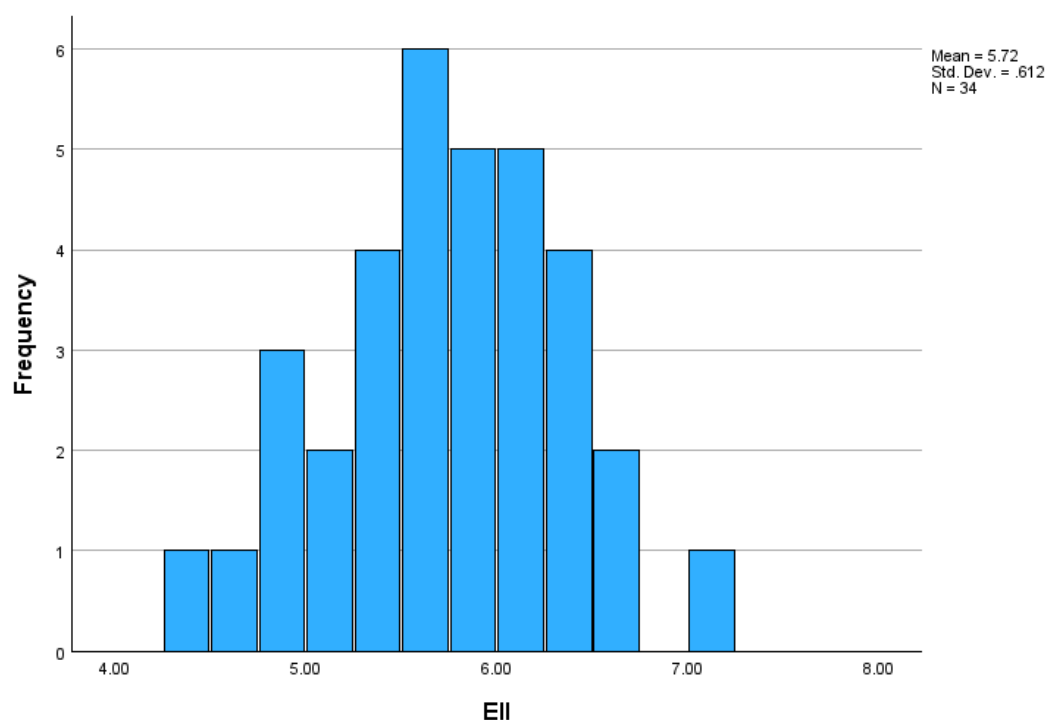
**Πίνακας 5.** Μ.Ο απαντήσεων για τον καθορισμό της Σ.Ν ανά ερώτηση

|                                                                                                 | Mean        | Std.<br>Deviation |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|
| Τις περισσότερες φορές έχω καλή αίσθηση (κατανόηση) των λόγων που έχω συγκεκριμένα συναισθήματα | 6.21        | 0.592             |
| Κατανοώ καλά τα αισθήματα μου.                                                                  | 6.12        | 0.808             |
| Αντιλαμβάνομαι πραγματικά τι νιώθω."                                                            | 5.97        | 0.758             |
| Γνωρίζω πάντα αν είμαι χαρούμενος/η ή όχι."                                                     | 6.12        | 1.008             |
| Γνωρίζω πάντα τα αισθήματα των φίλων μου από τη συμπεριφορά                                     | 5.47        | 1.161             |
| Είμαι καλός παρατηρητής των αισθημάτων των άλλων."                                              | 5.79        | 0.914             |
| Είμαι ευαίσθητος στα συναισθήματα και τα αισθήματα των άλλων.                                   | 5.38        | 1.231             |
| Κατανοώ καλά τα αισθήματα των ανθρώπων γύρω μου.                                                | 5.65        | 0.95              |
| Θέτω πάντα στόχους και στη συνέχεια δίνω τον καλύτερο εαυτό μου για                             | 6.41        | 0.743             |
| Λέω πάντα στον εαυτό μου ότι είμαι ικανό άτομο.                                                 | 5.53        | 1.261             |
| Είμαι ένα αυτοπαρακινούμενο άτομο.                                                              | 5.65        | 1.228             |
| Πάντα θα ενθάρρυνα τον εαυτό μου να προσπαθεί για το καλύτερο δυνατό.                           | 6.26        | 0.710             |
| Είμαι ικανός να ελέγχω τη διάθεση μου ώστε να διαχειρίζομαι λογικά τις                          | 5.59        | 1.076             |
| Είμαι αρκετά ικανός στο να ελέγχω τα αισθήματα μου.                                             | 5.18        | 1.314             |
| Μπορώ πάντα να ηρεμώ γρήγορα όταν είμαι πολύ θυμωμένος."                                        | 5.00        | 1.557             |
| Έχω καλό έλεγχο των αισθημάτων μου."                                                            | 5.12        | 1.2               |
| <b>Συνολικός Μ.Ο</b>                                                                            | <b>5.72</b> |                   |

Πηγή: Σωτήρας Σ. (2023). Ο ρόλος του συναισθηματικά νοήμονα προπονητή στις επιδόσεις των αθλητών: Η περίπτωση της Ξιφασκίας. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Το διάγραμμα 1 δείχνει πως υπάρχει κανονική κατανομή στο δείγμα, η οποία είναι μετατοπισμένη στα δεξιά του άξονα της Σ.Ν. Αυτό είναι αναμενόμενο αφού, όπως προαναφέραμε, οι απαντήσεις των προπονητών ήταν σχετικά παρόμοιες και αξιολογήθηκαν με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη (Διάγραμμα 1).

**Διάγραμμα 1.** Επιδόσεις της Σ.Ν του δείγματος



Πηγή: Σωτήρας Σ. (2023). Ο ρόλος του συναισθηματικά νοήμονα προπονητή στις επιδόσεις των αθλητών: Η περίπτωση της Ξιφασκίας. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

## 5. Επαγωγική στατιστική του δείγματος

### 5.1. Προσδιορισμός του μοντέλου

Η περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων της πρωτογενούς έρευνας, η οποία ανέδειξε ενδιαφέροντα χαρακτηριστικά των προπονητών του δείγματός, συνέβαλαν τόσο στην εξοικείωση με τη βάση δεδομένων μας, όσο και με μεταβλητές που συνδέονται με την υπό διερεύνηση υπόθεση της παρούσας διπλωματικής μας.

Παρόλο που η περιγραφική ανάλυση συνιστά μια αναγκαία συνθήκη για την διερεύνηση του ερωτήματος που εξετάζουμε, δεν μπορεί να απαντήσει στο ερώτημα μας αν η εξωγενής μεταβλητή, δηλαδή η συναισθηματική νοημοσύνη των προπονητών ξιφασκίας επηρεάζει τις αποδόσεις των αθλητών, επηρεάζει την ενδογενή μεταβλητή. Για το λόγο αυτό υιοθετήσαμε την επαγωγικής στατιστικής ανάλυση για την εξέταση της υπόθεσης, η οποία διατυπώνεται στην οικονομετρική σχέση:

$$ΕΑΞ_i = \alpha + \beta ΕΕΙ_j + u_i. \text{ (εξ. 1)}$$

Όπου:

**ΕΑΞ:** Ο δείκτης αποδόσεων του αθλητή  $i$

**ΕΕΙ:** Ο δείκτης συναισθηματικής νοημοσύνης του προπονητή  $j$  και

**U<sub>i</sub>:** το ανερμήνευτο μέρος της εξίσωσης.

Η εξίσωση εξετάστηκε οικονομετρικά αρχικά με εξαρτημένη μεταβλητή τις επιδόσεις των αθλητών στην Ελλάδα και στη συνέχεια με εξαρτημένη μεταβλητή τις επιδόσεις των αθλητών μόνο στο εξωτερικό.

