

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ



Μεθοδολογία εκμάθησης

Ο προπονητής

- Χαρακτηριστικά χαρίσματα που θα πρέπει να διαθέτει:

Ευέλικτος

Επινοητικός

Λογικός

Αυτοπεποίθηση

Γνώστης τεχνικών θεμάτων

Σχεδιαστής κινήτρων

Επικοινωνιακός

Οργανωτικός

Συνεργάσιμος

Αρνητικά

Διοικητικός

Αρνητικός - Επικριτικός

Ασταθής

Υπερβολικός – Συνεχ οδηγίες

Τύποι προπονητών

- Αυταρχικός τύπος
- Δημοκρατικός προπονητής
- Αδιάφορος προπονητής

Αυταρχικός τύπος

Έμφαση στη πειθαρχία

Αποφασίζει μόνος

Οι αθλητές εκτελούν μόνο

Πιθανή απουσία κινήτρων στους αθλητές

Ανικανοποίητοι αθλητές

Πιθανή δυσκολία αξιοποίησης ταλαντούχων αθλητών

Δημοκρατικός προπονητής

Ανταλλαγή απόψεων με τους αθλητές

Κοινή λήψη αποφάσεων

Καθοδήγηση για την σωστή επιλογή και επιτυχία των στόχων

Προτεραιότητα οι αθλητές και έπεται ο στόχος

Οι αθλητές κινητοποιούνται από την θέληση για προσωπική ικανοποίηση

Ευελιξία του έργου αναλόγως του επιπέδου του κάθε αθλητή.

Αδιάφορος προπονητής

Οι αθλητές κάνουν αυτό που θέλουν

Η καθοδήγηση είναι ελλιπής οι οδηγίες ελάχιστες

Δεν αναλαμβάνει αρμοδιότητες

Δεν παρεμβαίνει

Δεν είναι εργατικός

Ο προπονητής

- **Καθήκοντα :**

Δάσκαλος

Εκπαιδευτής

Προπονητής

Επιστήμων

Μελετητής του αθλήματος

Διαχειριστής

Διαφημιστής

Δημιουργός κινήτρων

Διευθυντής

Φρουρός πειθαρχίας

Στόχοι

- Η εκμάθηση και η κατανόηση του αθλήματος στην ολότητα του.
- Εκμάθηση και βελτίωση της τεχνικής
- Ανάπτυξη και συνεχή βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων
- Εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη κινήτρων
- Εκμάθηση κανόνων

Μέθοδοι διδασκαλίας

- Ορθόδοξη μέθοδος διδασκαλίας
- Μέθοδος του FAIRBAIRN
- Κυβερνητική μέθοδος

Ορθόδοξη μέθοδος διδασκαλίας

- Πλεονεκτήματα

Είσοδος στο άθλημα σιγά – σιγά, από απλά σε σύνθετα.

Ο παράγοντας Φόβος εμφανίζεται σιγά – σιγά.

Αποφεύγονται πιθανές ζημιές.

- Μειονεκτήματα

Η εκμάθηση προχωράει αργά.

Περισσότερη θεωρία παρά θάλασσα.

Αναστέλλεται ο ενθουσιασμός του αρχάριου επειδή δεν μπαίνει συχνά στο σκάφος.

Ο αρχάριος έχει μεγαλύτερη εξάρτηση από τον προπονητή.

Μέθοδος του FAIRBAIRN

Δυο παιδιά στο ίδιο σκάφος

- Πλεονεκτήματα

Ενισχύεται ο ενθουσιασμός του αρχάριου.

Ο αρχάριος από την πρώτη στιγμή μαθαίνει την τεχνική.

- Μειονεκτήματα

Το αίσθημα του Φόβου δημιουργείται από την πρώτη στιγμή.

Οι αρχάριοι πρέπει να συγχρονιστούν από το ξεκίνημα.

Δημιουργούνται διχόνοιες ρίχνοντας ο ένας το φταίξιμο στον άλλον σε περίπτωση λαθών.

Κυβερνητική μέθοδος

- Πλεονεκτήματα

Η μάθηση είναι γρήγορη και αποτελεσματική.

Ο αρχάριος αναγκάζεται μόνος του να διορθώσει τα λάθη του.

Αρμενίζοντας στα μικρά σκάφη μπορεί σε όλα.

Τα λάθη βαραίνουν τον ίδιο και όχι κάποιον άλλο.

- Μειονεκτήματα

Το αίσθημα του φόβου υπάρχει από την πρώτη στιγμή.

Χρειάζονται πολλά σκάφη.

Περιορισμένος χρόνος εξάσκησης.

