

# Οι Αρχές της Προπόνησης

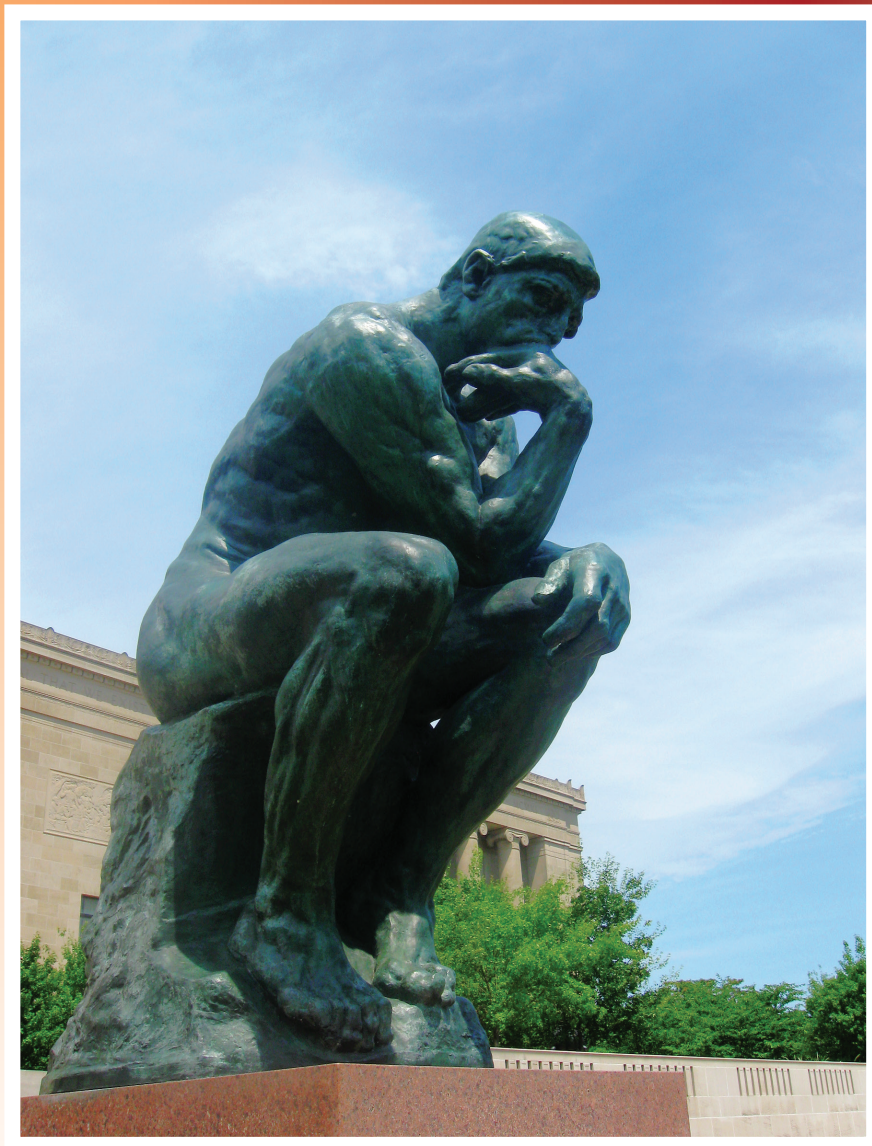
<b>Κεφάλαιο 1</b>	Ανάπτυξη μιας προσωπικής φιλοσοφίας προπόνησης
<b>Κεφάλαιο 2</b>	Προσδιορισμός των δικών σας προπονητικών στόχων
<b>Κεφάλαιο 3</b>	Επιλογή του δικού σας προπονητικού στυλ
<b>Κεφάλαιο 4</b>	Προπόνηση για τη διαμόρφωση χαρακτήρα
<b>Κεφάλαιο 5</b>	Προπόνηση και διαφορετικότητα

