

Πρόλογος

από τον Ευθύμη Κιουμουρτζόγλου

Η πολυδιάστατη και πολύ δύσκολη ενασχόληση με την προπονητική

«Είναι οι αθλητές μου ή είμαι ο προπονητής τους; »

Οι προπονητές σήμερα συνήθως κρίνονται από τα αποτελέσματα. Οι διοικήσεις, οι αθλητές, οι φιλάθλοι και οι γονείς είναι αυτοί που κάνουν συνεχώς αξιολογήσεις των προπονητών χωρίς σωστά και αντικειμενικά κριτήρια, αλλά και με περιορισμένη γνώση τις περισσότερες φορές. Η συγκεκριμένη πραγματικότητα σίγουρα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως η επιθυμητή.

Πλανάται στα αθλητικά δρώμενα η αίσθηση ότι ο προπονητής διακρίνεται για την τεχνική, την τακτική και τη φυσική του κατάσταση, αλλά λίγοι είναι αυτοί που μπορούν να απαριθμήσουν και να οριοθετήσουν αυτά τα παραπάνω, που δεν είναι και λίγα.

Ο προπονητής πρέπει να διδάξει με σωστές μεθόδους διδασκαλίας, να δημιουργήσει κίνητρα, να καλύψει τη συναισθηματική διάσταση των αθλητών του, να τους κάνει «ομάδα» με την κυριολεξία της λέξης, να αντιμετωπίσει την πίεση τη δική του και των αθλητών του, να σκεφτεί την πιθανή πολυπολιτισμικότητα της ομάδας του, να προσαρμωθεί στην «κουλτούρα της ομάδας κ.ά. Όλα αυτά βέβαια σε διαφορετικές ηλικίες, φύλο και αγωνιστικό επίπεδο.

Ο προπονητής πρέπει να ετοιμάσει τις προπονήσεις σωστά και αποτελεσματικά (ανάλογα με την ηλικία, τους σκοπούς και στόχους και τη δυνατότητα των αθλητών), να οργανώσει και να διοικήσει την ομάδα του, να ηγηθεί των συγκεκριμένων ατόμων, να βάζει στόχους εφικτούς και πραγματοποιήσιμους για την ομάδα και τους αθλητές του, να επικοινωνεί σωστά με τις διοικήσεις, αλλά και με τα ΜΜΕ, να είναι κοντά στους γονείς, όταν αυτό απαιτείται από την ηλικία των αθλητών του, να λύνει τα όποια προβλήματα δημιουργούνται μεταξύ των αθλητών του κ.ά.

Οφείλει να δημιουργήσει μια φιλοσοφία που να καλύπτει τις δικές του αξίες, αλλά και των αθλητών του, τις απαιτήσεις του αθλήματος στο οποίο δουλεύει, αλλά και να είναι σύμφωνη με την εποχή και τις συνθήκες του περιβάλλοντος δραστηριοποίησής του.

Από πού θα προέρθει όλη αυτή η γνώση; Συνήθως οι προπονητικές γνώσεις και προσεγγίσεις προέρχονται από τις εμπειρίες της αθλητικής ζωής του μετέπειτα προπονητή ή από τη μαθητεία του ως βοηθού κοντά σε κάποιον άλλο ή τέλος από κάποια μαθήματα ή σεμινάρια που και αυτά είναι αμφίβολο ότι κάλυψαν σωστά τις πραγματικές απαιτήσεις.

Σε κάθε περίπτωση δεν υπάρχουν πολλές από τις ενότητες που αναφέρθηκαν παραπάνω καταγεγραμμένες κάπου και με απλή προσέγγιση, ώστε να βάζουν σε μια σχετική

τάξη ένα μεγάλο φάσμα των προπονητικών προβλημάτων και προβληματισμών.

Το βιβλίο «**αποτελεσματικός προπονητής**» έρχεται να παρουσιάσει και να διαπραγματευτεί με απλές και κατανοητές προσεγγίσεις τα περισσότερα από τα καθημερινά και όχι μόνο θέματα που έχει να αντιμετωπίσει ο προπονητής.

Σίγουρα μπορεί να παύξει το ρόλο του καθοδηγητή καταρχήν, αλλά και του παρακινητή στη συνέχεια προς μια πραγματική ολοκλήρωση του κάθε προπονητή. Να βοηθήσει στο να καταστεί το προπονητικό επάγγελμα ένα πραγματικό επάγγελμα που καλύπτει όλες τις απαιτούμενες διαστάσεις. Πέραν των πολλών προς αντιμετώπιση καταστάσεων και συχνά αντικρουόμενων μεταξύ τους, υπάρχει και ένα επιπλέον ισχυρό δεδομένο που οφείλει να συνεκτιμήσει ο κάθε προπονητής. Η συγκεκριμένη δουλειά έχει να κάνει με ανθρώπινα όντα το οποίο σημαίνει ιδιαιτερότητες, διαφορετικές προσωπικότητες, διαφορετικές δεξιότητες, αλλά και φιλοδοξίες.

