**Ως βοήθεια για το πως θα γράψετε την απολογιστική έκθεση/εργασία.**

Απαντήσεις σε ερωτήσεις:

1. **Προπόνηση/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:

* Ήταν το θέμα/στόχος της προπόνησης σχετικό με τις ασκήσεις;
* Ήταν σχεδιασμένες σωστά; (ανάλογα με τα άτομα;)
* Ήταν οι ασκήσεις ελκυστικές;
* Αποσκοπούσε στην ποιότητα αλλά και ποσότητα εξάσκησης;
* Χρησιμοποιούσε όλο το διαθέσιμο χρόνο;
* Χρησιμοποιούσε τα διαλείμματα που χρειάζονται; (όχι πολλά διαλείμματα) Οργάνωσε ο προπονητής ένα ευνοϊκό περιβάλλον;
* Επέβλεπε στο μαθησιακό περιβάλλον;
* Ανάπτυξε σωστά τα περιεχόμενα της προπόνησης;
* Εξάσκησε τους αθλητές στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε αθλήματος (π.χ. στην πρόβλεψη – λήψη απόφασης)

1. **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).

1. **Ως συμπέρασμα:**

* Τι αποκομίσατε εσείς από τη συνολική διαδικασία (αν σας βοήθησε, και πως).
* Τι χαρακτηριστικό παρατηρήσατε για κάθε προπονητή; -κατά την άποψή σας.