**Η** επιτυχία σας ως προπονητή εξαρτάται περισσότερο από την προπονητική σας φιλοσοφία παρά από οποιονδήποτε άλλο παράγοντα. Με τον όρο *φιλοσοφία* εννοούμε τις πεποιθήσεις ή τις αρχές που καθοδηγούν τις ενέργειές σας. Η προπονητική σας φιλοσοφία θα καθορίσει το πόσο σοφά θα χρησιμοποιήσετε τις γνώσεις σας σχετικά με τις δεξιότητες τεχνικής και τακτικής, τις επιμέρους αθλητικές επιστήμες και την αθλητική διαχείριση. Θα καθοδηγήσει την αλληλεπίδρασή σας με τους παίκτες, τους γονείς τους, τους συναδέλφους προπονητές και τους διαιτητές του αθλήματος. Στο Πρώτο Μέρος θα μάθετε πώς να αναπτύξετε τη δική σας προπονητική φιλοσοφία και θα κληθείτε να σκεφτείτε τι θέλετε να πετύχετε ως προπονητής και πώς θέλετε να εφαρμόσετε τη φιλοσοφία αυτή με κάθε διαφορετική ομάδα αθλητών που είναι πιθανό να συναντήσετε.





Ανάπτυξη μιας  
προσωπικής φιλοσοφίας  
προπόνησης



**Ο** Βασίλης, ο καλύτερος παίκτης σας, πήγαινε για καλάθι, όταν ένας αμυντικός τον έκοψε πάνω σε ένα λεί-απ [layup]. Ο Βασίλης έπεσε με φόρα στο πάτωμα, πάγωσε για μια στιγμή, αλλά στη συνέχεια πετάχτηκε πάνω και αντέδρασε ρίχνοντας μια γροθιά στον αμυντικό. Ο διαιτητής έδωσε φάουλ στον αμυντικό, αλλά έβγαλε τον Βασίλη από το παιχνίδι. Ως προπονητής, ένας από τους κανόνες της ομάδας σας είναι ότι εάν ένας παίκτης αποβληθεί από ένα παιχνίδι, χάνει την ευκαιρία να παίξει και στο επόμενο. Ωστόσο, ο επόμενος αγώνας είναι κρίσιμος και θα μπορούσε να καθορίσει εάν η ομάδα σας θα φτάσει στα πλέι-οφ [playoffs]. Επιπλέον, οι συμπαίκτες του Βασίλη τον υπερασπίστηκαν, πιστεύοντας ότι η αντίδρασή του ήταν δικαιολογημένη. Θα αποβάλλετε τον Βασίλη από το επόμενο παιχνίδι ή θα τον αφήσετε να παίξει;

**Α**υτή είναι μια από τις πολλές δύσκολες αποφάσεις που ίσως χρειαστεί να πάρετε ως προπονητής - μερικές φορές γρήγορα και επιτόπου. Τι μπορεί να σας βοηθήσει περισσότερο στη λήψη αυτών των δύσκολων αποφάσεων; Μια καλά αναπτυγμένη προπονητική φιλοσοφία.

### Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθετε...

- ▶ την αξία που έχει μια προπονητική φιλοσοφία
- ▶ τη σημασία του να γνωρίζετε ποιος είστε και τι είδους προπονητής θέλετε να γίνετε.

Η λέξη *φιλοσοφία* συχνά μας απωθεί. Τίποτε δεν φαίνεται λιγότερο πρακτικό από τη φιλοσοφία, ιδίως εάν θεωρούμε τον εαυτό μας πρακτικό άνθρωπο. Ωστόσο, τίποτε δεν είναι τόσο πρακτικό όσο μια καλά αναπτυγμένη φιλοσοφία για τη ζωή και την προπονητική. Η φιλοσοφία μας μάς καθοδηγεί καθημερινά· μας βοηθά να ερμηνεύσουμε τα γεγονότα στη ζωή μας και της δίνει κατεύθυνση και προσανατολισμό.

Φιλοσοφία σημαίνει την επιδίωξη της σοφίας· μας βοηθά να απαντήσουμε σε θεμελιώδη ερωτήματα σχετικά με το τι, το γιατί και το πώς. Η φιλοσοφία μας καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε αντικείμενα και εμπειρίες στη ζωή μας, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τους ανθρώπους και τις σχέσεις μας με αυτούς. Η φιλοσοφία μας καθορίζει επίσης τις αξίες μας. Ο φιλόσοφος Επίκτητος είπε: «Η απαρχή της φιλοσοφίας είναι να γνωρίζεις ο καθένας τη νοητική του κατάσταση».