## **5.2. Οικονομετρικά αποτελέσματα και ανάλυση**

### **5.2.1. Συναισθηματική νοημοσύνη του προπονητή και επιδόσεις του αθλητή στην Ελλάδα**

Τα πρώτα αποτελέσματα της οικονομετρικής σχέσης με ενδογενή μεταβλητή τις επιδόσεις των αθλητών στην Ελλάδα -αντιστοιχεί σε απαντήσεις στην ερώτηση του ερωτηματολογίου “Ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πρωτάθλημα της Ελλάδας”- ήταν απογοητευτικά, βλέπε πίνακα 6, όχι τόσο σε στατιστικά κριτήρια, όπως  $R^2$  και  $F'$  statistic, αλλά στο γεγονός ότι, ενώ ο σταθερός όρος της σχέσης ήταν στατιστικά σημαντικός, η μεταβλητή ΕΠ ήταν στατιστικά ασήμαντη και με το αντίθετο πρόσημο από το αναμενόμενο. Αυτό το αποτέλεσμα σε συνδυασμό με το γεγονός ότι η κατανομή της μεταβλητής ήταν από το μέσο και δεξιά, βλέπε διάγραμμα 1, με μια πολύ μικρή απόκλιση ( $\text{mean}=5,72$ ,  $\text{standard Deviation}=0,612$ ) μας έβαλε την υποψία πιθανού οικονομετρικού προβλήματος της πολυγραμμικότητας (multicollinearity) μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών, δηλαδή του σταθερού όρου  $\alpha$  και της μεταβλητής ΕΕΙ. Η παρουσία της πολυγραμμικότητας (multicollinearity) μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών, οδηγεί στην αλλαγή του πρόσημου της μιας από τις δύο μεταβλητές και ενίσχυση του στατιστικού λάθους, όπως και στην περίπτωση μας.

Πράγματι, όταν ο μέσος όρος απαλείφτηκε από την εξίσωση, βλέπε πίνακας 7, η επίδραση της μεταβλητής ήταν θετική, όπως αναμένετε και στατιστικά σημαντική σε ποσοστό 99%. Όσον αφορά την αξιοπιστία της οικονομετρικής σχέσης τα αποτελέσματα δείχνουν ότι αυτή πράγματι είναι στατιστικά σημαντική με  $P^2=0,68\%$ , το οποίο στην περίπτωση των πρωτογενών μη χρονολογικών σειρών θεωρείται ιδιαίτερα υψηλό και το  $F'=16.98$  και αξιόπιστο στο 99%.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα μας επιβεβαιώνουν σε ποσοστό 99% την κεντρική υπόθεση της παρούσας διπλωματικής εργασίας ότι υφίσταται μια στατιστικά σημαντική θετική σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών του δείγματος και των επιδόσεων των αθλητών. Αξιοσημείωτο είναι ότι η μεταβλητή, ΕΠ, καταγράφεται σύμφωνα με την τις δηλώσεις των προπονητών, ενώ οι επιδόσεις είναι καταγεγραμμένες και στις ιστοσελίδες των αντίστοιχων ομοσπονδιών. Ενδιαφέρον παρουσιάζει, πως θα διαμορφώνονταν ο δείκτης συναισθηματικής νοημοσύνης ΕΠ των προπονητών αν τα ερωτηματολόγια συμπληρώνονταν από τους αθλητές τους με εξαρτημένη μεταβλητή την ικανοποίηση των αθλητών.

#### **5.2.2. Συναισθηματική νοημοσύνη του προπονητή και επιδόσεις του αθλητή στο Εξωτερικό**

Τα αποτελέσματα της εξίσωσης 1, όταν η ενδογενής μεταβλητή που αφορούσε τις επιδόσεις στην Ελλάδα ΕΑΞ αντικαταστάθηκε από την μεταβλητή ΕΑΕΞ επιδόσεις στο εξωτερικό, - αντιστοιχεί σε απαντήσεις στην ερώτηση του ερωτηματολογίου “Ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πρωτάθλημα FIE/EFC”- δεν διαφοροποιούνται τόσο σε όρους στατιστικών ελέγχων ούτε σε όρους αναμενόμενης επίδρασης της του δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης ΕΕΙ στις επιδόσεις των αθλητών.

Πράγματι το πρόβλημα της της πολυγραμμικότητας (multicollinearity) μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών, δηλαδή του σταθερού όρου  $\alpha$  και της μεταβλητής ΕΕΙ, (βλέπε πίνακα 8) εμφανίστηκε και πάλι, το οποίο αντιμετωπίστηκε με την μη χρήση του σταθερού όρου (πίνακας 9).

Τα αποτελέσματα, δείχνουν ότι η σχέση που εκτιμήθηκε, είναι πράγματι στατιστικά σημαντική με  $P2=0,86\%$ , το οποίο στην περίπτωση των πρωτογενών μη χρονολογικών σειρών θεωρείται ιδιαίτερα υψηλό και το  $F'=71.45$  και αξιόπιστο στο 99%. Και εδώ, τα αποτελέσματα μας επιβεβαιώνουν στατιστικά σε ποσοστό 99% την κεντρική υπόθεση της παρούσας διπλωματικής εργασίας ότι υφίσταται μια στατιστικά σημαντική θετική σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών του δείγματος και των επιδόσεων των αθλητών, είτε αυτές καταγράφονται στο εσωτερικό είτε στο εξωτερικό. Με άλλα λόγια όσο υψηλότερος ο δείκτης συναισθηματικής νοημοσύνης ενός προπονητή τόσο αξιόπιστα στατιστικά σε επίπεδο 99% η πιθανότητα ένας αθλητής να έχει υψηλές επιδόσεις στην ξιφασκία,

ανεξαρτήτου όπλου, στο εξωτερικό. Κι εδώ θα πρέπει να αναφερθεί ότι η μεταβλητή, ΕΠ, καταγράφεται σύμφωνα με την τις δηλώσεις των προπονητών, ενώ οι επιδόσεις είναι καταγεγραμμένες και στις ιστοσελίδες των αντίστοιχων ομοσπονδιών. Ενδιαφέρον παρουσιάζει, πως θα διαμορφώνονταν ο δείκτης συναισθηματικής νοημοσύνης ΕΠ των προπονητών αν τα ερωτηματολόγια συμπληρώνονταν από τους αθλητές τους με εξαρτημένη μεταβλητή την ικανοποίηση των αθλητών.

**Πίνακας 6.** Regression analysis με σταθερό όρο για τις επιδόσεις στην Ελλάδα.

| Σταθερό Όρο Ελλάδα                                                                                                                            |            |                             |            |                           |                            |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|----------------------------|-------------------|
| Model Summary                                                                                                                                 |            |                             |            |                           |                            |                   |
|                                                                                                                                               | Model      | R                           | R Square   | Adjusted R Square         | Std. Error of the Estimate |                   |
|                                                                                                                                               | 1          | .177 <sup>a</sup>           | 0.031      | -0.107                    | 2.133                      |                   |
| a. Predictors: (Constant), ΕΠ                                                                                                                 |            |                             |            |                           |                            |                   |
| ANOVA <sup>a</sup>                                                                                                                            |            |                             |            |                           |                            |                   |
| Model                                                                                                                                         |            | Sum of Squares              | df         | Mean Square               | F                          | Sig.              |
| 1                                                                                                                                             | Regression | 1.029                       | 1          | 1.029                     | 0.226                      | .649 <sup>b</sup> |
|                                                                                                                                               | Residual   | 31.860                      | 7          | 4.551                     |                            |                   |
|                                                                                                                                               | Total      | 32.889                      | 8          |                           |                            |                   |
| a. Dependent Variable: Στην καριέρα σας ως προπονητής, ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα; |            |                             |            |                           |                            |                   |
| b. Predictors: (Constant), ΕΠ                                                                                                                 |            |                             |            |                           |                            |                   |
| Coefficients <sup>a</sup>                                                                                                                     |            |                             |            |                           |                            |                   |
| Model                                                                                                                                         |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t                          | Sig.              |
|                                                                                                                                               |            | B                           | Std. Error | Beta                      |                            |                   |
| 1                                                                                                                                             | (Constant) | 7.465                       | 9.650      |                           | 0.774                      | 0.465             |
|                                                                                                                                               | ΕΠ         | -0.833                      | 1.752      | -0.177                    | -0.476                     | 0.649             |
| a. Dependent Variable: Στην καριέρα σας ως προπονητής, ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα; |            |                             |            |                           |                            |                   |

Πηγή: Σωτήρας Σ. (2023). Ο ρόλος του συναισθηματικά νοήμονα προπονητή στις επιδόσεις των αθλητών: Η περίπτωση της Ξιφασκίας. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

**Πίνακας 7.** Regression analysis χωρίς σταθερό όρο για τις επιδόσεις στην Ελλάδα

| Χωρίς Σταθερό Όρο Ελλάδα                                                                                                                      |                   |                             |                   |                            |        |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|--------|-------------------|
| Model Summary                                                                                                                                 |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| Model                                                                                                                                         | R                 | R Square <sup>b</sup>       | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |        |                   |
| 1                                                                                                                                             | .824 <sup>a</sup> | 0,680                       | 0,640             | 2,079                      |        |                   |
| a. Predictors: EII                                                                                                                            |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| b. For regression through the origin (the no-intercept model), R Square measures the proportion of the variability in                         |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| Coefficients <sup>a,b</sup>                                                                                                                   |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| Model                                                                                                                                         |                   | Unstandardized Coefficients |                   | Standardized Coefficients  | t      | Sig.              |
|                                                                                                                                               |                   | B                           | Std. Error        | Beta                       |        |                   |
| 1                                                                                                                                             | EII               | 0,518                       | 0,126             | 0,824                      | 4,121  | 0,003             |
| a. Dependent Variable: Στην καριέρα σας ως προπονητής, ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα; |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| b. Linear Regression through the Origin                                                                                                       |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| ANOVA <sup>a,b</sup>                                                                                                                          |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| Model                                                                                                                                         |                   | Squares                     | df                | Mean Square                | F      | Sig.              |
| 1                                                                                                                                             | Regression        | 73,417                      | 1                 | 73,417                     | 16,983 | .003 <sup>c</sup> |
|                                                                                                                                               | Residual          | 34,583                      | 8                 | 4,323                      |        |                   |
|                                                                                                                                               | Total             | 108.000 <sup>d</sup>        | 9                 |                            |        |                   |
| a. Dependent Variable: Στην καριέρα σας ως προπονητής, ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα; |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| b. Linear Regression through the Origin                                                                                                       |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| c. Predictors: EII                                                                                                                            |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| d. This total sum of squares is not corrected for the constant because the constant is zero for regression through the origin.                |                   |                             |                   |                            |        |                   |

Πηγή: Σωτήρας Σ. (2023). Ο ρόλος του συναισθηματικά νοήμονα προπονητή στις επιδόσεις των αθλητών: Η περίπτωση της Ξιφασκίας. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

**Πίνακας 8.** Regression analysis με σταθερό όρο για τις επιδόσεις σε διοργανώσεις FIE/EFC.

| Σταθερό Όρο Εξωτερικό                                                                                                                        |                   |                             |                   |                            |        |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|--------|-------------------|
| Model Summary                                                                                                                                |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| Model                                                                                                                                        | R                 | R Square                    | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |        |                   |
| 1                                                                                                                                            | .248 <sup>a</sup> | 0,061                       | 0,024             | 1,318                      |        |                   |
| a. Predictors: (Constant), EII                                                                                                               |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| ANOVA <sup>a</sup>                                                                                                                           |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| Model                                                                                                                                        |                   | Sum of Squares              | df                | Mean Square                | F      | Sig.              |
| 1                                                                                                                                            | Regression        | 2,837                       | 1                 | 2,837                      | 1,632  | .213 <sup>b</sup> |
|                                                                                                                                              | Residual          | 43,459                      | 25                | 1,738                      |        |                   |
|                                                                                                                                              | Total             | 46,296                      | 26                |                            |        |                   |
| a. Dependent Variable: Στην καριέρα σας ως προπονητής, ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πρωταθλήματα FIE/EFC; |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| b. Predictors: (Constant), EII                                                                                                               |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| Coefficients <sup>a</sup>                                                                                                                    |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| Model                                                                                                                                        |                   | Unstandardized Coefficients |                   | Standardized Coefficients  | t      | Sig.              |
|                                                                                                                                              |                   | B                           | Std. Error        | Beta                       |        |                   |
| 1                                                                                                                                            | (Constant)        | 5,195                       | 2,225             |                            | 2,335  | 0,028             |
|                                                                                                                                              | EII               | -0,492                      | 0,385             | -0,248                     | -1,278 | 0,213             |
| a. Dependent Variable: Στην καριέρα σας ως προπονητής, ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πρωταθλήματα FIE/EFC; |                   |                             |                   |                            |        |                   |
| Χωρίς σταθερο όρο εξωτερικο                                                                                                                  |                   |                             |                   |                            |        |                   |

Πηγή: Σωτήρας Σ. (2023). Ο ρόλος του συναισθηματικά νοήμονα προπονητή στις επιδόσεις των αθλητών: Η περίπτωση της Ξιφασκίας. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

