**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (Ν409)**

Αφού συμπληρώσετε το ένα έντυπο/αρχικό ότι σας δέχονται.

Θα παρακολουθήσετε και θα καταγράψετε 12 προπονήσεις μιας ομάδας (εθνικής ή τοπικής κατηγορίας, εφήβων, νεανίδων, παίδων, κορασίδων ή ακαδημιών).

Θα καταγράφετε κάθε προπονητική μονάδα, -όπως πλάνο- γράφοντας επάνω στην αρχή: όνομα ομάδας, επίπεδο/κατηγορία, ηλικία αθλητών, προπονητική περίοδος, στόχος προπονητικής μονάδας (μπορεί να είναι ένας ή περισσότεροι). Ότι δεν καταλαβαίνετε ρωτάτε τον προπονητή.

Στο τέλος σχολιάζετε γραπτά για κάθε προπονητική μονάδα, την δική σας άποψη -τι έγινε, γιατί κατά την κρίση σας, τι σας άρεσε, τι όχι, τι θα γινόταν καλύτερα κατά την άποψή σας.

Μπορείτε να τελειώσετε την πρακτική (αφού είστε 4ετείς) και το άλλο εξάμηνο, αρκεί να προλάβετε προπονήσεις πριν τελειώσουν οι αγώνες.

**Γραπτή εργασία**

Καθαρογράφετε τις προπονητικές μονάδες με τη σειρά που τις παρακολουθήσατε (χρησιμοποιείστε σχήματα, με εξηγήσεις δίπλα, με τα σχόλιά σας από κάτω).

Στο τέλος, γράφετε μια απολογιστική έκθεση, (απαντώντας στις ερωτήσεις που θα ακολουθήσουν).

Τι αποκομίσατε εσείς από τη συνολική διαδικασία (αν σας βοήθησε, και πως).

Τι χαρακτηριστικό παρατηρήσατε για κάθε προπονητή; -κατά την άποψή σας.

**Ο αποτελεσματικός διδάσκων πρέπει:**

* να συμπεριφέρεται σωστά (ιδίως αν πρόκειται για μικρούς αθλητές, αποτελεί πρότυπο).
* να έχει ισχυρή, δυναμική προσωπικότητα και να είναι **ηγέτης**
* να είναι γνώστης του αθλήματος (δια βίου μαθητής)
* να έχει εδραιώσει τη φιλοσοφία του **(στιλ προπονητή)**
* να έχει δεξιότητες **επικοινωνίας**
* να γνωρίζει να διαχειρίζεται το ανθρώπινο δυναμικό
* να παρακινεί τους αθλητές του (με παιχνίδι, θέτοντας **στόχους** μάθησης και συμπεριφοράς)
* να αγαπά αυτό που κάνει
* να αγαπά και σέβεται τους αθλητές του
* να παρακινεί τους μαθητές/αθλητές του
* να δίνει θετικές εμπειρίες στους μαθητές/αθλητές του
* να τους μάθει να επικεντρώνουν την προσοχή τους
* να γνωρίζει τη σωστή χρήση της **ενθάρρυνσης-επιβράβευσης**
* Συμπεριφορά αθλητών/διαχείριση από προπονητή
* να γνωρίζει και τις άλλες βοηθητικές επιστήμες της δουλειάς του (παιδαγωγική, ψυχολογία, εργοφυσιολογία, κλπ)
* να τοποθετεί στόχους μάθησης (σε κάθε άσκηση και σε κάθε προπονητική μονάδα-μετρήσιμους ατομικούς, ομαδικούς)
* να λαμβάνει υπόψη του τα χαρακτηριστικά κάθε μαθητή/αθλητή

**Πριν**

* να είναι έγκαιρα στο μάθημά του.
* να κρατά το πλάνο που έχει ετοιμάσει
* να φορά φόρμα
* να ασκεί πειθαρχία
* να έχει ετοιμάσει όσα όργανα θα χρειαστεί (μπάλες κλπ)
* να έχει ρουτίνες έναρξης και λήξης του μαθήματος

**Παρουσίαση-επίδειξη**

* να ξεκινά από το σημείο αναφοράς (ίδιο κάθε φορά).
* να μιλά καθαρά και δυνατά
* να παρουσιάζει τη δεξιότητα προς μάθηση (ποια είναι, που χρειάζεται, γιατί είναι σημαντική, με λίγες, ουσιώδεις, κατανοητές λέξεις).
* να επιδεικνύει τη δεξιότητα (αφού συγκεντρώσει τους μαθητές/αθλητές του).
* να επικεντρώνεται στα σημεία κλειδιά (σημαντικά σημεία της δεξιότητας/ 3 σημεία περίπου).

**Εξάσκηση**

Η γενική ιδέα είναι, ότι η εξάσκηση πρέπει να γίνεται συστηματικά, δομημένα, με όλη την απαιτούμενη προσπάθεια και συχνά. Δηλαδή να παρέχονται στους αθλητές εξάσκηση και οδηγίες σε πραγματικές – αγωνιστικές συνθήκες.

Το σημαντικότερο είναι να μπορέσουμε να απαντήσουμε στο πόση εξάσκηση είναι απαραίτητη και στο «τι;» και «πως;» της εξάσκησης. Διαφορετικό περιεχόμενο και σχεδιασμός της εξάσκησης, έχουν διαφορετικά αποτελέσματα στη μάθηση:

* να σχεδιάζει, οργανώνει την εξάσκηση-προπόνηση, στοχεύοντας στη βελτίωση και της **ποσότητας** αλλά και της **ποιότητας** της εξάσκησης.
* να σχεδιάζει τις ασκήσεις για την επίτευξη των στόχων (Το περιεχόμενο/ασκήσεις ήταν σχετικές με το στόχο/ους που έθεσε στην αρχή;)
* να χρησιμοποιεί όλο το διαθέσιμο χρόνο;
* να χρησιμοποιεί τα διαλείμματα που χρειάζονται; (όχι πολλά διαλείμματα)
* να οργανώνει ένα ευνοϊκό περιβάλλον
* να επιβλέπει το μαθησιακό περιβάλλον
* να αναπτύσσει τα περιεχόμενα της προπόνησης
* να τους εξασκήσει στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε αθλήματος (π.χ. στην πρόβλεψη – λήψη απόφασης)
* να εξασκεί τη δεξιότητα (αφού εξηγήσει πως θα παραταχθούν και τι θα κάνουν και πει το στόχο κάθε άσκησης και τι να προσέξουν).
* να ακολουθεί τη μεθοδολογική σειρά της εξάσκησης (δηλ. ένα σημείο προσοχής κάθε φορά, από τα «εύκολα στα δύσκολα», από τα «απλά στα σύνθετα»).
* να εφαρμόζει ασκήσεις που μοιάζουν με τις συνθήκες παιχνιδιού, μόλις μάθουν το βασικό κινητικό σχήμα.
* να εφαρμόσει τη δεξιότητα στο παιχνίδι.

**Ανατροφοδότηση/διόρθωση λαθών**

* Τι είδους ανατροφοδότηση χρησιμοποιούσε; (διόρθωση λαθών τεχνικής, τακτικής, συμπεριφοράς; Άλλο;)
* να γνωρίζει τις βασικές αρχές της ανατροφοδότησης και της διόρθωσης των λαθών.
* Διορθώνοντας πρώτα το βασικό σχήμα της δεξιότητας και μετά τις παραμέτρους;

**Αξιολόγηση**

* Χρησιμοποιούσε αξιολόγηση της προπόνησης, του αθλητή; Τι είδους; Τι τεστ χρησιμοποιούσε (ποσοτικά, ποιοτικά, βίντεο;)
* να γνωρίζει να αξιολογεί (την αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας (Rink 1993), τον εαυτό του και τους αθλητές του).

**Οι μορφές εξάσκησης είναι (κατά σειρά δυσκολίας):**

Άτομο και μπάλα

Σε ζευγάρια

Σε τρίγωνο

Τετράδες με μετακίνηση

Ομαδικές ασκήσεις με ή χωρίς μετακίνηση

Κυλιόμενες

Παιχνίδι

**Οι παρατάξεις για την εξάσκηση είναι:**

Κάθετα με το φιλέ

Παράλληλα με το φιλέ

Οι μπάλες να έρχονται (όπως στο παιχνίδι) πάνω από το φιλέ