



ΤΟ ΗΜΙΧΡΟΝΟ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Χρησιμοποίησε το χρόνο σου σωστά



Αλήθεια τι συμβαίνει στο ημίχρονο ;



«Εκτόνωση»

- Αφήστε τους παίκτες να έχουν λίγο ελεύθερο χρόνο
- Βρείτε χρόνο για γρήγορο διάλογο ατομικά (μακριά από προσωπικές επιθέσεις)



«Ξεκούραση»

- Δώστε Υγρά!!
- Ετοιμάστε τους παίκτες για την 3^η Φάση

«Πληροφόρηση»

- ❑ Τι ; Μόνο τις πιο σπουδαίες πληροφορίες (Πίεση χρόνου)
- ❑ Πως ; Χειρονομίες, επιδείξεις, ατομικές ή ομαδικές συζητήσεις, πνευματική οικοδόμηση.
- ❑ Πόσο ; Περιορισμένη διαδικασία πληροφόρησης

Τι συμβαίνει στο ημίχρονο ;

Επικέντρωση στο 2^ο Ημίχρονο



- Εμπυρώστε τους παίκτες να συμμετάσχουν ενεργητικά στο σχεδιασμό
- Ανακεφαλαιώστε τα πιο σπουδαία σημεία

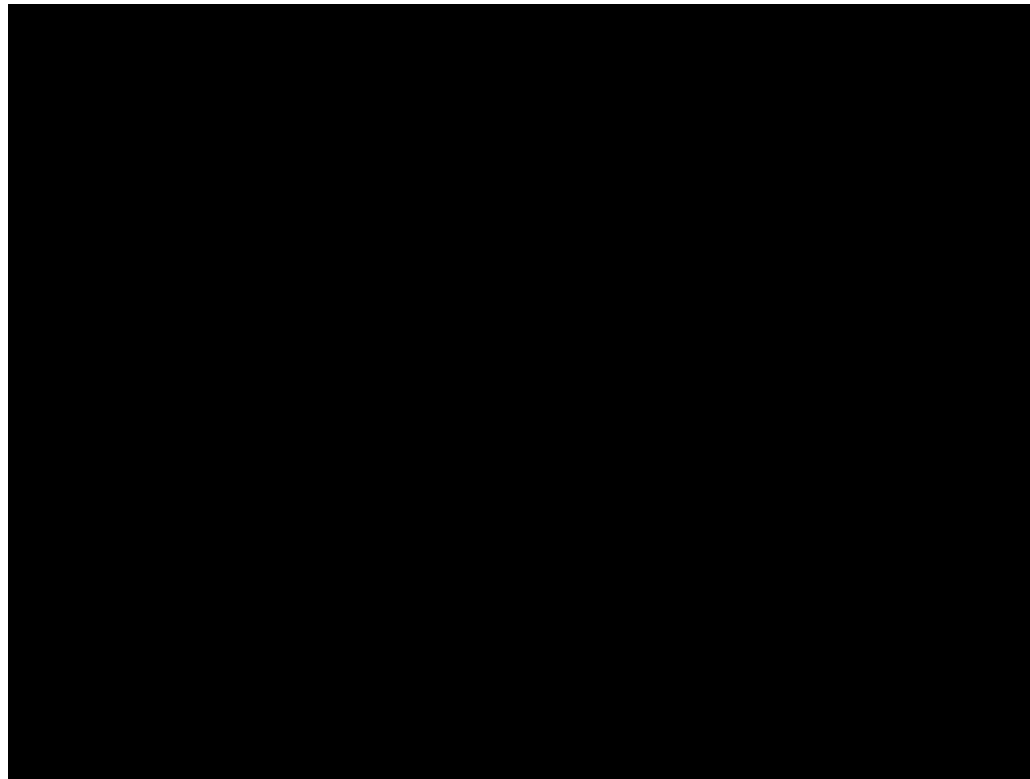
Παρακίνηση (Εμπύρωση)



- Δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης με πολλούς επαίνους
- Αποφύγετε εκφράσεις οι οποίες μειώνουν την παρακίνηση



Ας δούμε το video





Ερωτήσεις



1^η Ερώτηση :
Πόσο σπουδαίες είναι οι συζητήσεις του ημιχρόνου ;



- ❑ Το **95%** των προπονητών συμφωνούν στη σπουδαιότητα των συζητήσεων και μάλιστα το **61%** τις θεωρεί πολύ σπουδαίες.
- ❑ Μόνο το **5%** είναι σκεπτικοί για τη σπουδαιότητά τους

