



FP7-HEALTH-2007-B

HEALTH-2007-3.3-1

Promoting Adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in Physical Activity (PAPA)

Collaborative Project - 223600

Final Report

Start date of project: 01.04.2009

Duration: 56 months

Lead contractor: UNIVERSITY OF BIRMINGHAM

Project Activity Images

The PAPA Project

www.projectpapa.org

PAPA Project Final Report

Project Activity Images

This document includes some examples of products developed and activities during the project, with some examples in the different languages represented in the consortium. More examples in more languages, and further details were presented in the deliverables submitted during the course of the project.

POP-UP BANNER – V1

A pop-up banner was designed for display in the workshops. Examples follow in English, Greek and French.

English



Empowering COACHINGTM

...Empowering Coaching, Empowering Kids

- Our goal is to help grassroots coaches foster quality motivation, making youth sport more engaging, empowering and enjoyable
- *Empowering Coaching*TM is a theoretically-grounded and evidence-based approach that will maximize every player's potential
- Empowering coaches enhance young people's health and well-being through positive experiences in sport

www.empoweringcoaching.co.uk

  **UNIVERSITY OF BIRMINGHAM**

Greek



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΟΜΑΔΑΣ

The **Empowering COACHING**TM Programme

*Ενδυναμώνοντας τα παιδιά
Ενδυναμώνοντας το Κλίμα της Ομάδας*

- Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τους προπονητές να μεγιστοποιήσουν την ποιότητα της παρατήρησης των παιδιών, ώστε να δημιουργήσουν ένα πιο ενδυναμωμένο και ευχάριστο κλίμα ομάδας στον παιδικό αθλητισμό.
- Το πρόγραμμα ενδυνάμωσης του Κλίματος της Ομάδας αποτελεί μια προσέγγιση με θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο που θα μεγιστοποιήσει τις δυνατότητες όλων των παικτών.
- Η ενδυνάμωση των προπονητών θα βελτιώσει την υγεία και την ποιότητα ζωής των παιδιών μέσω των θετικών εμπειριών που θα αποκομίσουν από τον αθλητισμό.

www.empoweringcoaching.gr

  **UNIVERSITY OF BIRMINGHAM**

French



Motiver les Jeunes

The **Empowering COACHING**TM Programme

... ou comment améliorer l'expérience sportive et le bien-être des enfants et adolescents

- Notre objectif est d'aider les entraîneurs à améliorer la qualité de la motivation des jeunes joueurs, en rendant leur expérience sportive plus engageante, épanouissante et autonomisante.
- *Empowering Coaching*TM est une approche élaborée à partir des connaissances théoriques et éprouvée par des études empiriques qui vise le développement du potentiel de chaque joueur.
- En aidant les entraîneurs à créer un climat engageant, épanouissant et autonomisant, cette approche réunit les conditions d'une expérience sportive positive susceptible d'améliorer la santé et le bien-être des jeunes.

www.empoweringcoaching.fr

  **UNIVERSITY OF BIRMINGHAM**

POP-UP BANNER – V2

The pop up banner was re-designed during the final phase of the project and versions were also made for other activities popular among young people (e.g., dance).

English



Empowering
COACHING™

*Empowering Coaches,
Empowering Kids!*

- Our goal is to help grassroots coaches foster quality motivation, making youth sport more engaging, empowering and enjoyable
- Empowering Coaching™ is a theoretically-grounded and evidence-based approach that will maximize every player's potential
- Empowering coaches enhance young people's health and well-being through positive experiences in sport

www.empoweringcoaching.co.uk

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM
© Copyright University of Birmingham 2011

Pop up dance



Empowering
DANCE™

*Empowering Teachers,
Empowering Dancers!*

- Our goal is to promote quality motivation in dancers, making dance participation more engaging, empowering and enjoyable
- We provide theoretically grounded and evidence-based courses for teachers and dancers
- Empowering Dance™ enhances dancers' health and well-being via more positive experiences in dance

www.empoweringcoaching.co.uk

Empowering Dance is part of the Empowering Coaching™ family of coach, teacher, athlete and dancer training programmes

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM
© Copyright University of Birmingham 2011

EMPOWERING COACHING WEBSITE

A website was designed to support the intervention (www.empoweringcoaching.co.uk). Examples of the homepage are presented in English, French and Spanish

English



French



Spanish



E-LEARNING MODULE - EXAMPLES OF CONTENT

E-learning resources were created, and translated into all languages. Examples are presented from the English and Norwegian sites.

Two Ways of Viewing Competence (Activity including embedded video clip)

English

The screenshot shows a web browser window displaying the English version of the e-learning module. The title is "Two Ways of Viewing Competence". Below the title, there is a paragraph explaining that in the workshop, they discussed how and when players feel competent depends on the "lens" they typically use to judge their level of competence and feel successful. It mentions that we can think of differences in how players view their competence as their tendency to wear task-focused "glasses" or superiority-focused "glasses" when they play the game.

Below the text, there are two pairs of glasses icons. The first pair is labeled "TASK" and the second pair is labeled "SUPERIORITY".

Below the icons, there is a video player showing a coach, Paul, from the Appleton Rovers U13 football team. The video player has a caption: "Paul - Coach, Appleton Rovers U13 football team".

Below the video player, there are two radio buttons: "Task Focused" and "Superiority Focused".

On the right side of the page, there is a sidebar with a list of video thumbnails and their titles: "When players feel successful... 4", "When players feel successful... 5", "When players feel successful... 6", "Empowering Coaching", and "Individual goal setting".