Ως εκ τούτου είναι σαφές ότι χρειάζεται πολλή δουλειά ακόμη και μακρύς δρόμος να καλυφθεί, αλλά η αρχή που γίνεται στο παρόν πόνημα είναι αξιέπαινη, πολύ αποτελεσματική και χρήσιμη μαζί.

Ε. Κιουμουρτζόγλου

Πρόλογος

από το Στέφανο Πέρο

Πριν από κάποια χρόνια, διδάσκοντας στην ειδικότητα καλαθοσφαίρισης του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας, ξεκίνησα δειλά-δειλά να αγγίζω διάφορα θέματα που αφορούσαν γενικότερα στην προπονητική διαδικασία στο άθλημά μου. Ξεκίνησα με εμβόλιμες διαλέξεις στους φοιτητές και φοιτήτριες, σχετικά με θέματα, όπως, π.χ., η διαχείριση των βασικών και των αναπληρωματικών παικτών, η συμπεριφορά του προπονητή απέναντι στους διαιτητές, η αποτελεσματική ενεργοποίηση των συνεργατών του κ.ά.

Προτροπή για τη συγγραφή του συγκεκριμένου βιβλίου δόθηκε από τον αγαπητό μου συνάδελφο και φίλο, το Βασίλη Γεροδήμο. Έτσι σιγά-σιγά, ξεκίνησα να συλλέγω τη σχετική βιβλιογραφία, σε συνδυασμό με το «ψάξιμο» μέσα στις προσωπικές μου εμπειρίες, ύστερα από μια σχεδόν εικοσαετή ενεργή ενασχόληση ως προπονητής καλαθοσφαίρισης. Η ιστορία ολοκληρώθηκε με τη γνωριμία και συνεργασία μου με το Γιάννη Χριστόπουλο, προπονητή στην ομάδα του ΑΣ Τρικάλων (Α1 κατηγορία). Άκουσε με ενθουσιασμό την ιδέα και, έτσι, ξεκινήσαμε από κοινού το συγκεκριμένο πόνημα.

Τέλος, θα ήθελα να αναφερθώ ιδιαίτερα στην παρουσία και την πολύτιμη βοήθεια του κ. Θεοδωράκη Γιάννη, αντιπρύτανη του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και αθλητικού ψυχολόγου, ο οποίος, από την πρώτη στιγμή, έδειξε ενδιαφέρον και μας βοήθησε ιδιαίτερα στην προσπάθειά μας για τη συγγραφή του συγκεκριμένου βιβλίου.

Εισαγωγή

Στο χώρο του παγκόσμιου αθλητισμού, σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή, η βιβλιογραφία είναι πλημμυρισμένη από βιβλία και εγχειρίδια τα οποία αναφέρονται στην τεχνική, την τακτική και την ειδική φυσική προετοιμασία για όλα τα ομαδικά αθλήματα. Υπάρχει πληθώρα πληροφοριών με ιδιαίτερες λεπτομέρειες για όλα «τα μυστικά» της εκμάθησης, αλλά και της τελειοποίησης των ατομικών δεξιοτήτων, καθώς και της μερικής και της συνολικής τακτικής του κάθε αθλήματος.

Παρόλα, όμως, τα παραπάνω, πιστεύουμε ότι, για να μπορέσει να επιδράσει αποτελεσματικά ο προπονητής, απαιτείται, επίσης, και η εξειδικευμένη γνώση του και σε άλλους τομείς της προπονητικής διαδικασίας. Τα θέματα, όπως, π.χ., η αποτελεσματική επικοινωνία με όλους τους συντελεστές του αθλήματός του, η παροχή κινήτρων στους αθλητές, ώστε να έχουν διάθεση, για να δουλέψουν περισσότερο, μέθοδοι για αποτελεσματική διδασκαλία, αποδοτικός «χειρισμός» των αθλητών κ.ά., αποτελούν ορισμένα από αυτά. Ενώ πιστεύουμε ακράδαντα στην αξία και τη χρησιμότητα των προαναφερθέντων συγγραμμάτων, εκτιμούμε ότι τα ειδικά θέματα που πραγματευόμαστε μπορούν να δώσουν στους προπονητές μια πιο σφαιρική οπτική, μία επιπλέον ώθηση για την αποτελεσματικότητά τους μέσα στην ομάδα που προπονούν.

Το βιβλίο αυτό έρχεται να καλύψει ένα μεγάλο σχετικό κενό που υπάρχει στην ελληνική βιβλιογραφία και αφορά στην ενίσχυση της αποτελεσματικότητας του προπονητή και της προπονητριας όλων των ομαδικών αθλημάτων. Τα θέματα που αναλύονται στις σελίδες του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας σχετίζονται με την «καθημερινότητα» του προπονητή, σε όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας και της αγωνιστικής περιόδου, στις προπονήσεις, αλλά και στους επίσημους αγώνες.

Θεωρήσαμε ότι, στα ομαδικά αθλήματα, πολλά στοιχεία είναι κοινά και μπορούν να ενισχύσουν εξίσου την αποτελεσματικότητα των προπονητών που εργάζονται σ' αυτά. Έτσι, φροντίσαμε, ώστε η ύλη του βιβλίου να αναφέρεται στα ομαδικά αθλήματα, αντί να περιορίζεται αυστηρά σε κάποιο συγκεκριμένο. Τα παραδείγματα που δίνονται στο βιβλίο προέρχονται από τα πλέον διαδεδομένα ομαδικά αθλήματα στον ελλαδικό χώρο (καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, ποδόσφαιρο και πετοσφαίριση). Το συγκεκριμένο γεγονός, βέβαια, δε σημαίνει την αδυναμία της εφαρμογής των θεμάτων του βιβλίου και σε άλλα ομαδικά αθλήματα. Το σημαντικότερο στοιχείο για μας ήταν ότι, αφού το βιβλίο προορίζεται για Έλληνες προπονητές και προπονήτριες, τα παραδείγματα πρέπει να αφορούν και να αγγίζουν την ελληνική πραγματικότητα.

Πιστεύουμε, ακόμη, ότι τα θέματα του βιβλίου μας μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές και τις προπονήτριες όλων των αγωνιστικών επιπέδων. Οι προπονητές που χρησιμοποιούν τις αρχές που περιγράφονται στις σελίδες που ακολουθούν μπορούν να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητά τους, είτε βρίσκονται σε ομάδες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου είτε σε ομάδες με αθλητές στην αναπτυξιακή ηλικία είτε και σε εκείνες που θεωρούνται μεσαίου επιπέδου ή υψηλού επιπέδου.

Στο **κεφάλαιο 1**, παρουσιάζεται ένα «διπλό πρόσωπο»: Εκείνο του αποτελεσματικού δασκάλου και του επιτυχημένου προπονητή.

Η παροχή κινήτρων προς τους αθλητές αποτελεί το περιεχόμενο του **κεφαλαίου 2**.

Στο **κεφάλαιο 3**, περιγράφονται τρόποι και τεχνικές για αποτελεσματική επικοινωνία του προπονητή με τους αθλητές, τους διαιτητές και τους δημοσιογράφους.

Τρόποι για την αποτελεσματική διαχείριση της συγκέντρωσης των αθλητών, σε προπόνηση και αγώνα, παρουσιάζονται στο **κεφάλαιο 4**.

Το **κεφάλαιο 5**, παρουσιάζει, εκτός από τα διάφορα στυλ ηγεσίας που μπορεί να υιοθετήσει ο προπονητής, οδηγίες για την επιλογή του καταλληλότερου, ανάλογα με την περίπτωση στην οποία εργάζεται ο προπονητής.

Τρόποι και προτάσεις για την αύξηση της συνοχής της ομάδας περιγράφονται στο **κεφάλαιο 6**.

Διάφορες τεχνικές για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους και της διέγερσης των αθλητών παρουσιάζονται στο **κεφάλαιο 7**.

Στο **κεφάλαιο 8**, παρουσιάζονται οι ομοιότητες και οι διαφορές όσον αφορά στην παρουσία του προπονητή σε ανδρικές και σε γυναικείες ομάδες.

Στο **κεφάλαιο 9**, παρουσιάζονται τρόποι και συμβουλές για την ομαλή και αποτελεσματική αντιμετώπιση των διαιτητών του αγώνα.

Το **κεφάλαιο 10** αναφέρεται στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των συγκρούσεων και αντιπαραθέσεων, εντός και εκτός μιας ομάδας.

Τρόποι για την αποτελεσματική διαχείριση των αναπληρωματικών αθλητών παρουσιάζονται στο **κεφάλαιο 11**.

Τέλος, στο **κεφάλαιο 12**, παρουσιάζονται οι αιτίες του αποτελέσματος του αγώνα, καθώς και οι πιθανές (ανάλογα με το αποτέλεσμα-απόδοση) ενέργειες του προπονητή στα αποδυτήρια και την επόμενη πρώτη προπόνηση.

Στο τέλος του κάθε κεφαλαίου, στα παραρτήματα, παρουσιάζονται επιπλέον στοιχεία και προτεινόμενες ενέργειες για τον προπονητή. Επιπρόσθετα, σε κάθε κεφάλαιο, υπάρχουν οι «δραστηριότητες», με τη μορφή των υποθετικών σεναρίων, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρακτικές ασκήσεις πάνω στο θεωρητικό μέρος του κεφαλαίου. Τέλος, η προτεινόμενη βιβλιογραφία έχει ως σκοπό να δώσει στον προπονητή κάποια ερεθίσματα για την οποιαδήποτε επέκταση που αυτός επιθυμεί να κάνει, πάνω στο θέμα του κάθε κεφαλαίου.

Ελπίζουμε τα θέματα του βιβλίου μας να φανούν ενδιαφέροντα και χρήσιμα στους προπονητές κάθε ομαδικού αθλήματος, να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητά τους και να τους δώσουν τα ερεθίσματα, για να εμβαθύνουν σε όλο και περισσότερα θέματα, σχετικά με τη διαδικασία της προπόνησης και των αγώνων.

Πέτρος Ι. Στέφανος, PhD
Χριστόπουλος Β. Γιάννης