Ο επηρεασμός των ομιλιών του ημιχρόνου σε ότι αφορά το τελικό αποτέλεσμα είναι λίγο χαμηλά σε ποσοστά (επειδή τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως προγραμματίζονται) ,αλλά εξακολουθούν να είναι εκπληκτικά υψηλά

Το **76%** συμφωνεί με την άποψη ότι οι ομιλίες του ημιχρόνου μπορούν να κάνουν τη διαφορά μεταξύ της ήττας και της νίκης.
Το **20%** θεωρεί ότι αυτό είναι κάπου αληθινό και το **4%** εκφράζει αμφιβολίες



2^η Ερώτηση :
**Από πού αντλείται η γνώση πώς να ενεργείς με
ιδανικές ομιλίες στο ημίχρονο;**



**Η γνώση
αντλείται από
ποικιλία πηγών
όπως...**

Προπονητικά Σεμινάρια

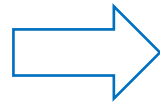
Προπονητική Βιβλιογραφία

Συναδέλφους προπονητές

Προπονητές - μοντέλα

**Προσωπική προπονητική
εμπειρία**

Η έρευνα ρώτησε τους προπονητές ποιο ποσοστό της δικής τους γνώσης προήλθε από τις παραπάνω πηγές και αυτοί απάντησαν....



| Πηγή | Ποσοστό (%) |
|---------------------------|-------------|
| Προπονητικά Σεμινάρια | 32 |
| Προπονητική Εμπειρία | 34 |
| Ρόλος Μοντέλου | 16 |
| Βιβλιογραφία | 8 |
| Συζητήσεις με συναδέλφους | 6 |



3^η Ερώτηση : Ημίχρονο. Στόχοι και Προβλήματα

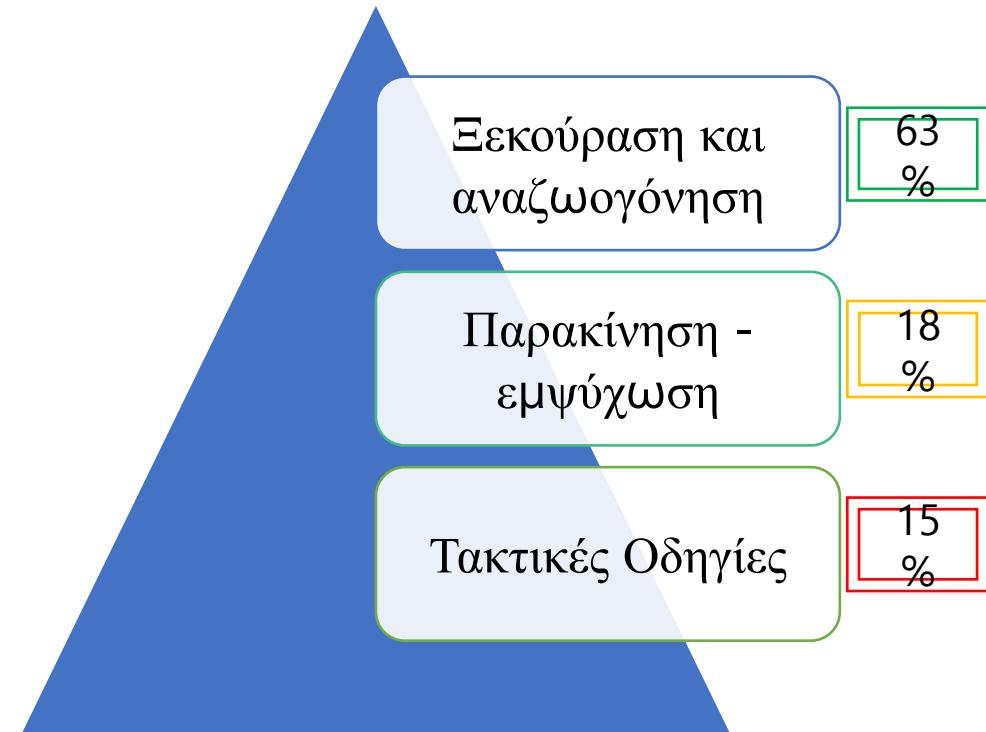


Οι προπονητές ρωτήθηκαν να εκτιμήσουν τους ακόλουθους στόχους (5 σκοποί σε τυχαία σειρά)



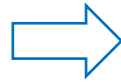
| Φυσική αναζωογόνηση |
|--|
| Σχέδια για το 2 ^ο ημίχρονο (Τακτικές – οδηγίες) |
| Ψυχολογικές επιδράσεις (παρακίνηση) |
| Ατομικές συζητήσεις (πχ με τον αρχηγό της ομάδας) |
| Συζήτηση μεταξύ των παικτών |

Αποτελέσματα...



