**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ**

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**

Εαρινό Εξάμηνο 2012-2013

**ΟΝΟΜΑ:** ...

**ΑΕΜ:** ...

|  |
| --- |
| **ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΕΞΕΤΑΣΗ**  *Η εξέταση θα αξιολογηθεί στις 30 μονάδες* |

**Σύντομες Ανοιχτές Ερωτήσεις**

***Επιλέξτε να απαντήσετε 5 από τις παρακάτω ερωτήσεις. Δώστε σύντομες και περιεκτικές απαντήσεις. Κάθε απάντηση θα είναι τουλάχιστον 300 λέξεις και στο τέλος της κάθε απάντησηs θα αναφέρετε τις πηγές από όπου αντλήσατε πληροφορίες για να απαντήσετε. Ξεκινήστε να απαντάτε στη σελίδα 2 αυτού του εγγράφου, σώστε το αρχείο σε μορφή WORD με το επιθετό σας και ανεβάστε το στο E-class μέχρι 17/05/2013.***

Γ1. Τι είναι η φιλοσοφία ενός προπονητή; Αναφέρετε που βασίζεται και πως αναπτύσσεται.

Γ2. Αναφέρετε 4 αποτελεσματικές συμπεριφορές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας προπονητής. Εξηγείστε πώς μπορεί να επηρεάσει η κάθε μια από αυτές τη δουλειά του.

Γ3. Είστε προπονητής σε ομάδα/αθλητή που ενώ η απόδοσή τους/του ήταν πολύ καλή (στο επίπεδο που μπορεί), έχασαν τον τελευταιο αγώνα/κούρσα. Η ομάδα/Ο αθλητής είναι απογοητευμένοι(/ος) και βρίζει! (α) Τί θα συζητήσετε μαζί τους μετά τον αγώνα; (β) Πώς θα προσεγγίσετε την επόμενη προπόνηση;

Γ4. (α) Αναφέρετε και εξηγήστε 2 παραμέτρους που μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα της προπόνησης από την πλευρά του αθλητή/ομάδας. (β) Αναφέρετε και εξηγήστε 2 παραμέτρους που μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα της προπόνησης από την πλευρά του προπονητή

Γ5. Αθλητής εκτελεί μια δεξιότητα λάθος, πως θα τον προσεγγίσετε για να τον διορθώσετε;

Γ6. Γράψτε 4 προτάσεις οι οποίες θα δίνουν κατεύθυνση ως «κώδικας συμπεριφοράς» σε νέους προπονητές στο άθλημά σας. Εξηγήστε με 2 προτάσεις τη συμβολή της καθεμίας.

Γ7. Γράψτε 4 προτάσεις για την ανάπτυξη «τίμιου φερσίματος», οι οποίες θα είναι προσαρμοσμένες στις ιδιαιτερότητες του αθλήματός σας. Εξηγήστε με 2 προτάσεις τη συμβολή της καθεμίας.

Γ8. Τί είναι η ηθική και τί ρόλο μπορεί να παίξει (α) στην ανάπτυξη των αθλητών σας και (β) στη δουλειά του προπονητή;

**Καλή σας επιτυχία**

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΤΟΜΩΝ ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ**