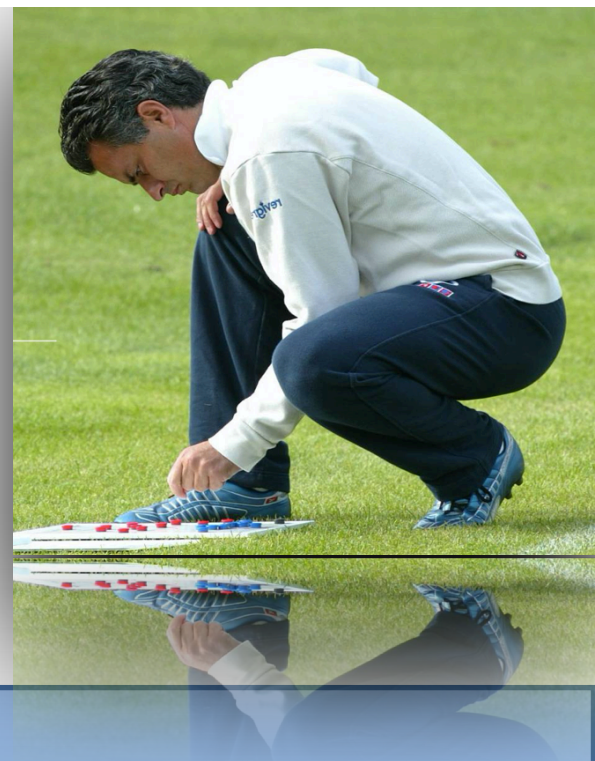




ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΘΗΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΠΕΠΠ)



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΑΣ

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

- ✓ ΔΙΑΘΕΣΗ
- ✓ ΠΑΘΟΣ
- ✓ ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ
- ✓ ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ
- ✓ ΣΕΒΑΣΜΟΣ
- ✓ ΙΔΑΝΙΚΑ
- ✓ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ✓ ΗΘΟΣ
- ✓ ΣΤΟΧΟΣ
- ✓ ΥΠΟΜΟΝΗ
- ✓ ΕΠΙΜΟΝΗ
- ✓ ΔΟΥΛΕΙΑ
- ✓ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
- ✓ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ





ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΕΝΔΕΚΑΔΑ



Ο «ΔΩΔΕΚΑΛΟΓΟΣ»

ΔΩΔΕΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΑΛΑ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ.

ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ, ΟΤΑΝ ΣΥΖΗΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ
ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ

(ΣΤΙΣ ΠΑΡΕΝΘΕΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΜΗΝΥΜΑ ΠΟΥ ΠΕΡΝΑΜΕ
ΣΤΟΝ ΣΥΝΟΜΙΛΗΤΗ ΜΑΣ).

1. ΔΙΑΤΑΣΣΩ (ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΟ)
2. ΑΠΕΙΛΩ (ΕΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΟ)
3. ΤΑΠΕΙΝΩΝΩ (ΕΙΣΑΙ ΑΝΑΞΙΟΣ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ)
4. ΠΕΙΘΩ (ΝΑ ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ)
5. ΗΘΙΚΟΛΟΓΩ (ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΟ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ)

Ο «ΔΩΔΕΚΑΛΟΓΟΣ»

ΜΕ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΔΕΝ ΔΙΝΟΥΜΕ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ

6. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΩ (ΘΑ ΣΟΥ ΠΩ ΕΓΩ ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ, ΕΣΥ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ)
7. ΕΝΘΑΡΡΥΝΩ (ΕΛΑ ΤΩΡΑ ΕΣΥ ΜΠΟΡΕΙΣ) (ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΤΟ ΔΕΚΑΝΙΚΙ, ΠΟΥ ΟΤΑΝ ΤΟΝ ΑΦΗΣΟΥΜΕ ΞΑΝΑΚΑΝΕΙ ΤΑ ΙΔΙΑ)
8. ΨΥΧΑΝΑΛΥΩ (ΞΕΡΕΙΣ ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΕΚΑΝΕΣ? ΛΕΣ ΚΑΙ ΞΕΡΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟΝ)
9. ΠΑΡΗΓΟΡΩ (ΔΕΝ ΠΕΙΡΑΖΕΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΙΠΟΤΑ) (ΜΕ ΑΥΤΑ ΚΡΙΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΡΙΝΟΥΜΕ).
10. ΔΙΑΚΟΠΤΩ (ΚΑΛΑ...ΑΣΤΟ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ)
11. ΑΣΤΕΙΕΥΟΜΑΙ (ΤΙ ΛΕΣ ΜΩΡΕ ΣΟΒΑΡΑ?)
12. ΠΑΡΑΚΑΜΠΤΩ (ΑΛΛΑΖΩ ΚΟΥΒΕΝΤΑ)

Η ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΟΡΙΖΕΙ

- **ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ**, ΟΠΟΥ Ο ΑΛΛΟΣ ΘΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ (ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΑΠΟ ΕΜΑΣ) ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ.
- **ΠΑΡΑΔΟΧΗ**, ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟΝ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΒΡΕΙ ΤΗΝ ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΛΥΣΕΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ.

ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ (**ΚΑΚΩΣ ΜΟΥ ΕΙΠΕΣ ΓΥΝΑΙΚΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΩ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ, ΤΩΡΑ... ΠΟΝΑΩ**)

ΤΟΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΑΚΙ ΤΟΥ ΛΕΕΙ «ΜΠΑΜΠΑ ΔΕΝ ΕΙΠΑΜΕ ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΧΙ ΤΟ ΕΣΥ». ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΠΕΙΣ ΤΗΝ ΜΑΜΑ «**ΓΥΝΑΙΚΑ ΒΡΗΚΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΕΣΕΝΑ, ΓΙΑΤΙ ΕΓΩ ΔΕΝ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ**».

ΟΤΑΝ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΖΗΣΕΙΣ ΤΟ ΡΟΛΟ ΣΟΥ, ΔΕΝ ΤΟΝ ΠΑΙΖΕΙΣ ΠΙΑ.

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ. ΔΕΝ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΑΡΡΩΣΤΕΙΑ ΑΛΛΑ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.

ΘΕΩΡΕΙ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ ΝΑ ΖΗΣΟΥΝ ΚΑΛΑ ΟΙ ΥΓΙΕΙΣ ΠΑΡΑ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΟΙ ΑΡΡΩΣΤΟΙ, ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΡΡΩΣΤΟΙ.

ΠΡΕΣΒΕΥΕΙ ΕΠΙΣΗ ΣΟΤΙ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑΥΜΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΞΙΟΘΑΥΜΑΣΤΟ.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΙΠΟΤΑ ΤΟ ΥΠΕΡΘΥΣΙΚΟ, ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΜΑ ΔΕΝ ΤΟ ΞΕΡΟΥΜΕ ΚΑΙ ΟΛΑ ΕΙΝΑ ΑΠΛΑ, ΠΟΥ ΑΠΛΑ.

ΤΩΡΑ ΟΜΩΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΣΚΟΛΑ, ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΠΟΥ ΚΛΟΝΙΣΤΗΚΑΝ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗΣ ΟΙ ΑΡΧΕΣ, ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΠΩΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΗΚΑΝ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΞΕΡΟΥΝ ΝΑ ΖΟΥΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ. ΩΣΤΟΣΩ ΛΙΓΟ ΛΙΓΟ ΚΑΠΟΙΟ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΑΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΖΗΤΟΥΝ. ΟΙ ΝΕΟΙ, ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, Ο ΤΡΙΤΟΣ ΚΟΣΜΟΣ. ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΟΣΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΟΣΟ **ΘΥΜΩΜΕΝΟΙ**. ΕΙΝΑΙ ΦΟΒΕΡΗ Η ΚΡΙΣΗ, ΘΑ ΤΗΝ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ? ΑΝ ΔΕΝ ΛΥΣΟΥΜΕ ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΜΕ ΙΣΟΤΙΜΙΑ ΤΟΤΕ...



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

ΣΥΜΦΩΝΑ **ΜΕ ΕΡΕΥΝΑ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ 1982**, Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΑΠΑΙΤΕΙ ΜΙΑ ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΗ ΠΑΙΔΕΙΑ, ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΚΑΙ ΣΟΒΑΡΗ ΔΟΥΛΕΙΑ.

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ,

ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΤΟΥ ΠΟΥ ΑΣΚΕΙ ΩΣ ΤΕΧΝΙΚΟΣ,

ΥΠΟΔΥΕΤΑΙ ΚΑΙ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥ "ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΥ ΑΛΛΟΥ".

ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΑΥΤΟΙ ΠΗΓΑΖΟΥΝ ΑΠΟ **ΠΟΛΛΕΣ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ** ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΩΣ ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΜΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ.