Γνωρίζετε τη νοητική σας κατάσταση; Έχει διαμορφωθεί επαρκώς η φιλοσοφία της ζωής σας; Είναι η φιλοσοφία σας για την προπονητική καλά προσδιορισμένη; Ή μήπως είστε αβέβαιοι για τις πεποιθήσεις σας σε σημαντικά ζητήματα στη ζωή και στην προπονητική; Τέτοια αβεβαιότητα μπορεί να οδηγήσει σε ασυνέπειες στη συμπεριφορά, οι οποίες ενδέχεται να καταστρέψουν διαπροσωπικές σχέσεις και να δημιουργήσουν χάος σε μια οικογένεια ή σε μια ομάδα.

Το κλειδί για την ανάπτυξη μιας προπονητικής φιλοσοφίας -και μιας φιλοσοφίας ζωής- είναι να γνωρίσετε τον εαυτό σας. Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξετάσουμε ορισμένες πτυχές του εαυτού σας και ορισμένα ζητήματα που σχετίζονται με την προπονητική αθλημάτων, έτσι ώστε να αναπτύξετε περαιτέρω την προπονητική σας φιλοσοφία.

## ΓΙΑΤΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ;

Η προπονητική είναι ένα απαιτητικό επάγγελμα με πολλές δύσκολες αποφάσεις και ηθικά διλήμματα. Μια καλά αναπτυγμένη φιλοσοφία σας βοηθά να πάρετε αυτές τις δύσκολες αποφάσεις και να ασκήσετε την προπονητική με μεγαλύτερη επιτυχία. Χωρίς μια καλά αναπτυγμένη φιλοσοφία ελλοχεύει ο κίνδυνος να βρεθούμε χωρίς προσανατολισμό και να υποκύψουμε εύκολα σε εξωτερικές πιέσεις, όπως καταδεικνύεται εύστοχα στην ακόλουθη ιστορία που αναφέρει ο Ralph Sabock (1985, σσ. 49-50):

Ήταν κάποτε ένας γέρος, ένα αγόρι κι ένα γαϊδουράκι. Πήγαιναν στην πόλη κι είχαν αποφασίσει ότι το αγόρι θα πήγαινε καβάλα στο γαϊδουράκι. Καθώς προχωρούσαν προσπέρασαν κάποιους ανθρώπους που αναφώνησαν ότι ήταν ντροπή το αγόρι να είναι καβάλα στο γαϊδουράκι κι ο γέρος να περπατά. Ο γέρος και το αγόρι σκέφτηκαν ότι ίσως όσοι τους σχολίαζαν είχαν δίκιο κι έτσι άλλαξαν θέση. Αργότερα διασταυρώθηκαν με άλλους που σχολίασαν ότι ήταν πραγματικά κρίμα ο γέρος να αναγκάζει ένα τόσο μικρό αγόρι να πηγαίνει με τα πόδια. Τότε ο γέρος και το παιδί είπαν πως ίσως ήταν καλύτερα να περπατήσουν και οι δύο. Σύντομα συνάντησαν άλλους περαστικούς που αναφώνησαν ότι ήταν ανόητο να περπατάς, ενώ έχεις ένα γαϊδουράκι να καβαλήσεις. Ο γέρος και το αγόρι αναρωτήθηκαν μήπως όσοι τους σχολίαζαν είχαν δίκιο, οπότε αποφάσισαν να συνεχίσουν και οι δύο καβάλα στο ζώο. Όταν, όμως, προσπέρασαν κάποιους άλλους, που είπαν ότι ήταν κρίμα να βάζουν τόσο μεγάλο

φορτίο σε ένα φτωχό και μικρό ζώο, ο γέρος και το αγόρι αποφάσισαν ότι μπορεί όσοι τους σχολίαζαν είχαν δίκιο κι αποφάσισαν να κουβαλήσουν εκείνοι το γαϊδουράκι. Καθώς διέσχιζαν μια γέφυρα το ζώο τους γλίστρησε από τα χέρια, έπεσε στο ποτάμι και πνίγηκε. Το ηθικό δίδαγμα της ιστορίας είναι ότι αν προσπαθήσεις να ικανοποιήσεις τους πάντες, στο τέλος καταλήγεις να χάσεις τα πάντα.

