

# Σχολή προπονητικής 2019



# Πλάνο

Επιρροές στην μάθηση

Πως λειτουργεί ο εγκέφαλος

Πως επεξεργαζόμαστε πληροφορίες

Από την τεχνική στην δεξιότητα

Βάζοντας πίεση

Ζώνη άνεσης

- Ωράριο
- Τι θα σας ζητήσω κατά την διάρκεια του μαθήματος
- Το επόμενο μου τρίωρο
- Τρόπος εξέτασης

## Συμπεριφορές στην μάθηση

Ακτιβιστής = Ασε με να το κάνω

Θεωρητικός = Ναι αλλά πως το αποδεικνύεις

Πραγματιστής = Οσο δουλεύει θα το χρησιμοποιώ

Αντικατοπτριστής = Θέλω χρόνο να το μελετήσω

# Ο ανθρώπινος εγκέφαλος και η μνήμη NEURONS-RAPID COGNITION



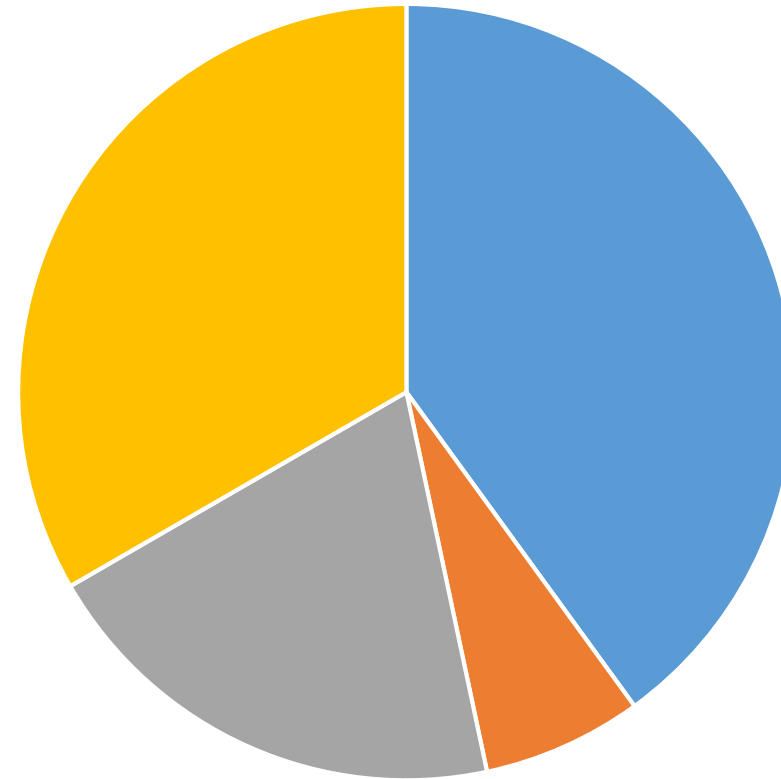
# Πως επεξεργαζόμαστε νέες πληροφορίες VARK Fleming 1980 VARK TEST

- <http://vark-learn.com/%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BF/>

# Επιρροές στην μάθηση

John Hattie “ Influences on learning”

- Ο αθλητής από μόνος του
- Γονείς
- Συναθλητές
- Προπονητές



■ αθλητής ■ Γονείς ■ Συναθλητές ■ Προπονητής

Δουλειά μας είναι συνεχώς να βρίσκουμε πως θα το κάνουμε πιο ενδιαφέρον

# Ο Ericsson (1993) και η θεωρία του

10.000 ώρες ή 10 χρόνια

20 ώρες την εβδομάδα, 50 εβδομάδες τον χρόνο για 10 χρόνια

Ακόμα και αν τα καταφέρεις, δεν θα είσαι ο μόνος

Πως θα ξεπεράσουμε αυτό το φράγμα?

Ταλέντο ή σκληρή δουλειά?

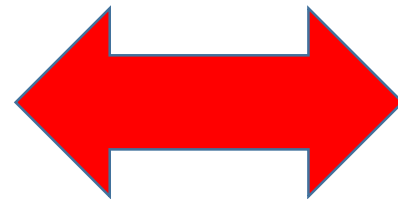
# Οι δυο σχολές προπονητικής

Εκπαίδευσή στην συμπεριφορά

Εκπαίδευση στην λήψη αποφάσεων

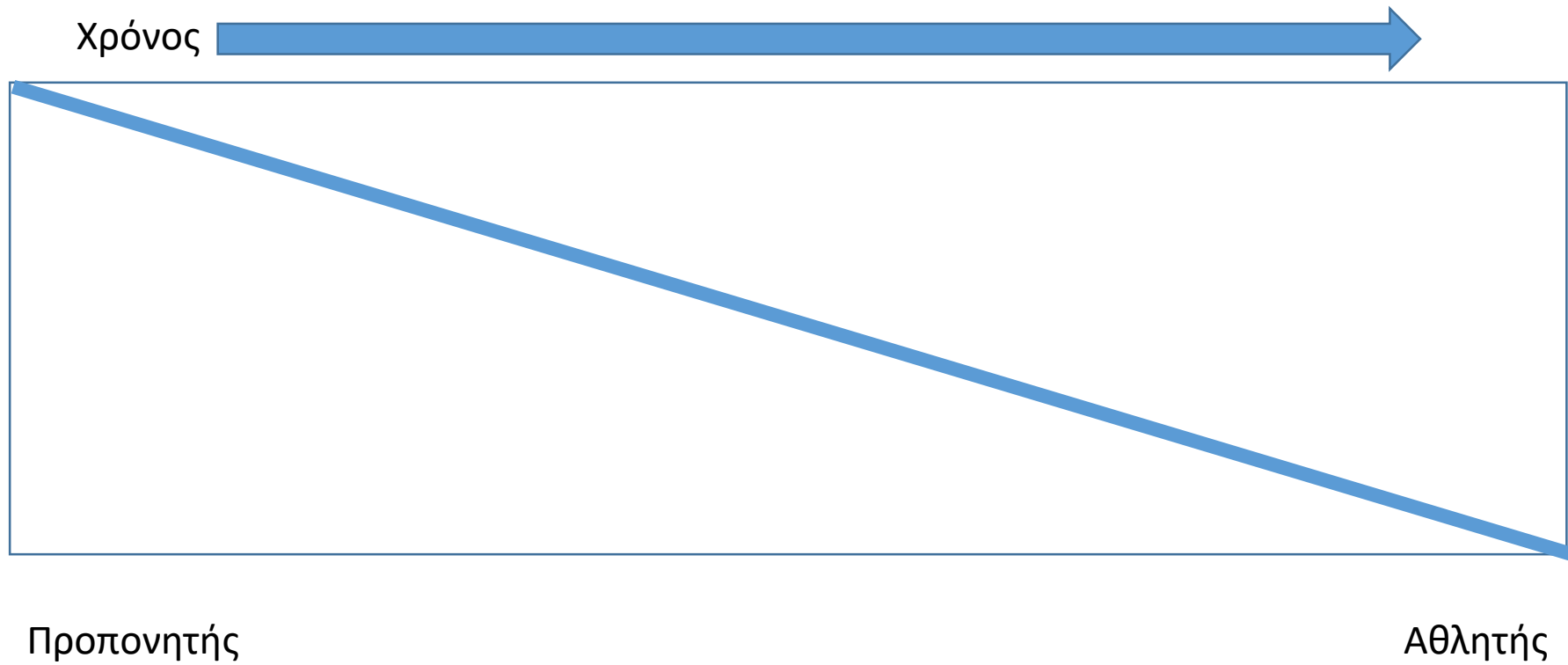
Η κατανόηση από τους γονείς και οι προσδοκίες τους

Οι αναλογίες





# Η αναλογία



# Στάδια βελτίωσης

Αρχάριος - Γνωστικό στάδιο

Αθλητής μέτριας εμπειρίας- Συνειρμικό στάδιο

Πολύ έμπειρος αθλητής- Αυτόνομο στάδιο

Τεχνική + πίεση= δεξιότητα



# Για να μιλάμε την ίδια γλώσσα

## Τεχνική

Οι κινήσεις που συνθέτουν μια μανούβρα.

## Πίεση

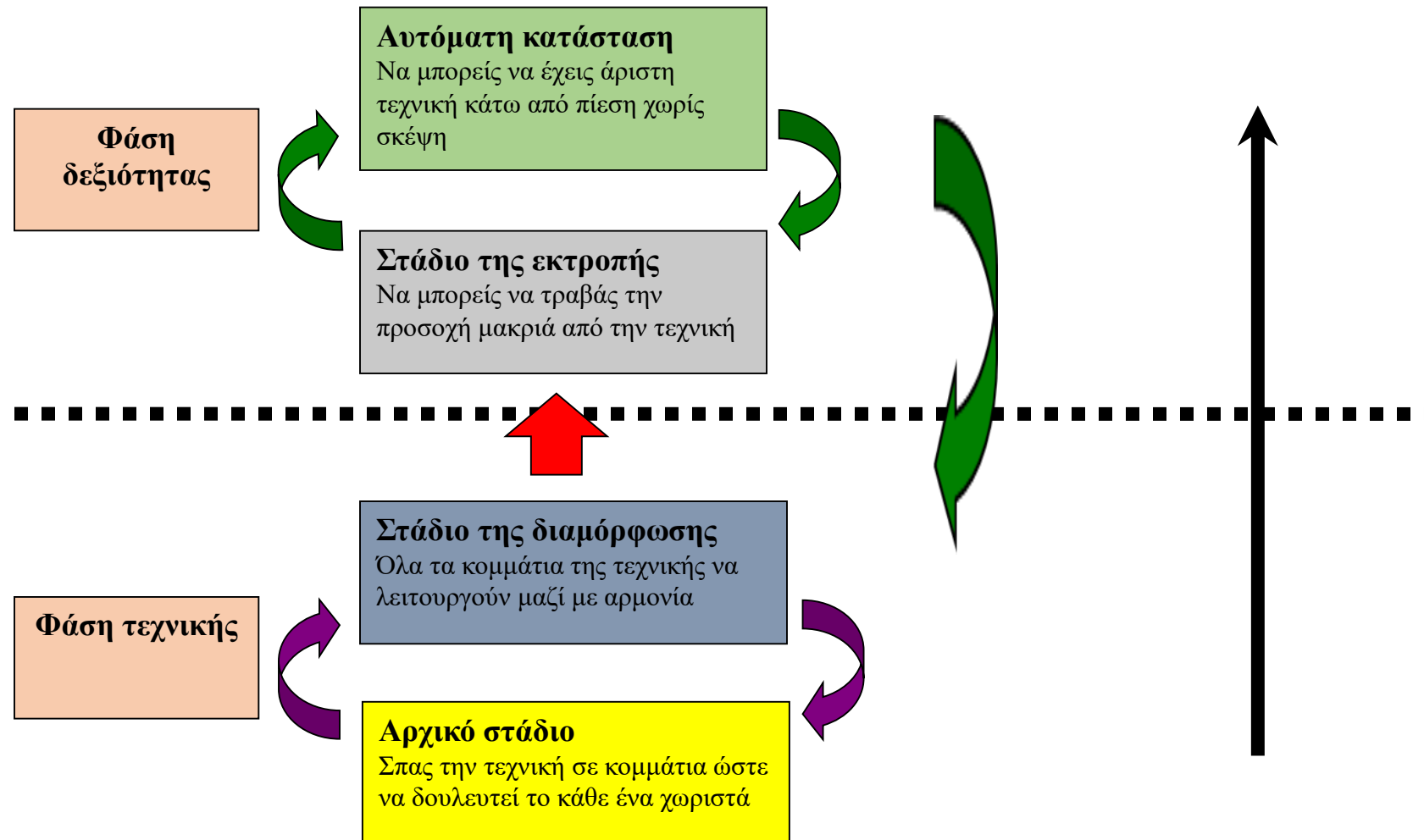
Η τεχνική κάτω από πίεση.