**Πίνακας 9.** Regression analysis χωρίς σταθερό όρο για τις επιδόσεις σε διοργανώσεις FIE/EFC

| Χωρίς Σταθερό Όρο Εξωτερικό                                                                                                                  |                   |                             |                   |                            |        |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|--------|--------------------|
| Model Summary                                                                                                                                |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| Model                                                                                                                                        | R                 | R Square <sup>b</sup>       | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |        |                    |
| 1                                                                                                                                            | .856 <sup>a</sup> | 0,733                       | 0,722             | 1,427                      |        |                    |
| a. Predictors: EII                                                                                                                           |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| b. For regression through the origin (the no-intercept model), R Square measures the proportion of the variability in                        |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| ANOVA <sup>a,b</sup>                                                                                                                         |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| Model                                                                                                                                        |                   | Sum of Squares              | df                | Mean Square                | F      | Sig.               |
| 1                                                                                                                                            | Regression        | 145,067                     | 1                 | 145,067                    | 71,255 | <.001 <sup>c</sup> |
|                                                                                                                                              | Residual          | 52,933                      | 26                | 2,036                      |        |                    |
|                                                                                                                                              | Total             | 198,000 <sup>d</sup>        | 27                |                            |        |                    |
| a. Dependent Variable: Στην καριέρα σας ως προπονητής, ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πρωταθλήματα FIE/EFC; |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| b. Linear Regression through the Origin                                                                                                      |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| c. Predictors: EII                                                                                                                           |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| d. This total sum of squares is not corrected for the constant because the constant is zero for regression through the origin.               |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| Coefficients <sup>a,b</sup>                                                                                                                  |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| Model                                                                                                                                        |                   | Unstandardized Coefficients |                   | Standardized Coefficients  | t      | Sig.               |
|                                                                                                                                              |                   | B                           | Std. Error        | Beta                       |        |                    |
| 1                                                                                                                                            | EII               | 0,401                       | 0,048             | 0,856                      | 8,441  | 0,000              |
| a. Dependent Variable: Στην καριέρα σας ως προπονητής, ποια είναι η καλύτερη επίδοση που έχει καταφέρει αθλητής σας σε Πρωταθλήματα FIE/EFC; |                   |                             |                   |                            |        |                    |
| b. Linear Regression through the Origin                                                                                                      |                   |                             |                   |                            |        |                    |

Πηγή: Σωτήρας Σ. (2023). Ο ρόλος του συναισθηματικά νοήμονα προπονητή στις επιδόσεις των αθλητών: Η περίπτωση της Ξιφασκίας. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

## **Δ. Συμπεράσματα και προτάσεις**

### **6. Συμπεράσματα**

Τα τελευταία χρόνια αυξάνονται συνεχώς οι έρευνες που συνδέουν την συναισθηματική νοημοσύνη των προπονητών με την μεγιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης. Από τις πρώτες κιόλας σχετικές έρευνες παρατηρήθηκε πως στοιχεία του χαρακτήρα των προπονητών, όπως η πνευματική ετοιμότητα, η διαύγεια, ο σχεδιασμός πλάνου, συμβάλουν στην μείωση του στρες των αθλητών που οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα του αθλητή. Στη συνέχεια, οι έρευνες οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα πως η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των προπονητών επηρεάζει την απόδοση των αθλητών. Επίσης, αναδείχθηκε μέσα από τι έρευνες των προηγούμενων ετών πως η υπερβολική καθοδήγηση κατά τη διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης δημιουργεί στους προπονητές έντονη συναισθηματική κόπωση και εξάντληση, γεγονός που οδηγεί σε μείωση απόδοσης του προπονητή και επίδοσης του αθλητή.

#### **6.1. Το αντίκτυπο των Ελλήνων προπονητών ξιφασκίας στις επιδόσεις των αθλητών**

Το αντικείμενο της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει και να μελετήσει τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών ξιφασκίας που δρουν στην Ελλάδα και στην επίδοση των αθλητών τους. Τις προηγούμενες δεκαετίες υπήρξαν διάφορες έρευνες που παρουσίαζαν την έντονη σχέση της ΣΝ με την απόδοση και επίδοση αθλητών (Gould et al. 2001, Thelwell, et al., 2011, Hwang, et al., 2013, Lee, 2019, Shen et al. 2019, Aronen et al. 2021), παρέμενε όμως ένα κενό στην βιβλιογραφία που αφορά το άθλημα της ξιφασκίας και αν ισχύουν τα παραπάνω συμπεράσματα και για τους προπονητές της ξιφασκίας.