Στο πλαίσιο της προπόνησης η φιλοσοφία σας –πολύ περισσότερο από τις γνώσεις σας για το άθλημα– είναι εκείνη που θα σας σώσει από το «να χάσετε τα πάντα». Η ύπαρξη μιας καλά αναπτυγμένης φιλοσοφίας αφαιρεί την αβεβαιότητα σχετικά με τους κανόνες της προπόνησης, το στίλ του παιχνιδιού, την πειθαρχία, τους κώδικες συμπεριφοράς, τις αγωνιστικές προοπτικές, τους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και πολλές άλλες πτυχές της προπόνησης. Εάν δώσετε ίσο χρόνο στην ανάπτυξη της φιλοσοφίας σας και στην ανάπτυξη των τεχνικών γνώσεών σας για το άθλημα, θα είστε καλύτερος προπονητής.

## ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΣΑΣ

Έχετε ήδη μια φιλοσοφία για τη ζωή και πιθανώς μια φιλοσοφία για την προπονητική. Η φιλοσοφία αυτή μπορεί είτε να έχει αναπτυχθεί πλήρως στο μυαλό σας είτε όχι. Μπορεί να έχετε επίγνωση της φιλοσοφίας σας για τη ζωή ή μπορεί εκείνη να βρίσκεται σε ένα πιο υποσυνείδητο επίπεδο. Ακόμα κι αν θεωρείτε πως η φιλοσοφία σας είναι καλά αναπτυγμένη τώρα, θυμηθείτε ότι η φιλοσοφία μας για τη ζωή αναπτύσσεται διά βίου.

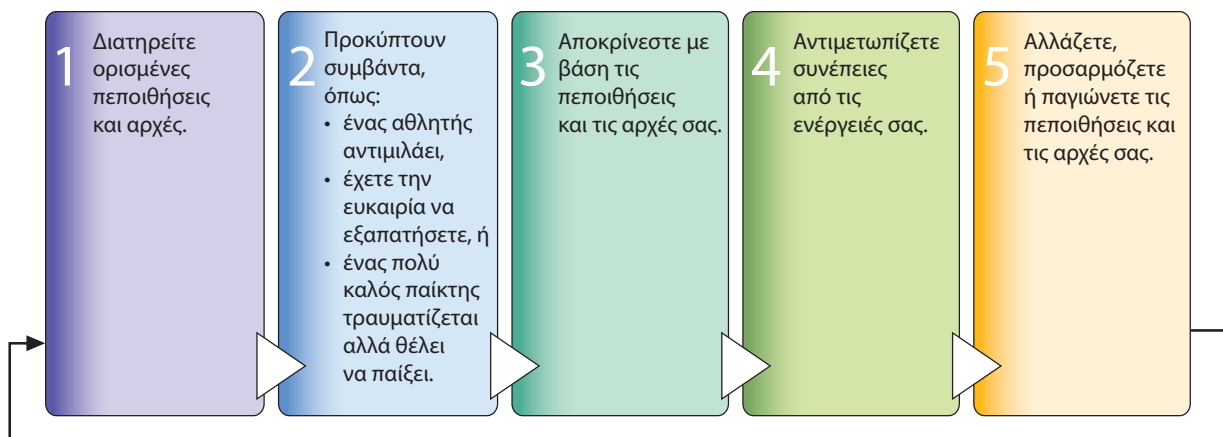
Πολλοί διάσημοι προπονητές είναι γνωστοί για τη φιλοσοφία τους. Είναι άνθρωποι που ανακάλυ-

ψαν νωρίς στη σταδιοδρομία τους ότι η τέχνη της προπόνησης εμπλέκει με επιδέξιο τρόπο τη χρήση φιλοσοφικών εννοιών για την ενίσχυση της επιδίωξης στόχων, ανεξάρτητα από το αν άλλοι συμφωνούν με την προπονητική τους φιλοσοφία:

- ▶ Ο Phil Jackson, ένας από τους μεγαλύτερους προπονητές του NBA, έδωσε έμφαση στην ανάπτυξη μιας ισχυρής ομαδικής κουλτούρας μέσω της ενδυνάμωσης των παικτών του, της επικοινωνίας, του σεβασμού και της εμπιστοσύνης.
- ▶ Η Beth Anders, κορυφαία προπονήτρια του χόκεϊ επί χόρτου, λέει: «Οι τρεις ακρογωνιαίοι λίθοι της προπονητικής μου φιλοσοφίας είναι να είμαι συνεπής ως προς αυτό που περιμένω από τις παίκτριές μου, να είμαι όσο το δυνατόν πιο προετοιμασμένη, ώστε να μπορώ να αποδώσω όσο το δυνατόν καλύτερα, και να συνεχίζω να μαθαίνω όσα περισσότερα μπορώ για τις παίκτριες και το άθλημα» (Reynaud, 2005, σ. 5).

Μια φιλοσοφία αποτελείται από (1) σημαντικούς στόχους (τα πράγματα που εκτιμάτε και θέλετε να επιτύχετε) και (2) πεποιθήσεις ή αρχές που σας βοηθούν να επιτύχετε τους στόχους σας. Αυτές οι αρχές σας βοηθούν να αντιμετωπίσετε τις μυριάδες καταστάσεις της ζωής. Συχνά ορισμένες από τις πεποιθήσεις ή τις αρχές σας θα αλλάξουν, καθώς διαμορφώνονται από τις εμπειρίες σας, όπως φαίνεται στο Σχήμα 1.1.

Οι αναπτυσσόμενες αρχές μας δοκιμάζονται, όταν βρισκόμαστε σε καταστάσεις στις οποίες δεν είμαστε σίγουροι για τον καλύτερο τρόπο αντίδρασης. Μόλις αποκριθούμε, μπορούμε στη συνέχεια να αξιολογήσουμε τις συνέπειες της απόκρισης αυτής υπό το πρίσμα των αρχών μας. Οι ευνοϊκές αξιολογήσεις ενισχύουν τις αρχές μας. Οι δυσμενείς αξιολογήσεις,



**Σχήμα 1.1** Πώς τα γεγονότα της ζωής μπορούν να επηρεάσουν την προπονητική σας φιλοσοφία

ιδίως όταν επαναλαμβάνονται, μπορεί να υποδηλώσουν ότι πρέπει να αναζητήσουμε διαφορετικές αρχές.

Εάν δώσετε λίγη προσοχή σε αυτή τη διαδικασία αξιολόγησης, μπορεί να καταλήξετε με μια φιλοσοφία που δεν έχει αναπτυχθεί επαρκώς για να καλύψει τις απαιτήσεις της προπονητικής. Εάν διαμορφώσετε μια φιλοσοφία που είναι άκαμπτη, θα είναι λιγότερο παραγωγική για την επίτευξη των στόχων σας. Και αν η φιλοσοφία σας δεν είναι συμβατή με τις αξίες της κοινωνίας, θα απογοητεύεστε συχνά. Η ανάπτυξη μιας φιλοσοφίας δεν είναι εύκολη υπόθεση, είναι όμως σημαντική!

Είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακή η φιλοσοφία προπόνησης του John Wooden, η οποία έδινε έμφαση στη διδασκαλία και στην απόδοση παρά στη νίκη.

Η φιλοσοφία του Wooden αντιπροσώπευε τη σοφία που είχε συσσωρεύσει όντας προπονητής μια ολόκληρη ζωή. Δεν είχε ξεκινήσει να προπονεί με την ίδια φιλοσοφία που είχε υιοθετήσει στο τέλος της καριέρας του. Δεν περίμενε ότι θα είχε όλες τις απαιτήσεις αμέσως, όπως δεν πρέπει να το περιμένετε και εσείς. Κρατήστε το μυαλό σας ανοιχτό, εξετάστε τις πεποιθήσεις και τις αξίες σας στο πέρασμα του χρόνου και επωφεληθείτε από την εμπειρία σοφών προπονητών όπως ο John Wooden.

Φυσικά, δεν μπορούμε να αποκτήσουμε μια φιλοσοφία διαβάζοντας ένα βιβλίο ή υιοθετώντας τη φιλοσοφία ενός διάσημου προπονητή. Μια φιλοσοφία δεν αποκτάται από μία οποιαδήποτε πηγή αλλά από τη συσσώρευση εμπειριών. Μια φιλοσοφία είναι άχρη-

## Η προπονητική φιλοσοφία του John Wooden



Ο John Wooden, ο θρυλικός προπονητής μπάσκετ στο UCLA, είχε μια σαφώς μελετημένη προπονητική φιλοσοφία. Την γνωστοποίησε στους παίκτες του στην επιστολή που τους έστειλε κατά την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου 1972-1973:

*Για τη μέγιστη επιτυχία της ομάδας, κάθε άτομο πρέπει να προετοιμαστεί όσο το δυνατόν καλύτερα και στη συνέχεια να χρησιμοποιήσει τα таланτά του για την ομάδα. Αυτό πρέπει να γίνει ανιδιοτελώς, χωρίς σκέψεις για προσωπική δόξα. Όταν κανείς δεν ανησυχεί για το ποιος θα εισπράξει τα εύσημα, πολύ περισσότερα μπορούν να επιτευχθούν σε οποιαδήποτε ομαδική δραστηριότητα.*

*Πρέπει να πειθαρχήσετε τον εαυτό σας να κάνετε ό,τι αναμένεται από εσάς για την ευημερία της ομάδας. Ο προπονητής έχει πολλές αποφάσεις να πάρει και δεν θα συμφωνήσετε με όλες, αλλά πρέπει να τις σεβαστείτε και να τις αποδεχτείτε. Χωρίς επίβλεψη και ηγεσία και χωρίς πειθαρχημένη προσπάθεια από όλους, μεγάλο μέρος της ενωμένης δύναμής μας θα χαθεί στο να πηγαίνουμε κόντρα στον εαυτό μας. Ας μη γίνουμε θύματα λόγω μιας εσωτερικής κατάρρευσης.*

*Μπορεί να αισθάνεστε, κατά καιρούς, ότι λειτουργώ με δύο μέτρα και δύο σταθμά, καθώς σίγουρα δεν θα σας μεταχειριστώ όλους με τον*

*ίδιο τρόπο. Ωστόσο, θα προσπαθήσω να δώσω σε κάθε παίκτη τη μεταχείριση που κερδίζει και αξίζει, σύμφωνα με την κρίση μου και σύμφωνα με αυτό που θεωρώ ότι είναι προς το καλύτερο συμφέρον της ομάδας. Ξέρω ότι δεν θα είμαι σωστός σε όλες τις αποφάσεις μου, αλλά θα προσπαθήσω να είμαι σωστός και δίκαιος (Wooden, 1988, σσ. 237-238).*

Ο Wooden γνωστοποίησε, επίσης, στους παίκτες του ότι η νίκη ερχόταν δεύτερη σε σύγκριση με το να βάλουν τα δυνατά τους:

*Προσπάθησα να πείσω τους παίκτες μου ότι δεν θα μπορούσαν ποτέ να είναι πραγματικά επιτυχημένοι ή να κατακτήσουν συνειδησιακή ηρεμία, εάν δεν είχαν την πεποίθηση ότι είχαν κάνει το καλύτερο που μπορούσαν και την ικανοποίηση που δίνει αυτή η πεποίθηση. Αν και ήθελα να δουλέψουν για να κερδίσουν, προσπάθησα να τους πείσω ότι πάντα θα κέρδιζαν όταν έβαζαν τα δυνατά τους (Wooden, 1988, σ. 95).*

Ο John Wooden χαιρεί σεβασμού ως ένας από τους μεγαλύτερους προπονητές στην αμερικανική ιστορία, όχι μόνο για το εκπληκτικό ιστορικό νικών-ηττών που είχε αλλά και για τη φιλοσοφία του. Για να μάθετε περισσότερα για την οπτική του, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.coach-wooden.com](http://www.coach-wooden.com) και δείτε την Πυραμίδα της Επιτυχίας του..