## Δεξιότητα

Οι ικανότητα να κάνεις την μανούβρα κάτω από πίεση σε πολλές περιπτώσεις

Τεχνική + Πίεση = Δεξιότητα

# Από την τεχνική στην δεξιότητα



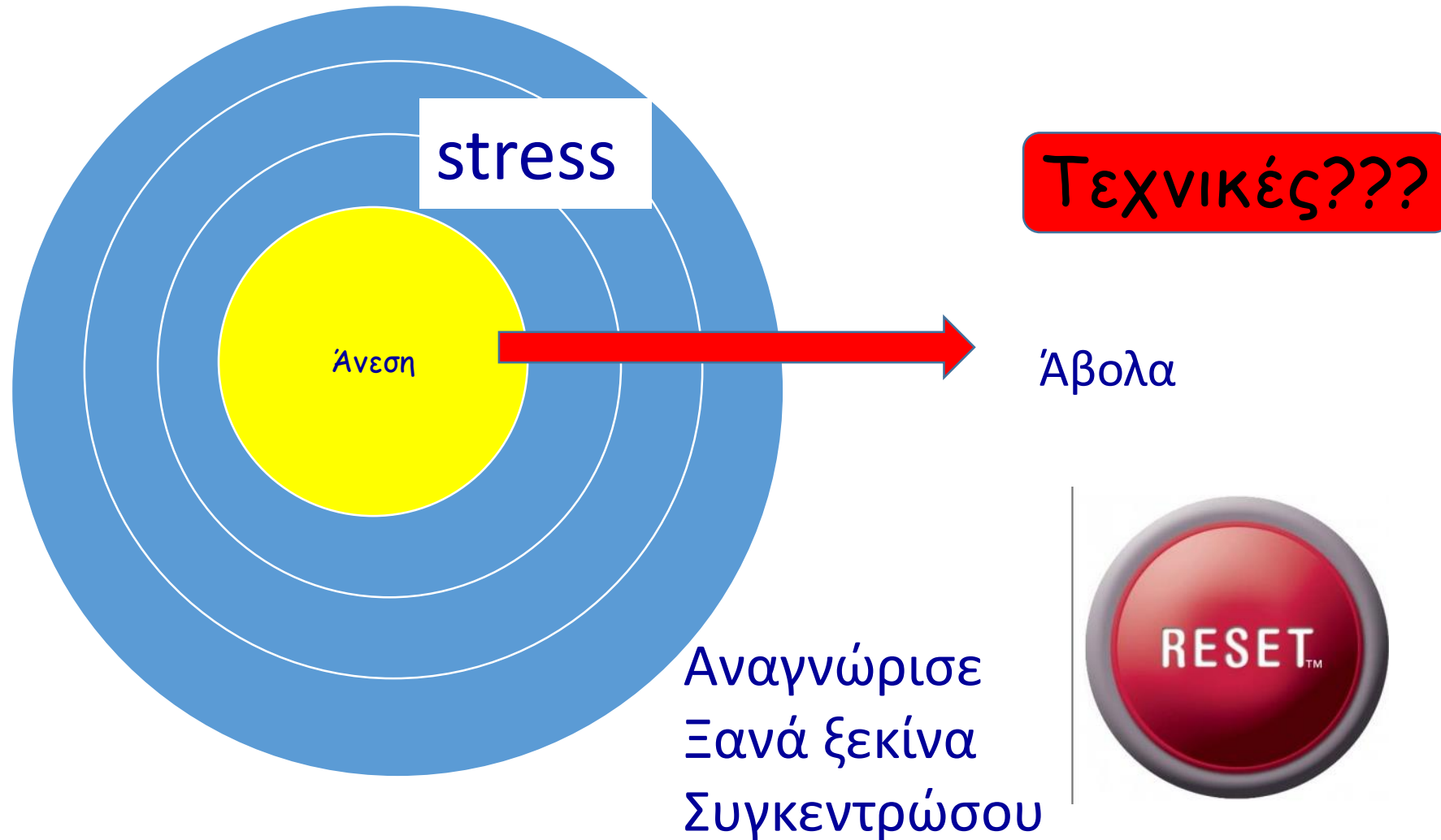
# TCUP+CHIMP

Yahuda Sahnea “ What makes a champion”



Photo: Richard Landon/www.oceanimages.com

# Αυτογνωσία και ζώνη άνεσης



# Σχεδιάστε μου μια άσκηση για μια από τις δεξιότητες

- Προνοητικότητα
- Συγκέντρωση
- Ηρεμία στην καταιγίδα
- Μνήμη
- Επίλυση προβλημάτων
- Λήψη γρήγορων αποφάσεων