Για την διεξαγωγή της έρευνας μοιράστηκε ερωτηματολόγιο στου προπονητές ξιφασκίας που αποτελούταν από 74 ερωτήσεις για όλες τις διαστάσεις, «Λευκή και Σκοτεινή», της συναισθηματικής νοημοσύνης. Για την παρούσα διατριβή χρησιμοποιήσαμε μόνο τις ερωτήσεις που αφορούν τον δείκτη της Σ.Ν και αξιολογήθηκαν μέσω της κλίμακας Wong και Law (WLEIS: Wong & Law, 2002). Η μέθοδος δειγματοληψίας και προώθησης των ερωτηματολογίων στο τυχαίο δείγμα των Ελλήνων προπονητών ξιφασκίας σε κάθε γεωγραφική περιοχή πραγματοποιήθηκε μέσω των Google Forms και των πλατφορμών κοινωνικής

δικτύωσης. Τα πρωτογενή δεδομένα κωδικοποιήθηκαν και με την χρήση του IBM SPSS Statistics αναλύθηκαν με την χρήση περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής. Η περιγραφική ανάλυση δείχνει πως από το συνολικό δείγμα η πλειονότητα των προπονητών ήταν άνδρες και ότι οι περισσότεροι προπονητές έχουν επαγγελματική εμπειρία 10-19 χρόνια, ενώ το χαμηλότερο ποσοστό έχει πάνω από 30. Επίσης, όπως αναμενόταν η συντριπτική πλειοψηφία των προπονητών εργάζονται στην Αττική ενώ οι υπόλοιποι είναι διασκορπισμένοι στην επαρχία. Από τα αποτελέσματα της κλίμακας της Σ.Ν παρατηρήσαμε πως οι προπονητές ξιφασκίας έχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη (5,72- High Level), με μικρές αποκλίσεις.

Κατά την επαγωγική ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήσαμε πως το πρόβλημα που δημιουργήσε η πολυγραμμικότητα μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών λύθηκε όταν αφαιρέθηκε από την εξίσωση ο σταθερός όρος. Η οικονομετρική ανάλυση επιβεβαιώνει με μεγάλη αξιοπιστία, τις υποθέσεις της έρευνας, δηλαδή τη θετική σχέση του επιπέδου της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών με την επίδοση των αθλητών ξιφασκίας. Παρατηρούμε λοιπόν πως οι προπονητές, που σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων παρουσίασαν μεγαλύτερο δείκτη Σ.Ν, είχαν τις καλύτερες αποδόσεις στις εγχώριες διοργανώσεις, ενώ οι προπονητές με συγκριτικά χαμηλότερη Σ.Ν είχαν μικρότερες διακρίσεις οι αθλητές τους. Μεγαλύτερη ήταν η επιβεβαίωση της υπόθεσης για τις διεθνείς διοργανώσεις που με ποσοστό 99% αποδεικνύεται η συσχέτιση του επιπέδου της συναισθηματικής νοημοσύνης των Ελλήνων προπονητών ξιφασκίας και των επιδόσεων των αθλητών τους.

Αυτό το αποτέλεσμα μπορεί να αξιοποιηθεί από τη Γενική Γραμματεία αθλητισμού, τις Ομοσπονδίες, όπως στην περίπτωση της ξιφασκίας (ΕΟΞ) και τους συλλόγους για το περιεχόμενο των εκπαιδευτικών σεμιναρίων και προγραμμάτων των προπονητών, ώστε μαζί με τις τεχνικές του κάθε αθλήματος να περιλαμβάνουν ενότητες εντοπισμού, αξιολόγησης, διαχείρισης και εφαρμογής των soft skills σε όλες τις αλληλεπιδράσεις τους με τους αθλητές τους.

## **6.2. Περιορισμοί της Έρευνας**

Η παρούσα μελέτη υπόκειται σε διάφορους περιορισμούς που μπορεί να επηρεάσουν την τη γενίκευση των συμπερασμάτων της. Ο Αριθμός του δείγματος αν και είναι μικρός αντιπροσωπεύει μεγάλο ποσοστό του συνολικού πληθυσμού, θα μπορούσαν

όμως να συμμετέχουν περισσότεροι προπονητές στην έρευνα για καλύτερη εικόνα της ελληνικής πραγματικότητας.

Οι προπονητές αξιολόγησαν τις ερωτήσεις και δήλωσαν αν συμφωνούν ή διαφωνούν με κάθε πρόταση. Αυτό μπορεί να οδήγησε σε μεροληψία στις απαντήσεις και ενδεχομένως να επηρέασε την ποιότητα των αποτελεσμάτων της έρευνας. Η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να τροποποιήσει τη μεθοδολογία της παρούσας μελέτης και να επικεντρωθεί σε διαφορετικές μεθόδους εξέτασης παραγόντων, όπως συνεντεύξεις ή οι αναφορές 360°. Ο περιορισμός αυτός οφείλεται στη φύση του ερευνητικού σχεδιασμού και δεν αφορά οποιαδήποτε παράλειψη στον ερευνητικό σχεδιασμό.