Προβλήματα

Ο επηρεασμός στο ημίχρονο περιορίζεται από τους ακόλουθους παράγοντες



Πολλές πληροφορίες για τους παίκτες

Δύσκολη η επιλογή των κατάλληλων πληροφοριών από τους προπονητές

Οι παίκτες ξεχνούν τις πληροφορίες όταν βγαίνουν στο γήπεδο

Οι λιγότερες πληροφορίες, είναι και οι καλύτερες

Έμφαση στην ικανότητα των παικτών να απορροφήσουν τις πληροφορίες

Το 84% των προπονητών συμφωνούν ότι οι παίκτες ξεχνούν γρήγορα τι τους είπε ο προπονητής



4^η Ερώτηση : Τι πρέπει να συζητήσουμε στο ημίχρονο ;

Στη διάρκεια του ημιχρόνου οι προπονητές συζητούν...

Θετικές και αρνητικές παρατηρήσεις από το 1^ο ημίχρονο

Πώς περιμένουν να αλλάξουν οι αντίπαλοι την τακτική τους στο δεύτερο.

Αναλυτικότερα



Αναγνωρίζουν τις ειδικές περιπτώσεις και προτρέπουν τους παίκτες ή να αλλάξουν αυτές, ή να τις συνεχίσουν



**4 περιοχές
ενδιαφέροντος**

Δυνατά σημεία του
αντιπάλου

Αδύνατα σημεία του
αντιπάλου

Δυνατά σημεία της
δικής του ομάδας

Αδύνατα σημεία της
δικής του ομάδας

Σημαντικές Ερωτήσεις;

- Πώς μπορούμε να ανταπεξέλθουμε στις δυνατότητες των αντιπάλων ;
- Πώς μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τις αδυναμίες των αντιπάλων ;
- Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε ή να μεγιστοποιήσουμε τις δυνατότητές μας ;
- Πώς μπορούμε να εξαλείψουμε, να μειώσουμε ή ακόμα και να θεραπεύσουμε τις αδυναμίες μας ;
- Ποιοι από αυτούς τους τομείς μπορούν να κωδικοποιηθούν λαμβάνοντας υπόψιν τη ψυχολογική παρακίνηση και τη δυνατότητα να γίνουν αλλαγές με μικρή υπενθύμιση ;

Απόψεις Προπονητών

- Οι απόψεις των προπονητών σχετικά με το τι ακριβώς πρέπει να συζητηθεί στο ημίχρονο ποικίλουν ανάλογα με :
 - Το Σκορ
 - Με τα διάφορα γεγονότα
 - Τις αδυναμίες και τις δυνατότητες των αντιπάλων



Ιδανικά...

Πρέπει να επικεντρωθούμε στην ανύψωση του ηθικού της ομάδας για την επιτυχία του αποτελέσματος

Οι ποδοσφαιριστές είναι άνθρωποι και μια θετική προσέγγιση βελτιώνει την απόδοσή τους



5^η Ερώτηση : Πώς πρέπει να προσεγγίζονται οι ερωτήσεις στο ημίχρονο ;

Σημεία κλειδιά



Σημαντικό είναι όχι μόνο τι λέει ο προπονητής στο ημίχρονο αλλά και ο τρόπος που στέλνει το μήνυμα στους παίκτες

Γλώσσα του σώματος

Τόνος της φωνής

Δομή και καθαρότητα της γλώσσας

Κατανόηση των λόγων του προπονητή από τους παίκτες

Ημίχρονο – Κεντρικό Πρόβλημα

- Το κύριο πρόβλημα που υπάρχει είναι ότι οι παίκτες συχνά σκέφτονται πράγματα που δεν έχουν σχέση με το παιχνίδι, με αποτέλεσμα να μην παρακολουθούν τις σκέψεις του προπονητή

Αντιμετώπιση



Για να διασπάσουμε την πνευματική απομόνωση των παικτών, μπορούμε να προκαλέσουμε την προσοχή τους με μια δυνατή φωνή και χειρονομίες
Μια μονότονη, πληκτική και χωρίς συναίσθημα ομιλία εύκολα αγνοείται από τους παίκτες

Κατευθύνσεις ομιλίας Ημιχρόνου

Οι ομιλίες να προσεγγίζονται με σκοπό και στόχους

Όχι προσωπικές και συναισθηματικές κριτικές, και κυρίως επιθέσεις

Ελεγχόμενες ομιλίες με πάθος και υπερδιέγερση, οδηγούν τους παίκτες σε καλύτερη απόδοση και τους βγάζουν από το λήθαργο

Παρόλο που οι προπονητές παραδέχονται ότι δεν πρέπει να παρασύρονται από συναισθήματα, πιστεύουν ότι οι συγκινήσεις και τα αισθήματα έχουν θέση στην ομιλία του ημιχρόνου



Οδηγός Ομιλίας Ημιχρόνου

Συνοπτικά

1 **Αποσπάστε την προσοχή τους**

2 Οι παίκτες είναι κάτι περισσότερο από «κούκλες χωρίς μυαλό»

3 Δημιουργήστε ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης

4 Μη ξεχνάτε την εμπύχωση και παρακίνηση

1. Αποσπάστε την προσοχή τους

- Μην αρχίζετε γρήγορα την ομιλία – δώστε χρόνο στους παίκτες να επανακτήσουν δυνάμεις και να ξαναβάλουν «μπροστά» τις μηχανές
- Συζητήσεις μεταξύ τους επιτρέπονται, όχι όμως επιθέσεις εναντίον άλλων παικτών και διαιτητών. Μετά από λίγο, οι παίκτες είναι έτοιμοι για ομιλία.
- Μην προβαίνετε σε μονότονες ομιλίες
- Μιλήστε αργά, αλλά κατευθείαν στο πρόβλημα
- Μη φοβάστε να κάνετε χειρονομίες και πράγματα που είναι απαραίτητα (π.χ. Νικόλα, πρόσεχε η δουλειά σου είναι να...και γυρίζεις στον παίκτη και τον κοιτάς στα μάτια)



2. Οι παίκτες είναι κάτι περισσότερο από «κούκλες» χωρίς μυαλό

Μην επιβάλετε τακτικές εκτός αν οι παίκτες είναι ικανοί και έχουν πεισθεί ότι θα ανταπεξέλθουν. Στο τέλος η ομάδα θα εφαρμόσει τις ιδέες σου, όχι εσύ, μέσα στον αγώνα

Βάλε τους παίκτες στη συζήτηση για την επίλυση του προβλήματος χωρίς να μακραίνεις τις συζητήσεις

Άκουσε τις γνώμες των παικτών και έλεγξέ τις μαζί με τους παίκτες (π.χ. οκ καταλάβαμε τι θέλουμε ;)

Να είστε ευαίσθητοί στις μη προφορικές αντιδράσεις (χειρονομίες, μορφασμούς) που υποδηλώνουν ότι οι παίκτες δεν συμφωνούν μαζί σου. Αν αυτό συμβεί ίσως πρέπει να ξεχάσεις το πλάνο σου

3. Δημιουργήστε ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης

Συζητήστε τα λάθη με αντικειμενικότητα και σε όλο το περιεχόμενο (σε σχέση με τις παρατηρήσεις του 1^{ου} ημιχρόνου) χωρίς να κάνετε επιβλαβείς ή προσβλητικές επιθέσεις

Ισορροπία ανάμεσα στους επαίνους και στις κατηγορίες (κριτικές). Επικέντρωση με στόφο στις αδυναμίες της ομάδας μας και στις δυνατότητες του αντιπάλου, δημιουργεί καταθλιπτική ατμόσφαιρα, χαρακτηρισμένη από αρνητική κριτική και φόβο

Επίσης



- Εμπυρώστε τους παίκτες να έχουν ενεργητική συμμετοχή στις συζητήσεις και να εκφράζουν τις σκέψεις τους και τις προτάσεις τους ελεύθερα
- Ερωτήσεις με έμφαση, στους παίκτες που δεν δείχνουν ενεργοποιημένοι ή είναι σε λήθαργο, για ενεργή και εποικοδομητική συμμετοχή τους στις συζητήσεις

4. Εμπύχωση και Παρακίνηση

- Οι έπαινοι δυναμώνουν τα αισθήματα των παικτών και τους δημιουργούν αυτοπεποίθηση και πίστη
- Αυτά τα αισθήματα επηρεάζουν περισσότερο και από τις τακτικές την απόδοσή των παικτών
- Η εμπειρία έχει δείξει ότι τέτοιες ενέργειες και "θεραπείες" είναι πιο αποτελεσματικές και επηρεάζουν σε μεγαλύτερο βαθμό την απόδοση του 2^{ου} ημιχρόνου από την ανάλυση ενός προβλήματος μικρής σημασίας
- Προσοχή στα ατομικά χαρακτηριστικά του κάθε παίκτη. Μερικοί παίκτες χρειάζονται ειδική μεταχείριση στην αποτυχία

Οδηγός Ομιλίας Ημιχρόνου

Αποφύγετε δηλώσεις που μπορούν να ρίξουν το ηθικό των παικτών.