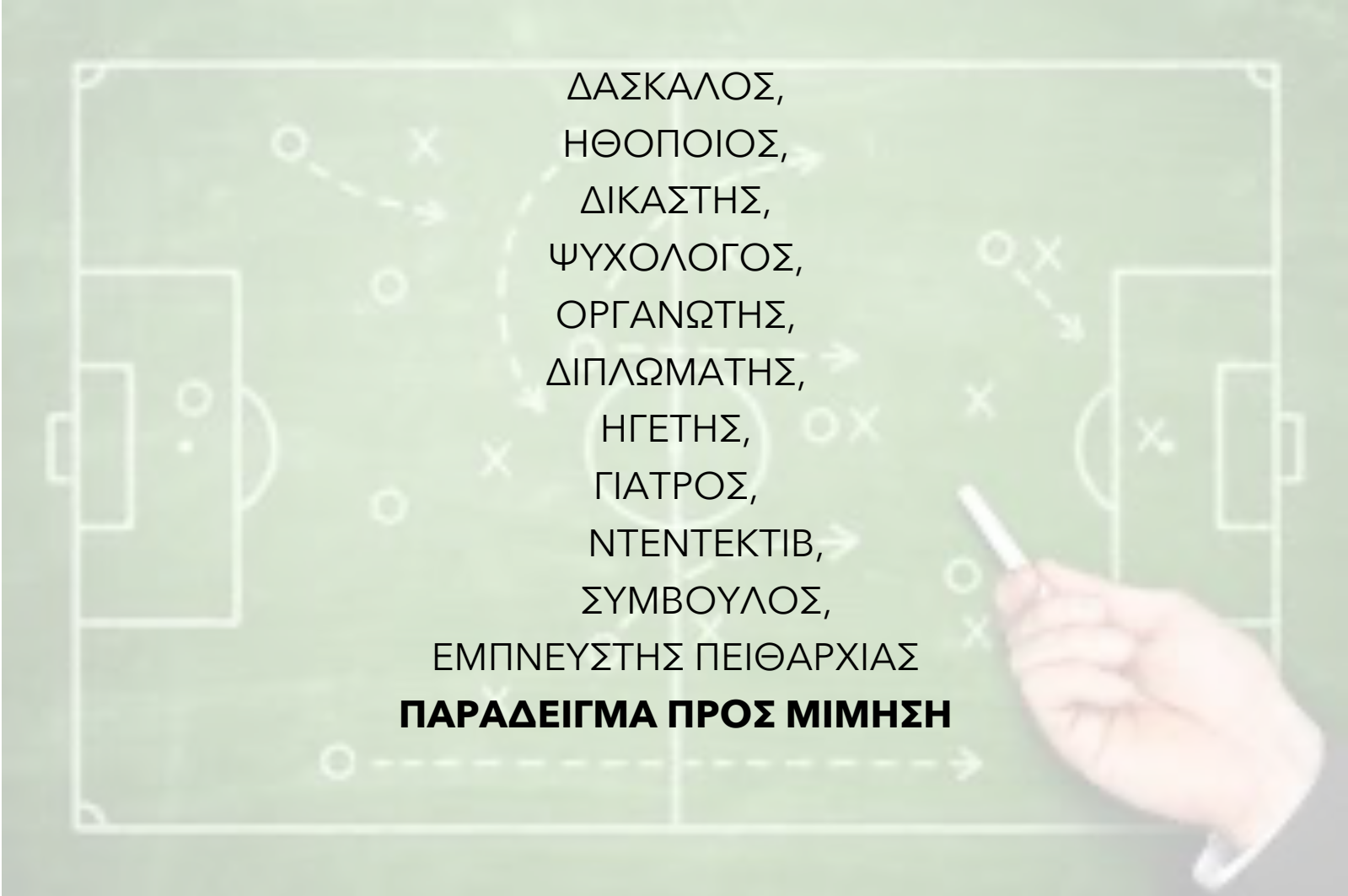
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ **ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΟΣ** ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ, **ΤΑ ΠΙΣΤΕΥΩ ΤΟΥ ΚΑΙ Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ**, ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΜΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΚΑΘΟΔΗΓΕΙ ΚΑΙ ΗΓΕΙΤΑΙ.

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ **ΝΑ ΒΡΕΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ "ΣΥΝΤΑΓΗ"**, ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ **ΠΑΡΑΚΙΝΕΙ** ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ, ΜΕΤΑΤΟΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ, **ΑΠΟ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ**.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ,
Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΠΩΜΙΖΕΤΑΙ ΑΡΚΕΤΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ, ΟΠΩΣ:



ΔΑΣΚΑΛΟΣ,
ΗΘΟΠΟΙΟΣ,
ΔΙΚΑΣΤΗΣ,
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ,
ΟΡΓΑΝΩΤΗΣ,
ΔΙΠΛΩΜΑΤΗΣ,
ΗΓΕΤΗΣ,
ΓΙΑΤΡΟΣ,
ΝΤΕΝΤΕΚΤΙΒ,
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ,
ΕΜΠΝΕΥΣΤΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΣ ΜΙΜΗΣΗ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΤΟΙΜΑΣΟΥΝ ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ, ΝΑ ΤΟΥΣ ΠΑΡΟΤΡΥΝΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΟΥΝ. Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΙ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ, ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ, ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΩ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΗΛΕΝΔΕΤΗ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΩ.



Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΚΑΛΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ. Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗ, Ο ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ, Η ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟΝ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ.



Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΗΓΕΤΗΣ

Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΣΥΝΕΧΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ. ΘΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ, ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΚΛΠ

.Ο **CHELLADURAI** (1986), ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ ΠΕΝΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ (ΣΤΥΛ) ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ:

- 1) ΑΥΤΑΡΧΙΚΟ ΣΤΥΛ
- 2) 2) ΑΥΤΑΡΧΙΚΟ ΜΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ
- 3) 3) ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ
- 4) 4) ΟΜΑΔΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ
- 5) 5) ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟ.



Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΣΩΣΤΑ, ΝΑ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΠΕΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΛΑΜΒΑΝΩΝΤΑΣ ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ,

ΤΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΤΗΝ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΗΓΕΤΗ.

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΓΙΑΤΡΟΣ

ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ,

ΣΟΒΑΡΟΣ Η ΟΧΙ,

ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΠΡΩΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΦΑΣΗ ΤΗΣ
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΗ ΑΠΟ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ
Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗΣ
ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΦΟΡΤΟΥ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ' 'ΥΠΟΣΤΕΙ', ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΑΣΗ Ο
ΑΘΛΗΤΗΣ.



Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ

- ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ(ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ),
- ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ)
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ, ΠΙΕΣΗ, ΣΤΡΕΣ).

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΝΤΟΠΙΖΕΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΝΑ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΛΥΣΗ, ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΛΟΓΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ.

Η ΣΩΣΤΗ ΚΑΘΟΔ'ΗΓΗΣΗ ΚΑΙ Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΘΑ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ



Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΟΡΓΑΝΩΤΗΣ

Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΘΕΩΡΟΥΜΕΝΩΝ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ. ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ, ΘΑ ΥΛΟΠΟΙΗΘΕΙ ΕΝΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΘΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ, ΤΙΣ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ.



Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΕΜΠΝΕΥΣΤΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ

Ο ΑΙΣΧΥΛΟΣ ΕΙΠΕ: «ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΕΥΠΡΑΞΙΑΣ ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ».

Η ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΗΤΕΡΑ ΤΗΣ ΠΡΟΚΟΠΗΣ. Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟΥΣ
ΔΙΔΑΞΕΙ, ΝΑ ΤΟΥΣ **ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΕΙ** ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΒΑΛΕΙ ΤΟΝ
ΑΝΑΛΟΓΟ ΒΑΘΜΟ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ.

ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΜΠΑΙΧΤΗ,
ΣΤΑ ΩΡΑΡΙΑ,
ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ
ΣΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΟΜΟΙΑΣΤΕΙ ΜΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΣΕΒΑΣΜΟ,
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΚΑΙ ΗΘΟΣ. ΔΙΟΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ
ΑΘΛΗΤΗΣ, ΜΕΓΑΛΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ, ΔΕΝ ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙ
ΜΟΝΟ ΣΩΣΤΑ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΑΛΟΓΟ
ΗΘΟΣ, ΕΥΠΡΕΠΕΙΑ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟ ΠΡΟΣ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ
ΟΜΑΔΑΣ.



Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΕΜΠΝΕΥΣΤΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ

- Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΛΟΙΠΟΝ, **ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ** ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΟΤΕ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ,
ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΙΡΝΕΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ,
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΕΠΗΣ,
ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ,
ΝΑ ΜΗΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΑΡΚΑΣΤΙΚΟΣ ΚΑΙ
- **ΕΠΑΙΝΟΣ ΚΑΙ Η ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΟΥ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΤΟ ΑΤΟΜΟ.**

ΟΛΑ ΤΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΤΟΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΩΣ ΕΙΔΙΚΟ ΠΟΥ ΜΕ ΓΝΩΜΟΝΑ ΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥ, ΕΧΕΙ ΚΑΘΗΚΟΝ

- ΑΦΕΝΟΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΥΨΟΥΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ
- ΑΦΕΤΕΡΟΥ ΝΑ ΜΕΤΑΤΡΕΠΕΙ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΕ ΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΤΟΣΟ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΟΣΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ.

Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΚΑΤΑΝΟΟΥΝ ΟΤΙ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΑΙ Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΠΟΥ ΥΠΑΓΟΡΕΥΕΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΟΥΣ.



Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΙΔΙΩΣ ΜΕΣΑ ΣΕ ΣΑΘΡΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΟΠΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΒΙΩΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟ ΝΟΝΟΜΑΖΟΥΜΕ «ΚΡΙΣΗ» ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΚΣΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ. ΚΑΙ Ο ΠΙΟ ΑΔΙΑΦΟΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙ ΣΗΜΕΡΑ ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΥΡΩ ΜΑΣ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΜΕ ΤΑΧΥ ΡΥΘΜΟ,



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ, ΘΕΩΡΟΥΝΤΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ. ΟΜΩΣ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΕΧΕΙ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΛΟΓΕΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ, ΤΕΟΙΕΣ, ΠΟΥ ΘΑ ΤΟΝ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΕΝΟΣ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ, ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΑΚΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΙΠΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ. «ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΛΙΓΕΣ ΟΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΠΟΥ ΑΡΚΕΤΑ ΙΚΑΝΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΜΕ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ, ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΟΥΝ ΣΥΧΝΑ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥΣ, ΕΠΕΙΔΗ ΥΣΤΕΡΟΥΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ».

ΣΥΝΕΠΩΣ, ΣΗΜΕΡΑ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΕΧΕΙ ΔΥΟ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΑΡΚΕΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ. Η ΠΡΩΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ, ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΕΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ.

ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΕΧΕΙ ΣΕ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, ΑΠΟΚΤΩΝΤΑΙ ΑΠΟ:

- ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
- ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΩΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ
- ΜΕΛΕΤΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ (ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ)
- ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΑΠΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ
-



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Η ΔΕΥΤΕΡΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΝΩΣΕΩΝ, ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ, ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ, Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ , Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΥΤΗΣ.

ΜΕ ΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ, ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΟΡΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥΣ (ΚΟΟΝΤΖ 1990). ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΚΑΤΑΡΤΙΖΕΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟ, ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΥΠΟΨΗ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ, ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ, ΤΗΝ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΤΟΥ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ. ΕΤΣΙ Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΟΗΘΑ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ:

- ❑ ΝΑ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΕΙ ΤΙΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ
- ❑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ (ΑΘΛΗΤΩΝ -ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ) ΚΑΙ
- ❑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΠΕΡΙΤΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.

ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ, Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΤΑΝΕΜΕΙ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΑΤΟΜΑ, ΣΥΝΤΟΝΙΖΟΝΤΑΣ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΤΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ. ΕΤΣΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΧΟΥΜΕ:

- ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟ (ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΤΑ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ)
- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ (ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΩΝ)
- ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ (ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΑΤΟΜΟ ΣΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ)



Ο ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΙΝΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

ΑΝ ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΟΥ ΔΙΑΝΥΟΥΜΕ, ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΝΑ ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΕΤΑΙ ΣΤΑΘΕΡΗ ΑΓΧΩΤΙΚΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ, ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΩ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΕΙΜΕΝΟ ΜΑΖΙ ΣΑΣ.

Ο ΡΟΛΟΣ ΕΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΠΟΥ ΚΑΛΕΙΤΑΙ ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΙ ΣΕ ΕΝΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΣΤΑΘΕΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΟΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΣΥΝΕΧΩΣ ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ.

Η ΕΝΤΟΝΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΚΑΙ Η ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ, ΜΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΟΙΚΗΣΗ, ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΡΟΛΟ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑ, ΑΛΛΑ ΣΗΜΕΡΑ ΟΣΟ ΠΟΤΕ, ΑΥΤΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΠΑΡΑ ΝΑ ΕΚΣΥΓΧΡΟΝΙΣΤΕΙ.

ΚΑΙ ΟΜΩΣ, ΣΕ ΕΝΑ ΤΕΤΟΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΕΜΕΙΣ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΜΑΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΚΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΝΑ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΣΕ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ, ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΕΧΩΣ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΑΣ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΕΡΓΟΔΟΤΗ ΜΑΣ. ΚΑΙ ΑΥΤΟ, ΔΙΟΤΙ ΤΟ ΟΦΕΙΛΟΥΜΕ ΠΡΩΤΙΣΤΩΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΣΥΝΕΙΔΗΣΙΑΚΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΩΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΜΑΣ, ΔΗΛΑΔΗ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΑΠΟ ΕΜΑΣ ΝΑ ΑΠΟΔΩΣΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΓΙΣΤΑ ΩΣΤΕ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΠΟΥΣ ΤΟΥΣ.

ΕΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟ. Ο ΣΗΜΕΡΙΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ ΔΙΝΕΙ ΕΝΑΝ ΑΔΙΚΟ ΑΓΩΝΑ, ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΕΝΑ ΔΥΣΚΑΜΠΤΟ ΚΡΑΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΤΟΠΟΘΕΤΕΙ ΤΟΝ ΑΓΝΟ «ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ» ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΣΤΗ ΛΙΣΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ.

Υ.Γ. ΣΕ ΠΟΛΙΤΙΣΜΕΝΑ ΚΡΑΤΗ, Η ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΟΔΕΥΕΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΚΑΙ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ.



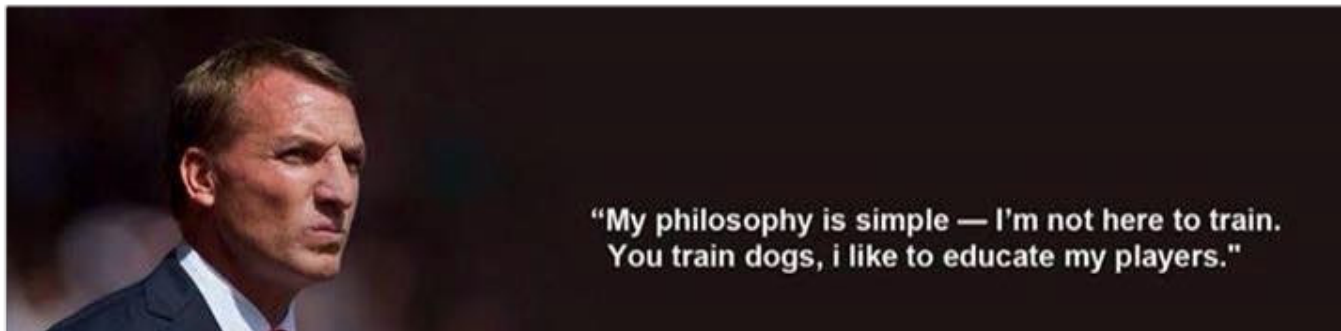
Ο ΡΟΛΟΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

- ✓ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΛΑΘΟΥΣ
- ✓ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
- ✓ ΞΕΚΑΘΑΡΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
- ✓ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ
- ✓ ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
- ✓ ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ



Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1. ΟΡΓΑΝΩΣΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ. ΜΗΝ ΣΠΑΤΑΛΑΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ. ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ.
2. ΓΝΩΡΙΖΕ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΙΣ. ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΔΙΔΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΠΟΙΕΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΚΟΠΕΥΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΠΕΤΥΧΕΙΣ.
3. Η ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΥΞΟΜΟΙΩΝΕΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ. ΤΟ ΙΔΙΟ ΙΣΧΥΕΙ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.
4. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ. ΜΗΝ ΜΕΝΕΙΣ ΓΙΑ ΠΟΛΛΗ ΩΡΑ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΑΣΚΗΣΗ. Η ΜΟΝΟΤΟΝΙΑ ΣΚΟΤΩΝΕΙ ΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΤΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ.
5. ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΘΕΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΥΣΤΗΡΟΣ, ΑΛΛΑ ΔΙΚΑΙΟΣ. ΕΠΑΙΝΕΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΗΣΕ. ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΣ ΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΜΑ ΠΡΟΠΑΝΤΩΝ ΗΓΕΣΙΑ.
6. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΟΛΟ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΥΛΙΚΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΟΥ. ΕΤΣΙ ΔΙΑΤΗΡΕΙΣ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΕ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ.
7. ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΓΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ. ΘΥΜΗΣΟΥ, Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΘΕΡΕΠΤΗΣ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΠΟΥ ΠΡΟΠΟΝΕΙΤΑΙ.
8. ΔΙΔΑΞΕ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ. ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ «ΚΑΚΕΣ» ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΕΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥΣ.
9. ΔΟΥΛΕΨΕ ΣΚΛΗΡΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ. ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΠΟΣΑ ΘΑ ΔΙΔΑΞΕΙΣ, ΑΛΛΑ ΠΟΣΑ ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΚΤΗΜΑ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.
10. Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΘΑΥΜΑΤΟΠΟΙΟΣ. ΜΠΟΡΕΙ ΟΜΩΣ, ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ, ΤΗΝ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ, ΤΗΝ ΣΚΛΗΡΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΗΝ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ.



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΕΛΕΙΩΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΑΣ ΘΑ ΑΠΛΩΣΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΘΑ ΚΡΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΟΥ ΔΙΠΛΑΝΟΥ ΜΑΣ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑ ΚΟΙΤΑΧΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ.

ΚΑΙ ΘΑ ΣΑΣ ΡΩΤΗΣΩ ΠΩΣ ΝΙΩΣΑΤΕ (ΑΡΧΙΚΑ ΘΑ ΕΙΣΤΕ ΑΜΗΧΑΝΟΙ, ΜΕΤΑ ΘΑ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΑΛΛΑ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΤΕ ΠΟΣΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΒΛΕΠΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΣΕ ΔΥΟ ΜΑΤΙΑ.

ΝΑΙ, ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΒΓΑΙΝΕΙ ΜΕ ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ. ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΙΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ ΑΡΧΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΑΜΗΧΑΝΟΣ, ΜΕΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΥΣΤΕΡΑ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ.

ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΑΥΤΟ, ΖΕΙΣ ΤΟ ΒΙΩΜΑ ΣΟΥ , ΣΥΝΕΡΓΑΖΕΣΑΙ. ΒΛΕΠΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΜΙΑ ΖΩΗ ΚΟΙΤΟΥΝ ΤΟΝ ΑΛΛΟ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ Η' ΤΟΝ ΚΡΑΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΧΕΡΙ ΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΟΝΤΑ ΤΟΥ , ΑΠΟΥΣΙΑΖΟΥΝ. ΤΩΡΑ ΜΕ ΜΑΣ ΕΓΙΝΕ ΤΟ ΘΑΥΜΑ. ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ ΚΑΙ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΜΕ.

- ΑΝ ΣΤΑ ΑΛΗΘΕΙΑ Σ' ΑΓΑΠΩ, ΔΕΝ ΜΕ ΝΟΙΑΖΕΙ ΠΟΥ ΘΑ ΜΟΥ ΠΕΙΣ ΟΤΙ ΔΕΝ Μ' ΑΓΑΠΑΣ
- Ο ΗΛΙΟΣ ΜΕ ΚΑΙΕΙ, Ο ΗΛΙΟΣ ΚΑΝΕΙ ΤΗΝ ΣΚΙΑ.
- ΟΤΑΝ ΔΙΑΒΑΙΝΩ ΤΟ ΚΑΤΩΦΛΙ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ, ΑΓΑΠΩ ΞΑΝΑ ΤΟ ΧΘΕΣ. ΤΙ ΑΔΙΚΙΑ, ΤΙ ΑΓΝΟΙΑ.
- ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΙΟ ΤΡΑΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ, ΠΙΟ ΑΠΛΕΣ ΑΚΙ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ.

ΚΙ' ΑΠ ΤΑ ΠΛΑΤΙΑ ΠΑΡΑΘΥΡΑ Η ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ



ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

ΟΛΟΙ
ΜΑΖΙ
ΑΠΟΔΙΔΟΥΜΕ
ΔΙΠΛΑΣΙΑ
ΑΠΟΔΟΣΗ

- ❖ ΔΥΟ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ:
Η ΥΠΟΜΟΝΗ ΣΟΥ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ ΚΑΙ Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΟΥ ΟΤΑΝ ΕΧΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ.
- ❖ ΜΗΝ ΥΠΟΣΧΕΣΑΙ ΟΤΑΝ ΕΙΣΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ,Σ ΜΗΝ ΑΠΑΝΤΑΣ ΟΤΑΝ ΕΙΣΑΙ ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΜΗΝ ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙΣ ΟΤΑΝ ΕΙΣΑΙ ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ.
- ❖ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΞΙΖΕΙ ΟΣΟ ΚΑΙ Ο ΛΟΓΟΣ ΤΟΥ.
- ❖ ΑΛΛΑ... ΝΟΜΙΖΕΙΣ
ΑΛΛΑ... ΕΛΠΙΖΕΙΣ
ΑΛΛΑ... ΑΞΙΖΕΙΣ
ΚΑΙ ΑΛΛΑ... ΖΕΙΣ
- ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΕΑΥΤΕ ΜΟΥ... ΠΩΣ ΑΝΑΜΕΣΑ Σ' ΟΛΟΥΣ ΠΟΥ ΣΕ ΠΛΗΓΩΣΑΝ, ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΣΕ ΠΛΗΓΩΣΑ ΕΓΩ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΟΥ.
- ❖ ΤΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΔΕΝ ΓΥΡΙΖΟΥΝ ΠΙΣΩ...
Ο ΧΡΟΝΟΣ, Η ΚΟΥΒΕΝΤΑ ΠΟΥ ΕΙΠΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ
- ❖ ΤΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΗΝ ΑΡΝΗΘΕΙΣ ΣΤΗΝ ΖΩΗ...
ΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ, ΤΗΝ ΕΝΤΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΛΠΙΔΑ.
- ❖ ΤΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΦΘΕΙΡΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ...
Ο ΕΓΩΙΣΜΟΣ, Η ΥΠΕΡΟΨΙΑ ΚΑΙ Ο ΘΥΜΟΣ.
- ❖ ΤΡΙΑ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ ΣΤΟΛΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ...
Η ΑΓΑΠΗ, Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ... ΟΙ ΑΛΗΘΙΝΟΙ ΦΙΛΟΙ

Ο ΚΟΜΦΟΥΚΙΟΣ ΕΛΕΓΕ :

« Ο ΑΝΩΤΕΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΚΛΗΡΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ ΚΑΙ Ο ΚΑΤΩΤΕΡΟΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ».



❖ **ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ....**

ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΝΑ ΦΕΥΓΕΙΣ ΑΠΟ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΕΙΛΟΥΝ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΟΥ ΗΡΕΜΙΑ, ΤΟΝ ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟ, ΤΗΝ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΣΟΥ.

❖ ΝΙΩΣΕ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΜΕΧΡΙ ΕΔΩ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΦΤΑΣΕΙ, ΕΧΕ ΠΑΝΤΑ ΠΙΣΤΗ ΣΤΟ ΠΟΣΟ ΜΑΚΡΙΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΑΣ. ΠΙΣΤΕΨΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, ΕΛΕΥΘΕΡΩΣΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΚΕΨΟΥ...

❖ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΕ ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ, ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΙ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ.

❖ ΕΝΑ ΠΟΥΛΙ ΠΟΥ ΚΑΘΕΤΑΙ ΣΕ ΕΝΕ ΔΕΝΤΡΟ, ΔΕΝ ΦΟΒΑΤΑΙ ΠΟΤΕ ΑΝ ΘΑ ΣΠΑΣΕΙ ΤΟ ΚΛΑΔΙ ΓΙΑΤΙ Η ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΤΟΥ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΟ ΚΛΑΔΙ ΑΛΛΑ ΣΤΑ ΦΤΕΡΑ ΤΟΥ!!!

❖ **ΕΤΣΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΑΓΚΑΣ!!!**

**ΜΑΓΚΑΣ ΘΑ ΠΕΙ ΚΑΛΟ ΠΑΙΔΙ
ΜΑΓΚΑΣ ΘΑ ΠΕΙ ΝΤΕΡΒΙΣΗΣ
ΜΑΓΚΑΣ ΘΑ ΠΕΙ ΚΑΛΗ ΚΑΡΔΙΑ
ΚΙ ΟΜΟΡΦΕΣ ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ!**





ΣΠΥΡΟΣ ΠΑΠΑΚΑΝΕΛΛΟΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΘΗΝΑΣ

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΙ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ. ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΟΤΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ, ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΑΡΑΚΙΝΕΙ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΝΑ ΡΓΑΣΘΟΥΝ ΜΕ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΖΗΛΟ. ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΩΝ. ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΤΑΙ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΝΟΙΩΝ:

- **ΕΞΟΥΣΙΑ** (ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΑΠΑΙΤΕΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ, ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ)
- **ΥΠΟΚΙΝΗΣΗΣ** (ΕΙΝΑΙ Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΕ ΥΨΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΠΟΔΟΣΗΣ).
- **ΗΓΕΣΙΑΣ** (ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ, ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΥ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΝΑ ΑΠΟΔΩΣΟΥΝ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ).
- **ΦΤΑΝΟΝΤΑΣ** ΣΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ **ΕΛΕΓΧΟΥ**, ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΕΤΑΙ ΑΝ ΟΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΡΧΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ. Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΞΑΚΡΙΒΩΝΕΙ, ΜΕΤΡΑ ΚΑΙ ΔΙΟΡΘΩΝΕΙ ΤΙΣ ΤΥΧΟΥΣΕΣ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ, ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΠΟΥ ΘΕΤΕΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ. ΕΤΣΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΕΧΟΥΜΕ:
- **ΤΗΝ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΑΣ**
- **ΤΗΝ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥΣ**
- **ΤΗΝ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΠΙΘΑΝΩΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ.**

ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΒΑΣΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ, ΟΠΩΣ:

- **ΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ?**
- **ΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΕΠΙΤΥΧΕΙ?**
- **ΓΙΑΤΙ ΦΕΡΑΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ?**
- **ΠΩΣ ΘΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ?**

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ Ή ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΘΕΣΕΩΝ, ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ, ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ.



«ΕΧΟΝΤΑΣ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ, Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Ή Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΜΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΟΙΝΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΕΙ ΠΙΟ ΣΩΣΤΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙ ΠΙΟ ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΩΝ, ΔΙΕΥΘΥΝΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ.

ΟΜΩΣ, ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΗ ΠΟΡΕΙΑ, Η ΣΥΝΕΧΗΣ ΚΑΙ ΑΔΙΑΚΟΠΗ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΜΕ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΟΠΩΣ Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ, Η ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗ, Η ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ, Η ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ, Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ, Η ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ, ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΑΝΑΠΟΣΠΑΣΤΟ ΜΕΛΟΣ ΜΙΑΣ ΣΟΒΑΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΠΛΕΟΝ ΔΕΔΟΜΕΝΗ. Η «ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ» ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ, ΤΟΝ ΟΔΗΓΕΙ ΜΕ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΕ ΕΛΛΙΠΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ. ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ ΕΤΣΙ ΜΕ ΤΗΝ ΣΕΙΡΑ ΤΟΥ ΕΝΑ ΑΝΑΣΦΑΛΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ.

ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ, ΑΝ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΔΕΝ ΛΑΜΒΑΝΕΙ ΥΠΟΨΗ ΤΟΥ ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΙΑ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ, ΟΠΩΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΣΥΜΠΛΟΚΕΣ, ΕΛΛΙΠΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ ΝΑ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΤΙΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ -ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ, ΕΧΕΙ ΩΣ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΛΑΒΕΙ ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΜΕΤΡΑ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΛΟΓΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ.

ΕΤΣΙ ΛΟΙΠΟΝ, ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΥΠΟΨΗ ΤΑ ΣΗΜΕΡΙΝΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΤΟ ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΩΝ ΚΡΙΤΩΝ Ή ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ, Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΝΕΧΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤ, ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ. ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΡΟΛΟ ΟΜΩΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΤΑΒΑΛΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΓΑΣΘΕΙ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟ, ΚΥΡΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ, ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΑΛΟΓΕΣ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΟΠΩΣ, ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΣΙΓΟΥΡΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΑΠΟΛΑΒΕΣ. Η ΑΠΟΥΣΙΑ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΙ ΣΗΜΕΡΑ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΩΡΟ.

ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΛΟΙΠΟΝ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ, ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΑΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΕΡΑ ΤΗΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΜΗ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΟΝΑ ΤΟΥΣ. ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ, ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ, ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ. ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΟΘΟΥΝ ΜΟΝΟΝ ΑΠΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ, ΟΙ ΟΠΟΙΟΙ ΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΛΟΓΗ ΓΝΩΣΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΚΑΤΙ ΤΕΤΟΙΟ. ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΧΩΡΑ ΜΑΣ, ΠΟΥ ΘΑ ΔΙΝΟΥΝ ΚΟΙΝΗ ΓΡΑΜΜΗ ΠΛΕΥΣΗΣ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ, ΜΕ ΜΙΑ ΚΟΙΝΗ ΤΕΧΝΟΓΝΩΣΙΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΔΡΑΣΗΣ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ.



Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ.

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΣΕ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΜΟ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (ΝΤΡΙΜΠΛΑ, ΠΑΣΑ ΚΤΛ), ΑΛΛΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΑΙΣΘΗΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΤΛ), ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΤΟ ΕΑΝ Ο ΝΕΑΡΟΣ ΑΘΛΗΤΗΣ ΘΑ ΑΠΟΚΟΜΙΣΕΙ ΘΕΤΙΚΕΣ Ή ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΑΠΟ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΘΑ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ (ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΑΛΛΑ ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΤΟΥ!)

Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΙΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΕΙ ΣΩΣΤΑ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΟ ΘΕΜΕΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ. ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΕΤΑΙ, ΛΟΙΠΟΝ, ΟΤΙ Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΤΟΣΟ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΟΣΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ.

Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΑΣΚΕΙ ΙΣΧΥΡΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΝΩ ΣΤΟΥΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΣΥΧΝΗ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΟΔΗΓΙΩΝ ΚΑΙ ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΛΑΘΩΝ, ΠΡΟΤΙΜΩΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΩΣΤΕ ΝΑ ΔΩΣΟΥΝ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΝ

ΑΝΤΙΘΕΤΑ Η ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΚΡΙΤΙΚΗ, ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΗ ΜΕ ΑΓΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΑ ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΟΜΩΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΤΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ, ΕΙΝΑΙ Η ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

ΕΙΝΑΙ ΑΞΙΟΣΗΜΕΙΩΤΟ ΟΤΙ ΠΟΛΛΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ, ΔΕΝ ΘΥΜΟΥΝΤΑΙ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΙΚΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ ΣΕ ΕΡΕΥΝΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΥΝ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΝΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΟΥΝ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥΣ. ΥΠΟΓΡΑΜΜΙΖΟΥΝ ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΠΩΣ ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΑΝΑΚΑΛΟΥΝ ΜΟΝΟ ΕΝ ΜΕΡΕΙ ΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΟΤΙ ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΕΙΝΟΥΝ ΝΑ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΙΚΝΟΥΝ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥΣ, ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΝΘΑΡΡΥΝΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΑΠΟ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.

ΜΕ ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΑΡΚΕΤΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΑΡΚΕΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΟΙ ΙΔΙΟΙ ΝΟΜΙΖΟΥΝ. Η ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ, ΕΙΝΑΙ Ο ΜΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΤΕΤΟΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.

