


Στρατηγικές για αποτελεσματική προπόνηση στην παιδική ηλικία

Β. Μπαρκούκης
ΤΕΦΑΑ - ΑΠΘ

Δομή του κεφαλαίου

- ▶ Δημιουργία προπονητικής φιλοσοφίας
 - ▶ Κώδικας δεοντολογίας
 - ▶ Χαρακτηριστικά προπονητών
 - ▶ Δημιουργία αποτελεσματικού κλίματος
 - ▶ Πρακτικές δημιουργίας αποτελεσματικού κλίματος προπόνησης
- 

Δημιουργία προπονητικής φιλοσοφίας

- ▶ Προσωπική φιλοσοφία του προπονητή
 - Ο τρόπος με τον οποίο κατανοεί το περιβάλλον του καθώς και τις αξίες που ενστερνίζεται
- ▶ Αυτογνωσία
 - Ήθος, αξίες, συνέπεια και αρμονία με τον εαυτό του

Δημιουργία προπονητικής φιλοσοφίας

- ▶ Έμφαση στην ανάπτυξη των αθλητών/τριών
 - Οι αθλητές αναπτύσσονται και διαμορφώνονται σωματικά και ψυχο-πνευματικά
 - Δεν υπάρχουν επίσημοι αγώνες όπου η νίκη είναι αυτοσκοπός
 - Η υγεία και η ανάπτυξη των αθλητών/τριών αποτελούν τον κύριο στόχο της ενασχόλησης με τον αθλητισμό
 - Η προπόνηση αποτελεί ένα μέρος της ζωής των αθλητών, όχι ολόκληρη τη ζωή τους.

Κώδικας δεοντολογίας

- ▶ **Οι προπονητές πρέπει να:**
 - σέβονται τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα
 - σέβονται την αξιοπρέπεια και να αναγνωρίζουν τη συνεισφορά κάθε ανθρώπου
 - αναγνωρίζουν και να σέβονται τους κανονισμούς των αγώνων
 - σέβεται την εικόνα του έχοντας διαρκώς την καλύτερη δυνατή συμπεριφορά, τόσο στους τρόπους όσο και στην εμφάνιση
 - συνεργάζονται πλήρως με όλους
 - ενθαρρύνουν την αυτονομία και τον αυτό-προσδιορισμό κάθε αθλητή
 - δημιουργούν ευκαιρίες για ανάπτυξη της υπευθυνότητας
 - αναγνωρίζουν τα δικαιώματα του παιδιού

Κώδικας δεοντολογίας

- ▶ Δικαιώματα των αθλητών/τριών
 - να ασχολούνται με τον αθλητισμό
 - να παίζουν και να περνούν όμορφα
 - να απολαμβάνουν καλές συνθήκες άσκησης
 - να απολαμβάνουν την ανθρώπινη αξιοπρέπεια
 - να προπονούνται από ικανούς προπονητές
 - να συναγωνίζονται συνομηλικούς με ίσες ευκαιρίες επιτυχίας
 - να συμμετέχουν σε αγώνες κατάλληλα διαμορφωμένους για την ηλικία τους
 - να εξασκούνται με απόλυτη ασφάλεια
 - Να ΜΗ ΘΕΛΟΥΝ να γίνουν πρωταθλητές.

Χαρακτηριστικά προπονητών

- ▶ Ανάπτυξη και εξέλιξη των σχέσεων με τους αθλητές.
 - Οι προπονητές πρέπει να συμπεριφέρονται με αυτοπεποίθηση μπροστά στους αθλητές.
 - Οπτική επαφή με τους αθλητές όταν συζητά κάτι σημαντικό μαζί τους.
 - Όλοι οι αθλητές αξίζουν την προσοχή των προπονητών.
 -
 - Κάλυψη των αναγκών όλων των αθλητών.

Χαρακτηριστικά προπονητών

- ▶ Διδασκαλία και επεξήγηση.
 - Προγραμματισμός από πριν αυτών που θα διδαχθούν σε γλώσσα απλή και κατανοητή.
 - Εξασφάλιση της προσοχής των παιδιών (π.χ. ένα σφύριγμα ή ένα σήκωμα του χεριού).
 - Ομιλία με δυνατή και καθαρή φωνή, με τη χρήση απλών εκφράσεων που μεταφέρουν απλές και κατανοητές πληροφορίες, κατάλληλες για το επίπεδο των αθλητών.
 - Επιβεβαίωση ότι οι αθλητές κατάλαβαν κάνοντας συγκεκριμένες ερωτήσεις.

Χαρακτηριστικά προπονητών

- ▶ Επίδειξη της δραστηριότητας.
 - Η διαδικασία πρέπει να είναι σύντομη και καλά προετοιμασμένη.
 - Η επίδειξη πρέπει να επαναληφθεί δυο ή τρεις φορές.
 - Τονισμός ενός ή δύο σημείων προσοχής που είναι απαραίτητα για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης.
 - Μια σύντομη εξήγηση της άσκησης.
 - Έλεγχος κατανόησης.

Χαρακτηριστικά προπονητών

- ▶ Παρατήρηση και ανάλυση.
 - Παρατήρηση από διαφορετικές γωνίες.
 - Χρήση όλων των αισθήσεων.
- ▶ Ανατροφοδότηση.
 - Αρχικά χρήση διαρκούς ανατροφοδότησης
 - Παρακινητική ανατροφοδότηση
 - Ανάπτυξη της εσωτερικής ανατροφοδότησης
 - Εστίαση σε ένα ή δύο σημαντικά σημεία-κλειδιά
 - Θετική ανατροφοδότηση

Αποτελεσματικό κλίμα προπόνησης

Εσωτερικά
κίνητρα

- Απολαμβάνω την προπόνηση

Εξωτερικά
κίνητρα

- Για να πάρω μετάλλια

Έλλειψη
κινήτρων

- Δεν με ενδιαφέρει καθόλου η προπόνηση

Βασικές ψυχολογικές ανάγκες

Αυτονομία

- Να έχω επιλογές

Ικανότητα

- Να είμαι καλός σε αυτό που κάνω

Συναναστροφή

- Να είμαι αποδεκτός και να έχω φίλους

Πρακτικές δημιουργίας αποτελεσματικού κλίματος

TASK

- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

AUTHORITY

- ΠΑΡΟΧΗ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ

RECOGNITION

- ΠΑΡΟΧΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ

GROUPING

- ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

EVALUATION

- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

TIME

- ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Διδασκαλία δεξιοτήτων

- ▶ Ο προπονητής πρέπει να
 - χρησιμοποιεί ασκήσεις που είναι διασκεδαστικές και ευχάριστες στα παιδιά.
 - παρέχει εναλλακτικά θέματα ενασχόλησης
 - αποφεύγει τη χρήση αμοιβών για τη συμμετοχή στην προπόνηση
 - να δίνει οδηγίες που είναι ανάλογες με το επίπεδο των αθλητών/τριών
 - να χρησιμοποιεί ασκήσεις που τονίζουν τη μάθηση και όχι την απόδοση
 - να βοηθά τους αθλητές/τριες να βάζουν στόχους
 - να προγραμματίζει εκδηλώσεις εκτός των προπονήσεων

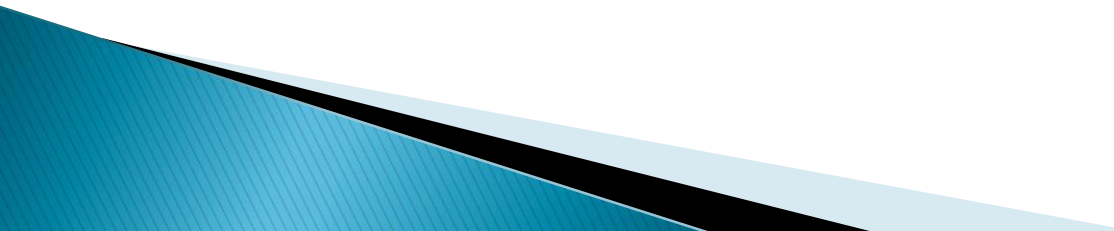
Παροχή αυτονομίας

- ▶ Ο προπονητής πρέπει να:
 - να επιτρέπει στους αθλητές/τριες να επιλέγουν εναλλακτικά θέματα για ενασχόληση
 - να ενθαρρύνει τους αθλητές στη λήψη πρωτοβουλιών
 - Να δίνει την ευκαιρία στους αθλητές/τριες να εκφράσουν τις εμπειρίες τους από την προπόνηση
 - να δημιουργεί ευκαιρίες στην προπόνηση ώστε όλοι οι αθλητές/τριες να έχουν τη δυνατότητα να ηγηθούν, να οργανώσουν και να συντονίσουν μια δραστηριότητα

Παροχή αναγνώρισης

- ▶ Ο προπονητής πρέπει να:
 - Να αναγνωρίζει τις πρωτότυπες ιδέες και συμπεριφορές
 - Να αναγνωρίζει την προσπάθεια και όχι μόνο η επίδοση
 - δίνει αμοιβές για επίτευξη στόχων
 - δίνει αμοιβές για ατομική βελτίωση

Συνεργασία

- ▶ Ο προπονητής πρέπει να:
 - να παρέχει επαρκή χρόνο και ευκαιρίες για αλληλεπιδράσεις και μάθηση μέσω συνεργασίας
 - να ενθαρρύνει τη συμμετοχή σε πολλές ομάδες
 - να αποφεύγει τη δημιουργία ομάδων με μοναδικό κριτήριο την ικανότητα
- 

Αξιολόγηση

- ▶ Ο προπονητής πρέπει να:
 - να καθορίζει τους στόχους και τα κριτήρια της αξιολόγησης
 - να ενθαρρύνει τους αθλητές να συμμετέχουν και οι ίδιοι στη διαδικασία της αξιολόγησης
 - να μειώσει την έμφαση που δίνει στις συγκρίσεις μεταξύ των αθλητών
 - να δίνει ευκαιρίες για βελτίωση της απόδοσης σε όλους τους αθλητές

Οργάνωση προπόνησης

- ▶ Ο προπονητής πρέπει να:
 - προγραμματίζει την προπόνηση και να επιλέγει τις ασκήσεις με βάση τα ενδιαφέροντα και τα επίπεδα των κινητικών ικανοτήτων των αθλητών
 - δίνει την ευκαιρία στους αθλητές να ακολουθούν το δικό τους ρυθμό στην προπόνηση
 - να χρησιμοποιεί ευέλικτες οργανωτικές δομές στην προπόνηση
 - να έχει συνεχή επίβλεψη των αθλητών και να διασφαλίζει τη συνεχή ροή της προπόνησης

Στρατηγικές ενίσχυσης του αποτελεσματικού κλίματος

- ▶ Αυξήστε το χρόνο επαφής
- ▶ Ρωτήστε τους αθλητές/τριες τι θέλουν να κάνουν
- Παρέχετε χρόνο στους αθλητές/τριες να δουλεύουν στο ρυθμό τους
- ▶ Αυξήστε τον ενεργό χρόνο μάθησης
- ▶ Επίβλεψη αθλητών/τριών
- ▶ Αιτιολόγηση δραστηριοτήτων
- ▶ Χρήση ενίσχυσης

Ευχαριστώ για την προσοχή σας