Βασικές αρχές της Διδακτικής

- Από το εύκολο στο δύσκολο
- Από το απλό στο σύνθετο
- Από το αργό στο γρήγορο
- Από το επί μέρους στο όλο
- Η σύνδεση των κινήσεων να γίνεται προοδευτικά

Παράγοντες που επηρεάζουν την εκπαίδευση

- Η ηλικία
- Το φύλλο
- Η ικανότητα των ατόμων
- Το μέγεθος της ομάδας
- Περίοδος έτους
- Χρόνος διδασκαλίας
- Συχνότητα διδασκαλίας
- Η δύναμη
- Η αντοχή
- Εξωτερικά ερεθίσματα
- Υλικό – Σκάφη
- Καιρικές συνθήκες
- Ευκολίες
- Πείρα προπονητή

Γενικές προϋποθέσεις για την εκπαίδευση αρχαρίων

- Ο αρχάριος να είναι υγιής.
- Να γνωρίζει κολύμπι.
- Να υπάρχουν μέσα και μέτρα (κανόνες) ασφάλειας.
- Να γνωρίζει το σκάφος (αξία, φροντίδα, φύλαξη)
- Η εκπαίδευση πρέπει πάντοτε να γίνεται υπό την επίβλεψη του προπονητή.

Σχεδιασμός και οργάνωση

- Να γίνεται γνωστό στον αθλητή ποιος είναι ο άμεσος ή μακροχρόνιος σκοπός ενός προγράμματος
- Να γίνεται κατανοητό η ρεαλιστικότητα των στόχων
- Στόχοι που δεν είναι πραγματοποιησιμοι να αποφεύγονται για να μην απογοητεύονται οι αθλητές.

Παράγοντες που επηρεάζουν την οργάνωση

- Ικανότητα των νέων αθλητών
- Μέγεθος ομάδας
- Δυνατότητα εκμάθησης
- Χρόνος εκμάθησης
- Συχνότητα εκμάθησης
- Περίοδος έτους
- Καιρικές συνθήκες
- Αριθμός και τύπος διαθέσιμων σκαφών
- Ευκολίες

Παρουσίαση όλης της τεχνικής ή νέων στοιχείων

- Εισαγωγή - Προετοιμασία
- Επίδειξη - Παρουσίαση
- Πρακτική – Εφαρμογή
- Ανατροφοδότηση

Εισαγωγή

- Η ομάδα των αρχαρίων δεν θα πρέπει να ξεπερνά τους 8 με 10 αθλητές
- Ο προπονητής στην παρουσίαση όλης της τεχνικής ή μέρος αυτής, πρέπει να είναι εύκολα κατανοητός, χρησιμοποιώντας λεξιλόγιο που να το καταλαβαίνει εύκολα η ομάδα
- Η κάθε άσκηση εξηγείται στην αρχή.
- Να έχει την πλήρη προσοχή της ομάδας με καλή ορατότητα από τους ασκούμενους
- Ο προπονητής εξασφαλίζει τις σωστές συνθήκες παρακολούθησης για την ομάδα.
- Πρέπει να είναι σε θέση να αιτιολογεί τους λόγους που η ομάδα πρέπει να μάθει να εκτελεί οτιδήποτε νέο.

Επίδειξη - Παρουσίαση

- Ο προπονητής πρέπει να είναι σε θέση να δείξει την τεχνική της ιστιοπλοΐας, στην περίπτωση που αυτό είναι αδύνατο χρησιμοποιεί έναν έμπειρο με σωστή τεχνική αθλητή.
- Πρέπει να έχει την προσοχή της ομάδας
- Για την παρουσίαση μπορεί να χρησιμοποιεί οπτικοακουστικά μέσα
- Να είναι σε θέση να εξηγεί στην ομάδα αυτό που βλέπει.
- Να γίνεται η παρουσίαση όλης της άσκησης ή κίνησης όπως ακριβώς πρέπει να γίνει.
- Να γίνεται σύνδεση με προηγούμενες ασκήσεις.
- Να απαντώνται οι όποιες απορίες δημιουργούνται στους αθλητές.
- Η επίδειξη καθετί νέου πρέπει να είναι ανάλογη με τις δυνατότητες του αθλητή ή της ομάδας

Πρακτική - Εφαρμογή

- Μετά την παρουσίαση της τεχνικής ή της άσκησης οι αθλητές πρέπει να την εφαρμόσουνε.
- Να υπάρχει έλεγχος και παρακολούθηση από τον προπονητή ώστε να παρέμβει άμεσα όποτε χρειασθεί
- Να υπάρχει μια προοδευτικότητα στις απαιτήσεις των επιμέρους στόχων

Ανατροφοδότηση

- Δίνει την δυνατότητα στον αθλητή να κατανοήσει τις επιδόσεις του καθώς και να διορθώσει τα λάθη του.
- Ανάλογα το αποτέλεσμα ο προπονητής ανατροφοδοτεί τους αθλητές με εύκολο και κατανοητό τρόπο και ζητά να επικεντρώνονται σ' ένα θέμα κάθε φορά.
- Η ανατροφοδότηση πρέπει να γίνεται όσο το δυνατόν συντομότερα.