Norwegian

The screenshot shows a web browser window displaying the Norwegian version of the e-learning module. The title is "Vi kan tenke oss forskjellene i hvordan spillere vurderer sin kompetanse som deres tendens til å ha på seg enten oppgavefokuserende 'briller' eller resultatfokuserende 'briller' når de spiller fotball.".

Below the title, there are two pairs of glasses icons. The first pair is labeled "OPPGAVE" and the second pair is labeled "RESULTAT".

Below the icons, there is a video player showing a coach, Paul, from the Appleton Rovers U13 football team. The video player has a caption: "Jeg kan vite at spillerne mine er kompetente fordi, vel, først og fremst har de det meste av i trener og spiller kamper. Paul - Coach, Appleton Rovers U13 football team".

Below the video player, there are two radio buttons: "Oppgave" and "Resultat".

On the right side of the page, there is a sidebar with a list of video thumbnails and their titles: "When players feel successful... 4", "When players feel successful... 5", "When players feel successful... 6", "Empowering Coaching", and "Individual goal setting".

POWERPOINT SLIDES

Examples of the original PowerPoint slides used in the coach workshops in English and Spanish are presented.

English



PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL HEALTH-RELATED BENEFITS

- Confidence and self esteem
- Love of the game
- Ability to work as and enjoy being part of a team
- Respect for the coach, teammates, officials
- Able to handle victory or defeat with grace and perspective
- Develop as a person, as well as a player



Spanish



¡Un clima **EMPOWERING COACHING**TM es aquel que apoya y fomenta el ABC de los jugadores!



¡Vamos a ver cómo podemos ser entrenadores más empowering!

Slides were revised during the final phase of the project. Examples of revised slides are presented here:

English



EMPOWERING COACHING HAS BEEN TESTED
IN ENGLAND, FRANCE, GREECE, NORWAY AND SPAIN IN THE PAPA PROJECT, INVOLVING NEARLY 10,000 CHILDREN AND THEIR FOOTBALL COACHES

INTRINSIC FOCUS

What we could say...

Regardless of the score, ask players:
"Did you have fun today?
What did you learn? What did you enjoy?"

What we could do

Encourage players to consider the intrinsic rewards from training and playing football (fun, improvement, doing their best, working with teammates).

AN EMPOWERING COACHINGTM CLIMATE FOSTERS PLAYERS' AUTONOMY, BELONGINGNESS AND COMPETENCE

CLIMATE CREATED BY THE COACH → INTRINSIC MOTIVATION → PERFORMANCE AND PLAYER DEVELOPMENT, WELL-BEING, ENJOYMENT, CONTINUED PARTICIPATION

EVALUATION

What we could say...

"When you think back over the season, what areas of your game improved?"
"What were our strengths in the match?"
"What were you trying to achieve today?"
"What might you/we have done differently?"

What we could do

Seek opportunities to provide one-on-one, self-referenced feedback for each player.
Encourage players to self-evaluate, focusing on "task-focused" goals during training and matches.

Spanish

EMPOWERING COACHING HA SIDO PUESTO A PRUEBA

EN ESPAÑA, INGLATERRA, FRANCIA, GRECIA Y NORUEGA EN EL PROYECTO PAPA, CONTANDO CON LA PARTICIPACIÓN DE CERCA DE 10.000 JUGADORES DE FÚTBOL Y SUS ENTRENADORES.

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM UNIVERSITAT DE VALÈNCIA URB

FOCALIZACIÓN INTRÍNSECA

Lo que podríamos decir...

Independientemente del marcador, pregunta a los jugadores: "¿Os habéis divertido hoy? ¿Qué habéis aprendido? ¿Qué os ha gustado?"

Lo que podríamos hacer

Anima a los jugadores a que tengan en cuenta las recompensas intrínsecas de entrenar y jugar al fútbol (diversión, mejora, hacerlo lo mejor posible, trabajar con los compañeros).

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM UNIVERSITAT DE VALÈNCIA URB

UN CLIMA EMPOWERING COACHINGTM PROMUEVE LA AUTONOMÍA, LA RELACIÓN Y LA COMPETENCIA DE LOS JUGADORES

CLIMA CREADO POR EL ENTRENADOR

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

RENIMIENTO Y DESARROLLO DEL JUGADOR

BIENESTAR

DIVERSION

CONTINUACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM UNIVERSITAT DE VALÈNCIA URB

EVALUACIÓN

Lo que podríamos decir...

Cuando piensas en la temporada que has hecho, ¿qué áreas de tu juego han mejorado?
¿Cuáles fueron nuestras fortalezas en el partido?
¿Qué estabas intentando conseguir hoy?
¿Qué podrías haber hecho de una forma diferente?

Lo que podríamos hacer

Busca oportunidades para dar feedback autorreferenciado y de forma individual a cada jugador.

Anima a los jugadores a autoevaluarse, focalizándose en las "metas contradas en la tarea" durante los entrenamientos y los partidos.

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM UNIVERSITAT DE VALÈNCIA URB

French

LA FORMATION EMPOWERING COACHING A ÉTÉ ÉPROUVÉE

EN ANGLETERRE, EN FRANCE, EN NORVÈGE ET EN ESPAGNE LORS DU PROJET PAPA, IMPLIQUANT APPROXIMATIVEMENT 10.000 JOUEURS DE FOOTBALL ET LEURS ÉDUCATEURS.

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM Université Joseph Fourier

CENTRATION INTRINSÈQUE

Ce que nous pourrions dire

Peu importe le score, demandez à vos joueurs: "Vous êtes-vous amusés aujourd'hui? Qu'avez-vous appris? Qu'avez-vous aimé?"

Ce que nous pourrions faire

Encouragez les joueurs à tenir compte des bénéfices inhérents à l'entraînement et à la pratique du football (l'amusement, les progrès, faire de leur mieux, travailler avec les coéquipiers).

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM Université Joseph Fourier

UN CLIMAT MOTIVATIONNEL POSITIF SOUTIENT L'AUTONOMIE, LA PROXIMITÉ SOCIALE ET LA COMPÉTENCE DES JOUEURS

LE CLIMAT CRÉÉ PAR L'ÉDUCATEUR

MOTIVATION INTRINSÈQUE

PERFORMANCE ET DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR

BIEN-ÊTRE

AMUSEMENT

PARTICIPATION À LONG TERME

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM Université Joseph Fourier

EVALUATION

Ce que nous pourrions dire

Quand nous pensons à la saison passée, dans quels secteurs du jeu avons-nous progressé?
Quelles ont été nos points forts durant ce match?
Qu'avons-nous essayé de faire aujourd'hui?
Qu'auriez-vous fait de différent?

Ce que nous pourrions faire

Cherchez des opportunités pour faire un retour: individuel, auto-référence à chaque joueur.

Encouragez les joueurs à s'autoévaluer, en se concentrant sur des objectifs liés à la tâche lors des entraînements et des matchs.

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM Université Joseph Fourier

[illegible]

The workbook was revised during the final phase of the project. Examples of the revised workbook are presented here:

English



KEEPING UP A SENSE OF HIGH COMPETENCE

The third building block for promoting high intrinsic motivation is **COMPETENCE**. For players, feelings of high competence relate to them perceiving that they have the ability to meet the demands placed upon them when playing football.

When players feel able or competent, they may demonstrate quantity of motivation. That is, players are likely to be "into" their football and performing adequately during times when they feel confident. The quality of players' motivation, however, is dependent on their perceived level of ability **AND** also how they judge whether they are competent (successful) or not.

There are two ways that players can think about their competence:

WITH A TASK FOCUS	WITH A SUPERIORITY FOCUS
<ul style="list-style-type: none"> Competence self-referenced. Success based on personal improvement and mastery. Trying hard is important. Am I progressing and improving? How can I get better? 	<ul style="list-style-type: none"> Competence other-referenced. Success entails out-doing others, showing superiority. Being the best is important. How are others doing? Am I good enough? How can I not look bad?

...towards Healthy Sport Experiences for Healthier Kids! © University of Birmingham 2011

player's long-term development or the work ethos you would prefer to characterise your team! The superiority-focused player will not be maximising his/her potential if effort is withheld.

KEY POINT

When task-focused, players are likely to try hard, feel good about their game and themselves whether they are confident or not so confident.

When superiority-focused, doing one's best is not enough to feel competent or successful. Players need to show superiority over others and if this is not possible, the focus is on hiding weaknesses and not showing their inferiority.

Our Model of Motivation

When we put together our whole model, we can understand why some coaching behaviours may be more positive and others less positive for players.

AN EMPOWERING COACHING™
CLIMATE FOSTERS PLAYERS' AUTONOMY, BELONGINGNESS AND COMPETENCE

CLIMATE CUES BY THE COACH + INTRINSIC MOTIVATION = EMPOWERING COACHING™

...towards Healthy Sport Experiences for Healthier Kids! © University of Birmingham 2011

THE MANY PIECES TO AN EMPOWERING CLIMATE

There are many things a coach can say and do to contribute to whether the climate he or she creates is more or less empowering. A good way to think about the climate is like a pie, which is comprised of many inter-related pieces or dimensions. Regularly and consistently targeting the following seven strategies in training and matches will help create a more empowering climate and foster players' ABCs.

Cooperative contribution
Learning emphasised
Intrinsic focus
Mastery orientated
Authority with autonomy
Taking others' perspective
Evaluation (of effort and improvement)

KEY POINT

Each dimension of the climate is not isolated but inter-related. For example, something you say or do that could promote cooperative contribution among your players may also highlight "intrinsic focus" and "learning emphasised".

...towards Healthy Sport Experiences for Healthier Kids! © University of Birmingham 2011

Spanish



Comprometidos con hacer que el DEPORTE sea más AGRADABLE, ATRACTIVO y EMPOWERING, para todos los niños, en todos los deportes y en cualquier nivel de participación

Empowering
COACHING™

¡Potenciando el entrenamiento, potenciando a los niños y a las niñas!

UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

MANTENER UN SENTIDO DE ALTA COMPETENCIA

El tercer pilar para la promoción de una alta motivación intrínseca es la **COMPETENCIA**. Para los jugadores, el sentimiento de alta competencia se refiere a que ellos perciben que son capaces de cumplir con aquello que se les pide al jugar al fútbol.

Siento que soy bueno en el fútbol... Tengo bastante habilidad con el balón

Siento que el fútbol es un deporte al que puedo jugar bien

Cuando los jugadores se sienten capaces o competentes, pueden mostrar la cantidad de la motivación. Es decir, es muy probable que los jugadores estén implicados en el fútbol y con un rendimiento adecuado mientras se sientan con confianza. Sin embargo, la calidad de la motivación de los jugadores no solo depende de su nivel de habilidad percibida sino TAMBIÉN de cómo juegan si son competentes (buenos futbolistas).

Los jugadores pueden jugar su competencia de dos maneras:

ORIENTADOS A LA TAREA	ORIENTADOS A LA SUPERIORIDAD
<ul style="list-style-type: none"> Competencia autorreferenciada. Fallo basado en la mejora personal y en la maestría. Es importante esforzarse. ¿Cómo estoy aprendiendo y mejorando? ¿Cómo puedo mejorar? 	<ul style="list-style-type: none"> Competencia en comparación con otros. El éxito implica superar a otros, mostrar superioridad. Es importante ser el mejor. ¿Cómo lo hacen los demás? ¿Soy lo bastante bueno? ¿Cómo puedo no quedar mal?

Para experiencias saludables en el deporte para conseguir niños más sanos! © University of Birmingham 2021

IDEA CLAVE

Cuando están orientados a la tarea, es probable que los jugadores se esfuerzen y se sientan bien con lo que juegan y con ellos mismos, independientemente de si se sienten seguros o no tan seguros.

Cuando están orientados a la superioridad, hacerlo lo mejor posible no es suficiente para sentirse competentes o con éxito. Los jugadores necesitan mostrar su superioridad sobre otros y, si esto no es posible, su objetivo se centra en secundar la debilidad y no mostrar su inferioridad.

✓ **UN MODELO DE MOTIVACIÓN**

Cuando unimos todas las piezas de nuestro modelo, podemos entender por qué algunas conductas de los entrenadores pueden ser más o menos positivas para los jugadores.

UN CLIMA EMPOWERING PROMUEVE LA AUTONOMÍA, LA RELACIÓN Y LA COMPETENCIA DE LOS JUGADORES

CLIMA CREADO POR EL ENTRENADOR

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Para experiencias saludables en el deporte para conseguir niños más sanos! © University of Birmingham 2021

MUCHAS PIEZAS DE UN CLIMA EMPOWERING

Un entrenador puede decir y hacer muchas cosas que contribuyen a crear un clima más o menos empowering. Una buena forma de pensar en el clima es verlo como una tarta que tiene muchas piezas o dimensiones interrelacionadas. Intentar llevar a cabo de manera regular y consistente las siguientes 7 estrategias en los entrenamientos y en los partidos, nos ayudará a crear un clima más empowering y fomentará el ABC de los jugadores.

Contribución cooperativa
Línea de aprendizaje
Estrés intrínseco
Maestría en la tarea
Autoridad con Autonomía
Tomando la perspectiva del otro
Evaluación (del esfuerzo y la mejora)



IDEA CLAVE

Las dimensiones del clima no están aisladas sino interrelacionadas. Por ejemplo, si eres o haces algo para promover la contribución cooperativa, eso también puede estar enfatizando la línea de aprendizaje.

Para experiencias saludables en el deporte para conseguir niños más sanos! © University of Birmingham 2021

Greek



Δεσμευόμαστε να κάνουμε τον αθλητισμό περισσότερο διασκεδαστικό, ελκυστικό και ενδυνάμωτικό, για κάθε παιδί, για κάθε άθλημα, για κάθε επίπεδο συμμετοχής

Empowering COACHING

Ενδυναμωμένη Προπόνηση, Ενδυναμωμένα Παιδιά!

UNIVERSITY OF BIRMINGHAM

University of Thessaly

ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΨΗΛΑ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

Το τρίτο θεμέλιο για την προαγωγή υψηλής εστιαστικής παρακίνησης είναι η ικανότητα. Για τους παίκτες, αισθητά υψηλής ικανότητας σχετίζονται με την αντίληψη τους πως έχουν την ικανότητα να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις όταν παίζουν ποδόσφαιρο.

Όταν οι παίκτες νιώθουν ικανή ή πως έχουν τις δυνατότητες, μπορεί να επιδείξουν ποιοτική απόδοση. Διότι, οι παίκτες είναι πιθανότερο να "απορροφηθούν" από το ποδόσφαιρο και να αποδώσουν ικανοποιητικά κατά κομμάτι όταν νιώθουν ικανοί. Η ποιότητα της απόδοσης των παικτών αυξάνει, εξαρτάται από την αντίληψη της ικανότητας που έχουν και από τον τρόπο που κρίνουν εάν είναι ικανοί (εμπειρισμός ή όχι).

Υπάρχουν δυο τρόποι με τους οποίους οι παίκτες κρίνουν την ικανότητά τους:

Με προσανατολισμό στη δουλειά

- Η ικανότητα ορίζεται με προσωπικά κριτήρια
- Η επιτυχία βασίζεται στην προσωπική βελτίωση και δουλειά
- Το να προσπαθείς καλύτερα είναι σημαντικό
- Κάνω πρόβλεψη και βελτιστοποιώ πως μπορεί να γίνει καλύτερος

Με προσανατολισμό στο να ξεπερνούν τους άλλους

- Η ικανότητα ορίζεται σε σχέση με τους άλλους
- Η επιτυχία συνεπάγεται να ξεπερνάς τους άλλους
- Δείχνοντας καλύτερες από αυτές
- Το να είσαι ο καλύτερος είναι σημαντικό
- Πως τα πάνω οι άλλοι? Είναι αρκετά καλός? Πως μπορεί να αποφύγει να μην φανεί καλός?

— για υγιεινές αθλητικές εμπειρίες για πιο υγιή παιδιά
© Θεμελιώδη Θεωρήματα του Θεσπιδισμού του Birmingham 2013.

ΣΗΜΕΙΟ ΚΛΕΙΔΙ

Όταν οι παίκτες είναι προσανατολισμένοι στην δουλειά, είναι πιθανό να προσπαθήσουν καλύτερα, να νιώσουν καλά για τα παιχνίδια τους και για τους εαυτούς τους είτε έχουν αυτοπεποίθηση είτε όχι.

Όταν έχουν προσανατολισμό στο να ξεπερνούν τους άλλους, το να είναι καλύτερος να καλύτερα που μπορεί ένα άτομο κρατάει για να νιώσει ικανός ή επιτυχημένος. Οι παίκτες προκρίνουν να δείξουν υπεροχή έναντι των άλλων και αν δεν είναι δυνατόν, δίνουν έμφαση στο να κριθούν τις αδυναμίες τους και να μην δείξουν κατωτερότητα.

ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ

Έτσι, όταν συνθέτουμε αλληλότροπο το μοντέλο μας, μπορούμε να κατανοήσουμε γιατί ορισμένες προπονητικές συμπεριφορές μπορεί να είναι περισσότερο θετικές για τους παίκτες και άλλες λιγότερο.



— για υγιεινές αθλητικές εμπειρίες για πιο υγιή παιδιά
© Θεμελιώδη Θεωρήματα του Θεσπιδισμού του Birmingham 2013.

ΤΑ ΠΟΛΛΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟ ΚΥΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Υπάρχουν πολλά πράγματα που ένας προπονητής μπορεί να πει και να κάνει που να συμβάλουν στο εάν το κλίμα που δημιουργεί είναι περισσότερο ή λιγότερο ενδυναμωτικό. Ένας καλός τρόπος να φανταστούμε το κλίμα είναι σαν να είναι μια πύλη, που αποτελείται από πολλά αλληλοεπηρεαζόμενα κομμάτια ή διατάξεις. Θα προσπαθήσουμε να συζητήσουμε με τακτική και σύννεμα τις επόμενες 7 συζητήσεις στις προπονήσεις και τους αγώνες, οι οποίες θα βοηθήσουν στην διαμόρφωση ενός περισσότερο ενδυναμωμένου κλίματος προπόνησης και θα βοηθήσουν επίσης να καλλιεργηθούν τα κίνητρα δευτέρου (ΑΣ) των παικτών.

- Εσωτερική επίταση
- Δουλειά (προσανατολισμός)
- Ευλαβιώντας τη θέση των άλλων
- Συνεργατική συνεισφορά
- Μείωση (μείωση)
- Αυτονομία ως σχετής
- Ανάλυση με αυτοαναφορά



ΣΗΜΕΙΟ ΚΛΕΙΔΙ

Κάθε διάταξη δεν είναι απομονωμένη, αλλά αλληλοεπηρεάζονται. Για παράδειγμα, εάν σου λέει ή κάνει ένα πράγμα να προωθείς τη συνεργατική συνεισφορά μεταξύ των παικτών σεις και μπορεί επίσης να υποστηρίξει την "εσωτερική επίταση" και την "έμφαση στην μάθηση".

— για υγιεινές αθλητικές εμπειρίες για πιο υγιή παιδιά
© Θεμελιώδη Θεωρήματα του Θεσπιδισμού του Birmingham 2013.

EDUCATIONAL VIDEO CLIPS

A selection of film clips were prepared to bring the principles discussed in the workshop to life.

Clips were either subtitled, or sound was dubbed in each language so that the videos could be understood in each country. Examples of the DVD clips in English and Norwegian follow.

Screen shot from DVD clips

English



Norwegian



Revised educational video clips were created during the project. Screen shots are presented below in English, French and Norwegian, showing examples of the new footage:

English



French



Norwegian



PROJECT VIDEOS

A video to promote the project prior to the main trial was produced. Screen shots from the video are presented and the full video can be watched at www.projectpapa.org



During the project, this video has been translated into French, Greek, Spanish, Cantonese, Portuguese and Turkish.

Videos were also created to disseminate the Empowering Coaching workshop. The video can be viewed on the Empowering Coaching website (www.empoweringcoaching.co.uk). The video is also available in Spanish, French, Chinese, Greek, Portuguese, Turkish and screen shots are presented below:

English



French



Chinese



Turkish



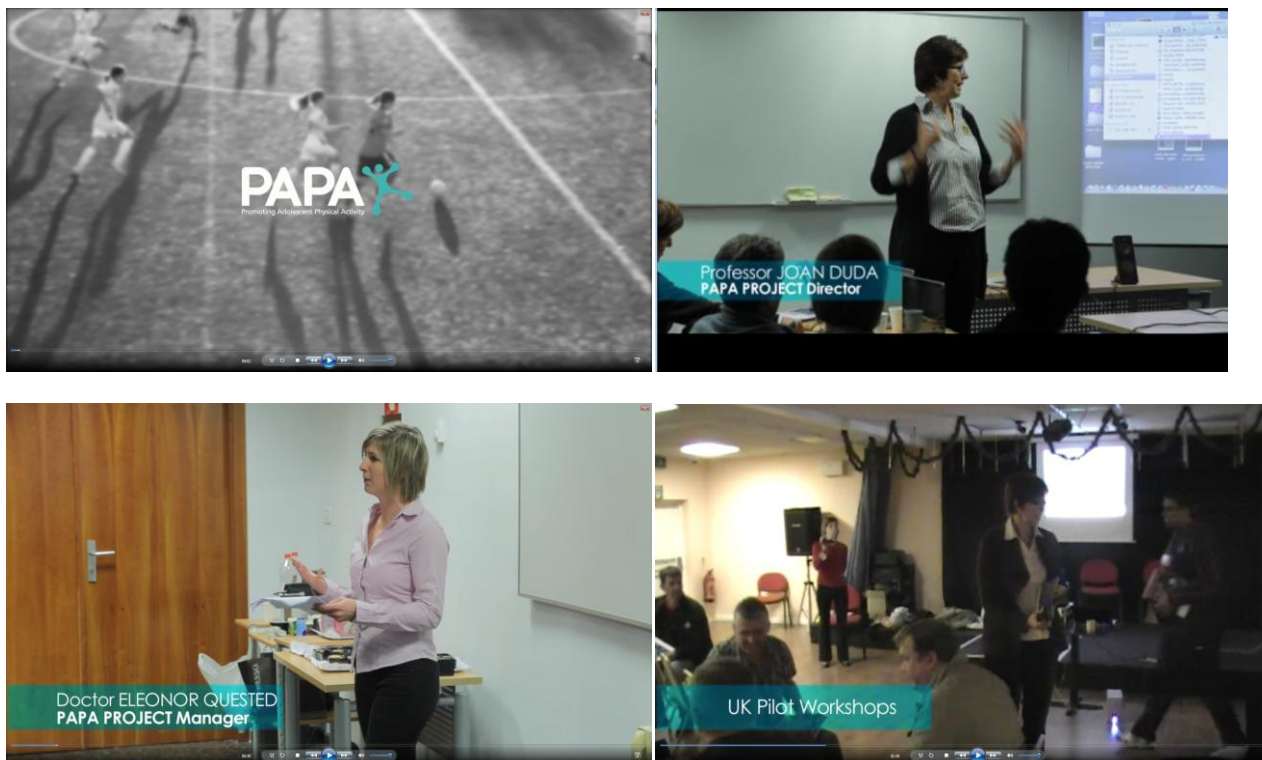
Portuguese



Spanish



At the end of the project, a video was produced to introduce the scope and breadth of the project. Screen shots are presented below.



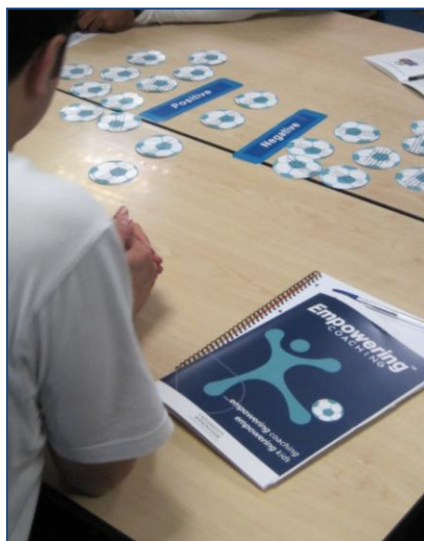


Finally, a video was produced to disseminate the findings of the PAPA Project. the video is available to view here <http://www.youtube.com/watch?v=3BkgZHa91LE> and screen shots are presented below.



WORKSHOPS

87 pilot and 63 main trial Empowering Coaching workshops were delivered during PAPA. Images from these workshops are presented below.



CONFERENCE PRESENTATIONS

Members from the University of Valencia and the University of Barcelona at the XIII Spanish National Congress of Psychology of Physical Activity and Sport, March 2012.



12th International Sport Sciences Congress. Denizli, Turkey.

Presentation of Empowering Coaching™ in Turkey.



18th annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE



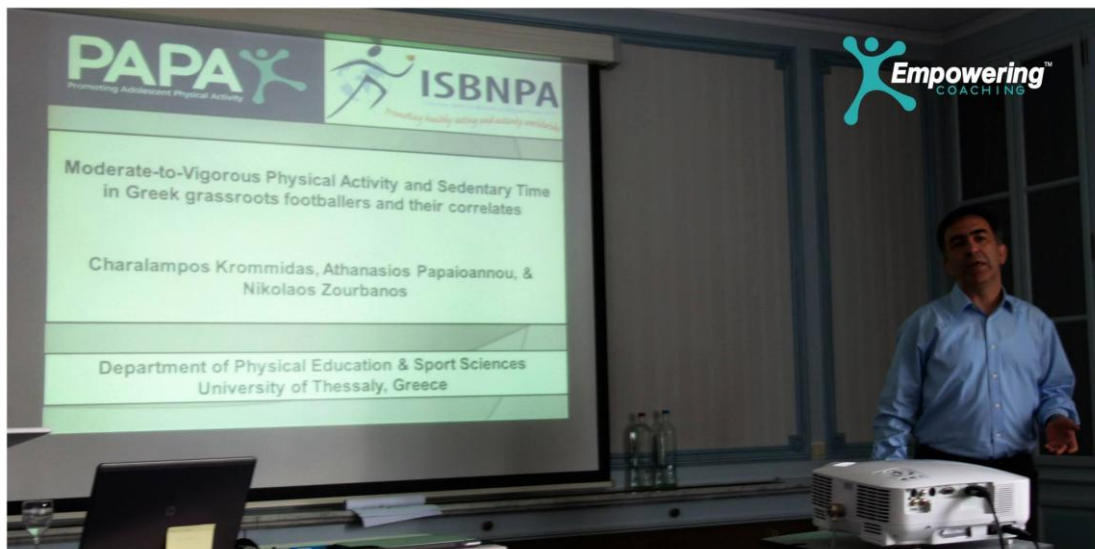
PAPA Project at the National Taiwan Normal University in Taipei.

PAPA consortium leaders invited to the Symposium "Psychology of Coaching: How to help youth sport coaches enhance athletes' motivation " to speak about Empowering Coaching and related research at National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, held on 18 July 2013

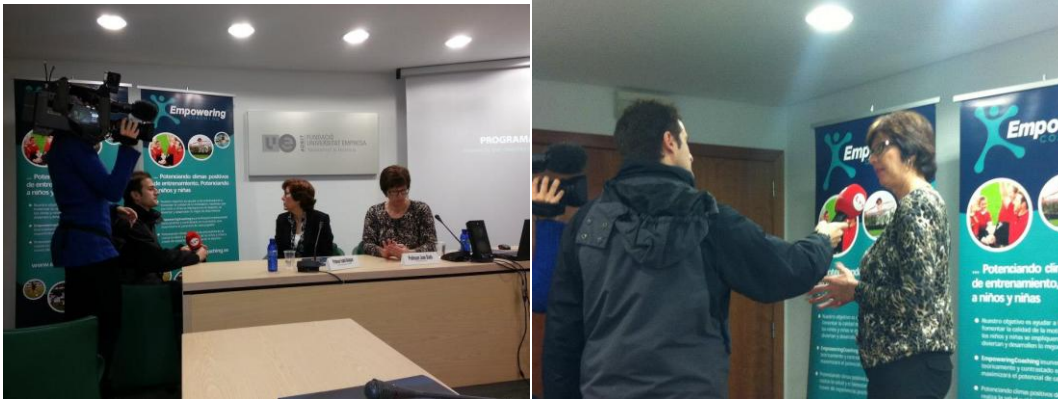


ISBNPA_2013_GHENT

Members of the PAPA team (<http://www.projectpapa.org/>) in the session “The ‘PAPA’ project on promoting sustained and healthy youth sport participation: Methodological advancements and preliminary findings” participating in The 2013 Annual Meeting of the International Society for Behavioural Nutrition and Physical Activity, celebrated in May in Ghent (Belgium). PAPA (Promoting Adolescent Physical Activity) is a European project supported by the European Union, in the Seventh Framework Programme (FP7) in which the Empowering Coaching program is delivered.



Press Conference_28th November_Adeit_Valencia



St George Park one-day dissemination- 30th September 2013



It is our pleasure to invite you to join us for a one-day dissemination event for the PAPA (Promoting Adolescent Physical Activity) Project

Friday 20th September 2013

At St George's Park, the new state-of-the-art National Centre of the English Football Association, in Burton-on-Trent, England

PAPA was a European-based project committed to enhancing young people's health and well-being, via positive experiences in youth sport. Our goal was to further develop, deliver and evaluate a theoretically-grounded and evidence-based coach education programme (Empowering Coaching™) that was designed to help coaches foster quality motivation and make youth sport engaging, empowering, and enjoyable.

The PAPA Project was funded by the European Commission under the Framework 7 Health Programme. PAPA involves collaboration between leading researchers and sporting leaders in the UK, Norway, Spain, France and Greece.

This special day will mark the formal conclusion of 'PAPA' and centre on sharing the extensive research and applied work completed within the project, which involved nearly 8000 young European sports participants and their coaches. We will also explore the implications of the PAPA Project and the Empowering Coaching™ programme for coach education in the UK and throughout Europe. Attendees will include members of the PAPA Consortium, coaches who participated in the project, and representatives from various sport organisations from England and across Europe.

Attendance is by invitation only. Please RSVP to conference@projectpapa.org and confirm your attendance as soon as possible by registering online: www.projectpapa.org/conference. Feel free to contact us with any questions.

We hope to see you in September!

Professor Joan Duda (PAPA Project Director)

www.projectpapa.org


















BROCHURE TO DISSEMINATE THE FINDINGS OF THE PAPA PROJECT, in English, Spanish, Greek, and French. Example pages are presented below:

English

A European Project
The PAPA Project is led by Professor Joan Duda (Project Director) from the University of Birmingham (UK), and partnered by seven European universities:

- University of Bergen, Norway
- University of Valencia, Spain
- University of Joseph Fourier, France
- University of Thessaly, Greece
- Norwegian School of Sport Sciences, Norway
- York St John University, England
- Autonomous University of Barcelona, Spain

Members of the PAPA Consortium are internationally recognized for their extensive research and applied activities concerning motivational processes in youth sport and physical education, as well as other physical activity contexts, including exercise and dance.

PAPA focused on football (soccer) and involved boys and girls (targeting children 10 – 14 years of age and their coaches from 5 European countries)

The project has had the support of national/regional football associations in all five countries, i.e., The Football Association (England), Fédération Française de Football (France), the Hellenic Football Federation (Greece), The Football Association of Norway and Real Federación Española de Fútbol (Spain).

Involving nearly 10,000 children, PAPA is the **LARGEST EVER RESEARCH PROJECT** concerning the coach-created environments operating in youth sport settings. Another important outcome from PAPA is the compelling, multi-national evidence base that points to the importance of the coaching climate to children's **SPORT MOTIVATION, WELL-BEING and SUSTAINED ENGAGEMENT**.

MOTIVATIONAL CLIMATE
The **MOTIVATIONAL CLIMATE** created by **COACHES** is a significant determinant of **CHILDREN'S MOTIVATION, WELL-BEING, PHYSICAL ACTIVITY levels and INTENTIONS TO DROP OUT!**

KEY FINDINGS
1788 grassroots coaches // Targeted age range: 10–14 years // ENGLAND, FRANCE, GREECE, NORWAY AND SPAIN

...towards Healthy Sport Experiences for Healthier Kids!

French

Un Projet Européen
Le projet PAPA est dirigé par le Professeur Joan Duda (Directrice du projet) de l'Université de Birmingham (UK) avec le partenariat de sept autres universités européennes :

- Université de Bergen, Norvège
- Université de Valence, Espagne
- Université Joseph Fourier, Grenoble, France
- Université de Thessalie, Grèce
- École Norvégienne des Sciences du Sport d'Oslo, Norvège
- Université York St John, Angleterre
- Université Autonome de Barcelone, Espagne

Les membres du consortium PAPA jouissent d'une reconnaissance internationale pour leurs activités scientifiques fondamentales et appliquées relatives aux processus motivationnels dans le sport, l'éducation physique et d'autres contextes comme l'activité physique pour la santé ou le loisir.

Le projet PAPA s'est centré sur le football et a impliqué des garçons et des filles âgés de 10 à 14 ans ainsi que leurs entraîneurs, de 5 pays européens.

Le projet a reçu le soutien des instances nationales, régionales et départementales, des fédérations de football des 5 pays concernés, à savoir, la Fédération Française de Football (France), The Football Association (Angleterre), the Hellenic Football Federation (Grèce), The Football Association of Norway (Norvège) et Real Federación Española de Fútbol (Espagne).

Impliquant près de 10.000 enfants, PAPA constitue le **PROJET DE RECHERCHE LE PLUS GRAND JAMAIS RÉALISÉ** sur les environnements créés par les entraîneurs chez les jeunes sportifs. Un autre point essentiel du projet PAPA est qu'il prouve de manière irréfutable, dans chacun des pays, l'importance du climat d'entraînement sur la **MOTIVATION** des enfants pour le **SPORT**, leur **BIEN-ÊTRE** et leur **ENGAGEMENT DURABLE**.

CLIMAT MOTIVATIONNEL
Le climat motivationnel créé par les éducateurs est un déterminant important de la **MOTIVATION**, du **BIEN-ÊTRE**, du niveau **D'ACTIVITÉ PHYSIQUE** et des **INTENTIONS D'ABANDONNER DES ENFANTS !**

RÉSULTATS CLÉS
1788 entraîneurs // Tranche d'âge : 10–14 ans // ANGLETERRE, FRANCE, GRÈCE, NORVÈGE ET ESPAGNE

...vers des expériences sportives positives pour des enfants en meilleure santé !

Greek



για Υγιείς Αθλητικές Εμπειρίες για περισσότερη υγιή παιδιά

Ένα Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα

Το πρόγραμμα ηγείται η Καθηγήτρια Joan Duda, του πανεπιστημίου του Μπέρμιγχαμ (Αγγλία) και επικουρείται από άλλα Ευρωπαϊκά πανεπιστήμια:

- * Πανεπιστήμιο του Μπέρμιγχαμ, Νορβηγία
- * Πανεπιστήμιο της Βαλένθια, Ισπανία
- * Πανεπιστήμιο Joseph Fourier, Γαλλία
- * Νορβηγικό Πανεπιστήμιο των Επιστημών του Αθλήματος, Νορβηγία
- * Πανεπιστήμιο York St John, Αγγλία
- * Αμερικανικό Πανεπιστήμιο της Σουηδίας, Ισπανία

Το μέλος του Προγράμματος PAPA, ένα διεθνές συνεργασίας και την αλληλεπίδραση των εμπειριών, δραστηριοτήτων και της εφαρμοσμένης τους πρακτικής, οδηγεί με διαδοχικές παραλήψεις στον υγιεινό αθλητισμό και την φυσική Αγωγή, όπως επίσης στο πύλο της φυσικής δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένων του χαρακτήρα της Σουηδίας.

Το PAPA επικεντρώνεται στο ποδόσφαιρο και συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια (απευθύνεται στην ηλικιακή ομάδα 10-14 ετών) και στους προπονητές τους από 5 Ευρωπαϊκές χώρες.

Με την συμμετοχή περίπου 10.000 παιδιών, το PAPA είναι το ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΚΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ που αφορά το ποδόσφαιρο που συμμετέχουν οι προπονητές μέσα στον νεανικό αθλητισμό. Ένα ακόμη σημαντικό αποτέλεσμα του PAPA είναι η ισχυρή πολυ-εθνική βάση αποτελεσμάτων, που υποστηρίζει την σημασία του προπονητικού κλίματος στην ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ των παιδιών που κάνουν αθλητισμό, την ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ τους και την ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ της ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ τους.



ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ

Το ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ που δημιουργούν οι ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ είναι ένας σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ, ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ, το επίπεδο ΦΥΣΙΚΗΣ τους ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, και τις

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ

Spanish



... hacia Experiencias saludables en el deporte para conseguir niños y niñas más sanos!

Un proyecto Europeo

El proyecto PAPA está liderado por la Catedrática Joan Duda (Directora del proyecto) de la Universidad de Birmingham (Reino Unido). Las otras 7 universidades europeas participantes son:

- * Universidad de Bergen, Noruega
- * Universidad de Valencia, España
- * Universidad Joseph Fourier, Francia
- * Universidad de Valencia, Grecia
- * Norwegian School of Sport Sciences, Noruega
- * Universidad York St John, Inglaterra
- * Universidad Autónoma de Barcelona, España

Los miembros del Consorcio PAPA son reconocidos internacionalmente por su extensa investigación y su trabajo aplicado sobre los procesos motivacionales en el deporte y en la educación física, así como en otros ámbitos de actividad física como el ejercicio y la danza.

PAPA se centra en el fútbol, con la participación de niños y niñas de entre 10 y 14 años, y de sus entrenadores. En 5 países europeos.

El proyecto ha contado con el apoyo de las asociaciones de fútbol nacionales y regionales en los 5 países: The Football Association (Inglaterra), Fédération Française de Football (Francia), la Federación Helénica de Fútbol (Grecia), la Asociación de Fútbol de Noruega y la Real Federación Española de Fútbol.

Con la participación de casi 10.000 niños y niñas, PAPA es el MAYOR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN que ha existido sobre climas motivacionales creados por los entrenadores en el deporte base. Otro aspecto importante de PAPA es la potencia de sus resultados, ya que provienen de una investigación multinacional que señala la importancia que tiene el clima de entrenamiento para el desarrollo del BIENESTAR, la continuidad de la participación deportiva y la MOTIVACIÓN de los niños.



CLIMA MOTIVACIONAL

¡El CLIMA MOTIVACIONAL creado por los ENTRENADORES es un determinante significativo de la MOTIVACIÓN DE LOS NIÑOS, de SU BIENESTAR, de los niveles de ACTIVIDAD FÍSICA y de las INTENCIONES DE ABANDONAR!

RESULTADOS PRINCIPALES