στη αν δεν την κατέχουμε και δεν την καλλιεργούμε.

Συνήθως η φιλοσοφία της ζωής σας θα διαμορφώσει την προπονητική σας φιλοσοφία. Μερικές φορές, ωστόσο, οι προπονητές υιοθετούν αρχές στην προπόνηση που δεν συνάδουν με τις σημαντικές αρχές για τη ζωή τους. Για παράδειγμα, κάποιος προπονητής ήταν καλός και ευγενικός άνθρωπος, ακολουθούσε σταθερά την αρχή του χρυσού κανόνα στις αλληλεπιδράσεις του με άλλους - μέχρι τη στιγμή που έμπαινε στο γήπεδο ποδοσφαίρου. Για κάποιον λόγο, όταν προπονούσε, γινόταν τύραννος. Κακοποιούσε τους παίκτες του σωματικά και ψυχολογικά, μόνο για να επιστρέψει στην πρωινή εργασία του την επόμενη μέρα ως ένας θερμός, ευαίσθητος και πολύ αποτελεσματικός καθηγητής μαθηματικών. Η απορία είναι γιατί εγκατέλειπε τον χρυσό κανόνα αλληλεπίδρασης όταν προπονούσε. Μια πιθανή ερμηνεία είναι ότι κάποια στιγμή είχε υιοθετήσει τη λανθασμένη αντίληψη ότι ένας καλός προπονητής πρέπει να είναι εξαιρετικά αυταρχικός, κακός και προσβλητικός προς τους αθλητές.

Προσεγγίστε τους αθλητές σας με τον ίδιο τρόπο που προσεγγίζετε τους ανθρώπους στους υπόλοιπους τομείς της ζωής σας. Εάν πιστεύετε ότι πρέπει να αντιμετωπίσετε με σεβασμό την οικογένειά σας και τους συναδέλφους σας, θα πρέπει να αντιμετωπίσετε με σεβασμό και τους αθλητές σας.

Η ανάπτυξη μιας χρήσιμης προπονητικής φιλοσοφίας περιλαμβάνει δύο σημαντικές εργασίες. Η πρώτη είναι να αναπτύξετε μεγαλύτερη αυτοεπίγνωση - να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας. Η δεύτερη είναι να αποφασίσετε ποιοι είναι οι προπονητικοί σας στόχοι. Οι στόχοι σας διαμορφώνουν τον τρόπο που βλέπετε τον ρόλο σας ως προπονητή και κατ' επέκταση διαμορφώνουν πολλές από τις προπονητικές συμπεριφορές σας. Στο υπόλοιπο αυτού του κεφαλαίου θα μάθετε περισσότερα για το πώς να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας. Στη συνέχεια, στο Κεφάλαιο 2, θα συζητήσουμε για τους προπονητικούς στόχους. Στο Κεφάλαιο 3 θα εξετάσουμε διαδεδομένα στη προπόνηση, θα εντοπίσετε το δικό σας στιλ και θα μάθετε περισσότερα για την ηγετική ικανότητα..

## ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

Ως προπονητής πρέπει να μάθετε ποιος είστε, προτού μπορέσετε να βοηθήσετε τους αθλητές σας να γνωρίσουν τον δικό τους εαυτό. Όταν είστε συμφιλιωμένος με τον εαυτό σας, μπορείτε να βοηθήσετε και τους αθλητές σας να συμφιλιωθούν με τον εαυτό τους. Εάν έχετε κατεύθυνση στη ζωή σας και αφοσίωση, μπορείτε να τις μεταλαμπαδέσετε και στους αθλητές σας. Όταν οι αθλητές παρατηρούν ότι συμπεριφέρεστε με λογική συνέπεια, είναι πιθανότερο να αντα-



*Δεν υπάρχει κείμενο γραπτό, ούτε έκκληση προφορική που τους νέους να μπορεί πώς πρέπει να 'ναι να διδάξει. Δεν το μπορούν ούτε τα βιβλία του κόσμου όλου. Όσο ο χαρακτήρας κι η υπόσταση ενός δασκάλου*

*Αγνώστου*