Εκμάθηση πρώτο επίπεδο

- Η ιστιοπλοΐα είναι ένα σύνθετο άθλημα και θα πρέπει να δείχνεται στο σύνολο της.
- Οι εκτελέσεις των τεχνικών στην αρχή γίνονται μετά από σκέψη π.χ. (τακ).
- Ο προπονητής επικεντρώνεται μόνο στα βασικά.
- Βάζει όριο στα θέματα που θα τροφοδοτήσει τους αθλητές
- Τα κίνητρα και η δραστηριότητα εκμάθησης πρέπει να αυξάνονται προοδευτικά θέτοντας κοντινούς και μακρινούς στόχους
- Πρέπει να επισημαίνεται συχνά στους αρχάριους να προσανατολίζονται ώστε να αποφεύγονται οι συγκρούσεις
- Προσπαθεί να κάνει ευχάριστη την εκμάθηση

Εκμάθηση δεύτερο επίπεδο - αποτελεσματικό

- Σ' αυτό το επίπεδο ο αθλητής με την εξάσκηση έχει κατακτήσει τα βασικά στοιχεία της τεχνικής.
- Είναι ικανός να συγκεντρωθεί στην εφαρμογή των σωστών κινήσεων.
- Η επανάληψη θα φέρει καλύτερη ποιότητα στις κινήσεις του.
- Η βελτίωση θα έχει και την καλύτερη εκμετάλλευση του χρόνου, και σε έργο και σε ξεκούραση.
- Η βελτίωση σε αυτό το στάδιο, θα έχει αποτέλεσμα την άμιλλα μεταξύ των αθλητών.

Εκμάθηση τρίτο επίπεδο - τελειοποίηση

- Ο αθλητής εκμεταλλεύεται καλύτερα όλες τις φάσεις της τεχνικής
- Δίνεται μεγαλύτερη προσοχή στην λεπτομέρεια.
- Η επικοινωνία με την ομάδα εξελίσσεται
- Η εμπιστοσύνη από τους αθλητές βελτιώνεται
- Η γνώσεις των αθλητών γίνονται περισσότερες και καλύτερες.
- Οι επιδόσεις των αθλητών βελτιώνονται.

Στάδια εκμάθησης

(σύμφωνα με τον Harre 1982)

- 1^ο Ολοκλήρωση των δεξιοτήτων κάτω από εύκολες συνθήκες.
- 2^ο Σταθεροποίηση των τεχνικών δεξιοτήτων.
- 3^ο Σταθεροποίηση των τεχνικών δεξιοτήτων κάτω από εναλλασσόμενες εξωτερικές συνθήκες.
- 4^ο Σταθεροποίηση και έλεγχος των τεχνικών δεξιοτήτων κάτω από συνθήκες αγώνα.

Παράδειγμα 1^ο Στάδιο

- Επαφή και γνωριμία με το κύριο υλικό (Το σκάφος-ρουχισμό-σωσίβιο)
- Μεταφορά του σκάφους στο νερό. Καθέλκιση και ανέλκιση.
- Είσοδος και έξοδος από το σκάφος.
- Εκμάθηση θέσεων πάνω στο σκάφος. Που καθόμαστε ανάλογα των συνθηκών και πλεύσεων.
- Κινήσεις επάνω στο σκάφος. Αλλάζω πλευρές σωστά)
- Εκμάθηση χειρισμών σκότα-τιμόνι.
- Ριμούλκιση χωρίς πανί Follow Me (μικρός αριθμός σκαφών).
- Ασκήσεις με σκάφος στη στεριά (Παίρνω-λασκάρω, ποδίζω-ορτσάρω, τακ)
- Ριμούλκιση με πανί (πλαγιοδρομίες – μάτσες ψηλά) απαγορεύεται να πιάσουν μάτσες.
- Επανάλυψη οχταράκια με σημαδούρες – μόνο τακ.

Διόρθωση λαθών

- Αντιπαράθεση σωστού και λάθους
- Άμεση πληροφόρηση μέσω εποπτικών μέσων (video – foto)
- Θέσεις υπερβολικών απαιτήσεων
- Δημιουργία συνθηκών που κάνουν αδύνατο το λάθος
- Εξάσκηση μεμονωμένων φάσεων
- Εκτέλεση κινήσεων σε αργή κίνηση