### **6.3. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα**

Ο τομέας του μάνατζμεντ και της συναισθηματικής νοημοσύνης εξελίσσεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια έχει συμβάλει και συνεχίζει να συμβάλει στην εξέλιξη εκτός από την οικονομική αλλά και στην αθλητική επιστήμη.

Μια σημαντική προσθήκη σε μελλοντική έρευνα θα ήταν η σύγκριση της παρούσας μελέτης με την αξιολόγηση των αθλητών της συναισθηματικής νοημοσύνης των προπονητών τους και του ρόλου της στις επιδόσεις των.

## Βιβλιογραφία

### 7. Ξενόγλωσση

- April, K., Lifson, D. & Noakes, T. (2012). Elite Sports Leaders & Elite Business Leaders. *International Journal of Business and Commerce* Vol. 1, No. 5, 82-115
- Aquili, A., Tancredi, V., Triossi, T., De Sanctis, D., Padua, E., D’Arcangelo, G., Melchiorri, G. (2013). Performance analysis in saber. *J Strength Cond Res* 27(3): 624–630.
- Aronen, A., Kokkonen, M., & Hintsala, T. (2021). Association of emotional intelligence with resilience and work engagement in sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3411-3419
- Barlow, A., & Banks, A.P. (2014). Using emotional intelligence in coaching high-performance athletes: a randomised controlled trial. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 7:2, 132-139, DOI: 10.1080/17521882.2014.939679
- Campo, M, Laborde, S, Martinent, G, Louvet, B. & Nicolas, M. (2019). Emotional Intelligence (EI) Training Adapted to the International Preparation Constraints in Rugby: Influence of EI Trainer Status on EI Training Effectiveness. *Frontiers in Psychology* 10:1939. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01939
- Chan, j., & Mallett, C. (2011). The Value of Emotional Intelligence for High Performance Coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, Volume 6(3), 315-328.
- 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(4), 765–776. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.4.765>
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., Díaz-de-Durana, A. L. (2020). Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the

- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- Gould, D., Greenleaf, C. & Medbery R. (1999). Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches from More and Less Successful Teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., Dieffenbach, K. & McCann, S. (2001). Pursuing Performance Excellence: Lessons Learned from Olympic Athletes and Coaches. *Journal of Excellence* (4), 21-42
- Gould, D., Greenleaf, D., Guinan, C., & Chung, Y. (2002). A Survey of U.S. Olympic Coaches: Variables Perceived to Have Influenced Athlete Performances and Coach Effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250
- Hwang, S., Feltz, D.L. & Lee, J.D. (2013). Emotional intelligence in coaching: Mediation effect of coaching efficacy on the relationship between emotional intelligence and leadership style. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11:3, 292-306, DOI: 10.1080/1612197X.2013.763489
- Jowett, S. & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach Relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331
- Lee, Y.H. & Chelladurai, P. (2015). Affectivity, Emotional Labor, Emotional Exhaustion, and Emotional Intelligence in Coaching. *Journal of Applied Sport Psychology*, DOI: 10.1080/10413200.2015.1092481
- Lee, Y.H. & Chelladurai, P. (2017). Emotional intelligence, emotional labor, coach burnout, job satisfaction, and turnover intention in sport leadership. *European Sport Management Quarterly*, DOI: 10.1080/16184742.2017.1406971
- Orlick, T. & Partington, J. (1989). Mental links to Excellence. *Sport Psychologist*, 2, 105 - 130

- Thelwell, R.C., Lane, A.M., Weston, N.J.V. & Greenlees, L.A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6:2, 224-235. DOI: 10.1080/1612197X.2008.9671863
- Tsirimokou, C.D. (2021). Emotional Intelligence in Family Business Management – An Empirical Study. Doctoral Thesis, Athens
- Watson M., & Kleinert J. (2018). The relationship between coaches' emotional intelligence and basic need satisfaction in athletes. *Sports Coaching Review*, DOI: 10.1080/21640629.2018.1491669
- Wong, C.S., & Law, K.S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 13, 243-274.
- Zizzi, S., Deaner, H. & Hirschhorn, D. (2003) The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Basketball Players, *Journal of Applied Sport Psychology*, 15:3, 262-269. DOI: 10.1080/10413200305390