Έλα Κώστα – Βγες έξω στο 2^ο ημίχρονο και βάλε τα δυνατά σου αλλά κοίτα να μην τα κάνεις θάλασσα!



Οδηγός Ομιλίας Ημιχρόνου

**Δεν πρέπει να είσαι εσύ το «μεγάλο τυρί»
(ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ)**



Οδηγός Ομιλίας Ημιχρόνου

Όταν το 1^ο ημίχρονο πηγαίνει άσχημα οι προπονητές έχουν να πουν πάρα πολλά. Αισθάνονται ότι είναι υποχρέωση τους να προσπαθήσουν να γυρίσουν τα πράγματα. Σε αυτές τις περιπτώσεις υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να υπερφορτωθούν οι παίκτες με πολλές πληροφορίες.

Περιορίστε τον εαυτό σας στα πιο σπουδαία και αποφύγετε τις λεπτομέρειες.



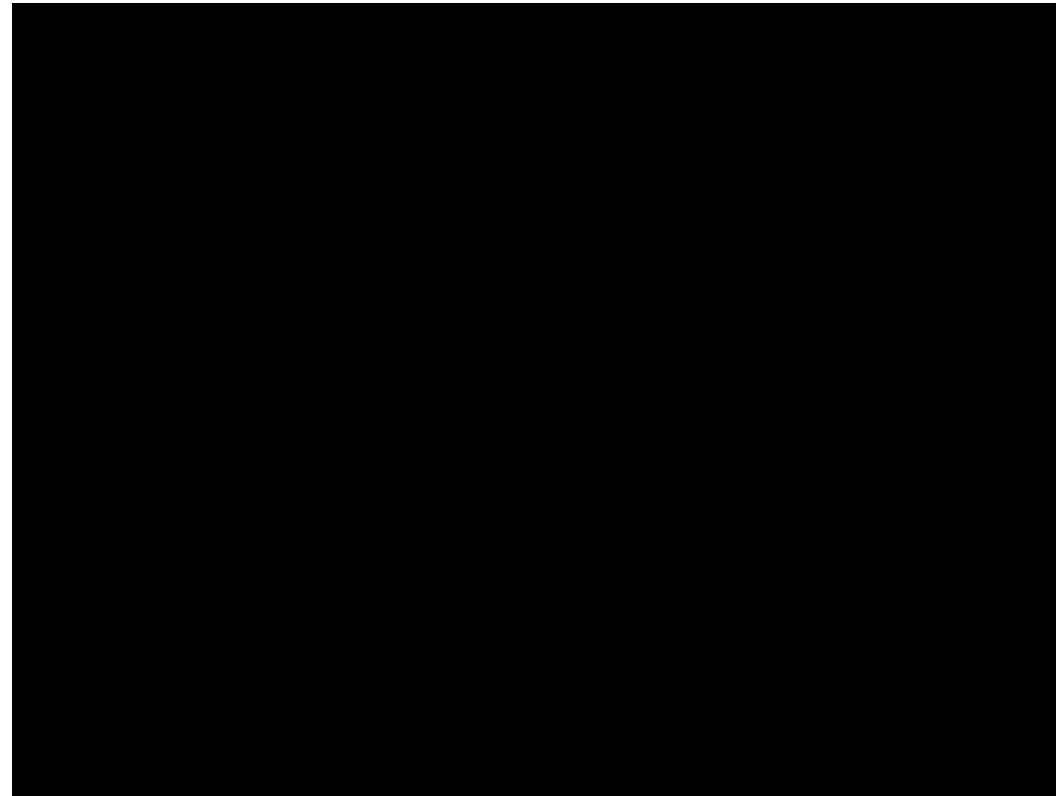
Οδηγός Ομιλίας Ημιχρόνου

Χρησιμοποιώντας αντικειμενικές παρατηρήσεις, εσύ ή κάποιος άλλος (βοηθός) προσπάθησε να προσδιορίσεις αν οι παίκτες στη πράξη στο 1^ο ημίχρονο ενήργησαν βάσει των οδηγιών σου.

Προσπάθησε να περιοριστείς και να αλλάξεις πράγματα που μπορούν να αλλάξουν, σε μικρό χρονικό διάστημα, με προφορική επικοινωνία. Πραγματοποίησε τακτικές που γνωρίζουν οι παίκτες.



Μετά από τέτοια ομιλία





Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας