



# “Εύνικος” Γυμναστικός Αθλητικός Σύλλογος

Διεύθυνση : Διονύσου 17, Στάδιο Εύνικος, Δ.Κ. Άνω Λιοσίων Δήμου Φυλής, Τ.Κ.: 13341

Email : [evnikosbasket@gmail.com](mailto:evnikosbasket@gmail.com),

Site : [evnikosbasket.gr](http://evnikosbasket.gr)

Facebook Profile :

Εύνικος Γ.Α.Σ.

## ΚΩΔΙΚΑΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Αγωνιστική χρονιά 2021-2022

### 1. Να θυμάστε πως το άθλημα της καλαθοσφαίρισης είναι διασκέδαση.

Να θυμάστε πως οι αθλητές παίζουν για την διασκέδαση και την ευχαρίστηση τους, ενώ η νίκη στους αγώνες αποτελεί μόνο ένα μέρος των κινήτρων τους. Να σιγουρευέστε πάντα πως οι αθλητές νιώθουν ευπρόσδεκτοι όποτε συμμετέχουν σε προπόνηση ή αγώνα. Βεβαιωθείτε πως οι δραστηριότητες και το πρόγραμμα προπόνησης που έχετε προσεκτικά προγραμματίσει είναι καλά δομημένο και παρέχει σε όλους τους συμμετέχοντες ευκαιρίες για ατομική και ομαδική βελτίωση, χωρίς ποτέ να κοροϊδεύετε ή να περιγελάτε όταν οι αθλητές κάνουν λάθη ή χάνουν σε ένα διαγωνισμό. Να βλέπετε τα σφάλματα και τις ήττες ως μια ευκαιρία εποικοδομητικού τρόπου μάθησης. Να σχολιάζετε πάντα με ένα θετικό τρόπο που να δημιουργεί ενδιαφέρον για συμμετοχή και βελτίωση.

### 2. Οι απαιτήσεις σας να είναι λογικές.

Προγραμματίζοντας τις απαιτήσεις των προπονήσεων και των αγώνων της ομάδας σας να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη την ηλικία, το επίπεδο, την ενεργητικότητα και τον ενθουσιασμό των αθλητών σας, καθώς επίσης και τις άλλες δεσμεύσεις τους ως προς το σχολείο και την δημιουργική αναψυχή τους.

Τα μικρά παιδιά έχουν περισσότερο διαθέσιμο χρόνο και ενεργητικότητα, αλλά έχουν μικρότερη δυνατότητα συγκέντρωσης και μεγαλύτερη ανάγκη καθοδήγησης για να μάθουν να φροντίζουν το σώμα τους. Οι διαφορές στην σωματική, συναισθηματική και πνευματική ωριμότητα μπορεί να είναι σημαντικές, ιδιαίτερα σε αθλητές μικρής ηλικίας. Γι' αυτό τον λόγο πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στο σχεδιασμό των στόχων και των απαιτήσεων.

Τα μεγαλύτερα παιδιά έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις από τις σπουδές τους για τις οποίες συνήθως χρήζουν επιπλέον υποστήριξης, ενώ ταυτόχρονα έχουν αρκετές κοινωνικές ανάγκες να καλύψουν. Προσπαθήστε να τους βοηθήσετε να βρουν μια καλή ισορροπία μεταξύ αυτών των απαιτήσεων.

Οι ενήλικες αθλητές στις περισσότερες περιπτώσεις είναι σε θέση να αποφασίζουν για τις δικές τους προτεραιότητες σχετικά με τις απαιτήσεις ανάμεσα στον αθλητισμό, την εργασία, την οικογένεια και τις άλλες κοινωνικές τους υποχρεώσεις. Σεβαστείτε τις αποφάσεις αυτές.

### 3. Διδάξτε την κατανόηση και τον σεβασμό των κανόνων.

Διδάξτε στους αθλητές σας ότι οι κανόνες υπάρχουν για την ασφάλεια, την ευταξία αλλά και την ψυχαγωγία όλων όσων ασχολούνται με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Γι αυτό η κατανόηση, ο σεβασμός και η εφαρμογή τους είναι δική τους υπευθυνότητα, ενώ η καλλιέργεια αυτής της υπευθυνότητας θα τους ακολουθεί σε όλες τις πτυχές της ζωής τους. Μην ενθαρρύνεται τους αθλητές να αγνοούν ή σκόπιμα να αθετούν οποιοδήποτε κανόνα.

### 4. Δώστε σε όλους τους αθλητές ένα εύλογο χρόνο συμμετοχής στο σύνολο του χρόνου των παιχνιδιών της αγωνιστικής χρονιάς.

Όλοι οι αθλητές χρειάζονται και αξίζουν ένα εύλογο χρονικό διάστημα συμμετοχής σε αγώνες. Αποφεύγετε την υπερβολή παίζοντας μόνο με τους περισσότερους ταλαντούχους αθλητές. Είναι άδικο και για αυτούς αλλά και για εκείνους που είναι λιγότερο ταλαντούχοι. Οι αθλητές δεν μπορούν να βελτιωθούν και να αναπτυχθούν χωρίς την πρακτική εξάσκηση συμμετοχής εύλογου χρόνου στο σύνολο των αγώνων της αγωνιστικής χρονιάς. Οι περισσότεροι ταλαντούχοι αθλητές με τυχόν υπέρμετρο χρόνο συμμετοχής μπορεί να πάθουν υπερκόπωση, ενώ οι λιγότερο ταλαντούχοι με σχεδόν μηδενικό χρόνο συμμετοχής μπορεί να υποφέρουν από αρνητικά συναισθήματα και τελικά να απογοητευτούν και να χάσουν ακόμα και το ενδιαφέρον τους για το άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

Σελίδα 1 από 4

**ΕΥ ΖΗΝ - ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ - ΕΥ ΝΙΚΑΝ**

«Εύνικος», << αυτός που φέρνει καλή νίκη >>, << ευ + νίκη >>.

## **5. Καλλιεργείστε τον σεβασμό προς την αντίπαλη ομάδα συμπεριλαμβανομένου και του αντίπαλου προπονητή.**

Ενθαρρύνετε τους αθλητές σας να αποδεχτούν πως οι αντίπαλοί τους έχουν το δικαίωμα να απολαμβάνουν μια δέουσα ευγενική συμπεριφορά, όπως άλλωστε οι κανόνες του παιχνιδιού επιβάλλουν σε όσους συμμετέχουν. Αυτό σημαίνει πως γνωρίζουμε-χαιρετούμε τους αντιπάλους και τους συγχαίρουμε ανεξάρτητα εάν έχουν κερδίσει ή χάσει, αποδεχόμενοι όλοι εξαρχής ευγενικά και με αξιοπρέπεια την ήττα. Διδάξτε τους αθλητές σας ότι και ο αντίπαλος προπονητής προσπαθεί για να καλύτερο της ομάδας του και έχει επίσης το δικαίωμα να τον σέβονται.

## **6. Εμπνεύστε στους αθλητές σας τον σεβασμό και την αποδοχή των διαιτητών και των κριτών του κάθε αγώνα.**

Οι αθλητές σας πρέπει να διδάσκονται και να κατανοούν πως οι διαιτητές και οι κριτές έχουν ένα πολύ δύσκολο έργο να πραγματοποιήσουν και δίχως αυτούς δεν θα μπορούσε να γίνει κανένας αγώνας. Οι διαιτητές και οι κριτές βρίσκονται εκεί για να επιβάλλουν τους κανονισμούς του παιχνιδιού της καλαθοσφαίρισης, αλλά δεν είναι δυνατό να είναι πάντα αλάνθαστοι. Οι παίκτες σας πρέπει να μάθουν να αποδέχονται ευγενικά τα τυχόν λανθασμένα σφυρίγματα. Οποιαδήποτε μορφής ανάρμοστες συμπεριφορές προς τους διαιτητές ή τους κριτές δεν πρέπει να γίνονται ανεκτές. Συμπεριφορές αθλητών οι οποίοι συστηματικά αμφισβητούν ή δεν αποδέχονται αποφάσεις πρέπει να απομονωθούν και οι αθλητές/τριες αυτοί να δεχτούν επιπρόσθετες συμβουλές και καθοδήγηση.

## **7. Καθοδηγήστε τους αθλητές σας στην αλληλεπίδρασή τους με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τους γονείς τους και τους θεατές.**

Μερικές φορές είναι πολύ δύσκολο για τους αθλητές να επικεντρωθούν στο παιχνίδι, όταν αποσπάται η προσοχή τους από την παρουσία φίλων, συγγενών ή άλλων θεατών στην εξέδρα. Οι προπονητές έχουν ένα δύσκολο ρόλο να διδάξουν στους παίκτες να σέβονται τους γονείς και τους άλλους θεατές αλλά ταυτόχρονα να παραμένουν συγκεντρωμένοι στα σχέδια της ομάδας τους για το παιχνίδι και να μην παρασύρονται από ενθουσιώδεις αντιδράσεις των θεατών.

Οι γονείς μερικές φορές έχουν απαιτήσεις στην διαχείριση του χρόνου των παιδιών τους, οι οποίες παρεμβαίνουν στις αθλητικές δραστηριότητες. Σεβαστείτε αυτές τις απαιτήσεις και προσπαθήστε να προγραμματίσετε όσο το δυνατό καλύτερα τις ώρες των προπονήσεων και των αγώνων της ομάδας σας, γνωρίζοντας καλά πως αυτό δεν θα είναι εύκολο, ιδιαίτερα όταν θα λαμβάνεται υπόψη και η διαθεσιμότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων.

Η παρουσία των μέσων ενημέρωσης σε ένα παιχνίδι μπάσκετ μπορεί να οδηγήσει κάποιους παίκτες στο πειρασμό να «αναδειχτούν», ενεργώντας διαφορετικά από ότι συνήθως. Ενθαρρύνετε τους παίκτες σας να μην επηρεάζονται από την παρουσία των μέσων ενημέρωσης και διδάξτε τους επίσης πως, εάν προσεγγιστούν για μια συνέντευξη μετά από ένα παιχνίδι, εκπροσωπούν ολόκληρη την ομάδα και τον χώρο της καλαθοσφαίρισης και θα πρέπει να συμπεριφέρονται αναλόγως.

## **8. Ομαδοποιήστε τους αθλητές σας, όποτε είναι εφικτό, ανάλογα με την ηλικία, το ύψος, τις δεξιότητες και την σωματική τους ωριμότητα.**

Προσπαθείτε συνεχώς να ομαδοποιείτε τους συμμετέχοντες με αθλητές που έχουν όσο το δυνατό λογικά ισοδύναμες ικανότητες, μιας και ο αθέμιτος-άνισος ανταγωνισμός είναι δυνατό να οδηγήσει σε απώλεια ενθουσιασμού. Είναι σημαντικό να θυμάστε πως υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα σωματικής ωριμότητας σε κάθε παιδί της ίδιας ηλικίας και να είστε σε εγρήγορση για να παρατηρείτε αυτές τις αλλαγές στο ύψος και στις ικανότητές τους, ώστε να προβαίνετε στις δέουσες ενέργειες.

## **9. Βεβαιωθείτε πως οι εγκαταστάσεις καθώς και οτιδήποτε σχετικό με τον αθλητικό εξοπλισμό πληρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας και είναι κατάλληλες για την ασφάλεια των καλαθοσφαιριστών σε σχέση με την ηλικία τους και το επίπεδό τους.**

Σελίδα 2 από 4

**ΕΥ ΖΗΝ - ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ - ΕΥ ΝΙΚΑΝ**

«Εύνικος», << αυτός που φέρνει καλή νίκη >> , << ευ + νίκη >>.

Όσοι ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουν την ευθύνη να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα για την ασφάλεια και την ευημερία των συμμετεχόντων αποφεύγοντας οποιαδήποτε επικίνδυνη συνθήκη. Οι προπονητές είναι υποχρεωμένοι να ελέγχουν οποιοδήποτε παράγοντα που μπορεί να απειλεί την ασφάλεια αυτή, όπως ακραίες θερμοκρασίες, υπέρμετρη υγρασία, υγρά ή ολισθηρά πατώματα, ακατάλληλη ενδυμασία ή αξεσουάρ ή υποδήματα και άλλα.

#### **10. Να είστε προετοιμασμένοι να ηττείστε μερικές φορές.**

Ο καθένας χάνει ή κερδίζει κάποιες φορές. Να είστε δίκαιοι νικητές και καλοί ηττημένοι. Η τυχόν απογοήτευση μετά από μια ήττα είναι φυσιολογική, αλλά δεν πρέπει να μετατρέπεται σε δυσάρεστη επίπτωση για τους υπολοίπους, όπως ακριβώς μετατρέπεται και η τυχόν αλαζονική συμπεριφορά μετά από μια νίκη. Αναγνωρίστε με κάθε τρόπο ότι ακόμα και ο ηττημένος έχει επιτύχει αρκετά, μόνο και μόνο ως απλά αγωνιζόμενος, ιδιαίτερα μάλιστα όταν αυτό συνοδεύεται με ατομική ή ομαδική βελτίωση. Στην ζωή δεν μπορεί να νικά κάποιος πάντα. Η ήττα μπορεί να είναι μια σημαντική εμπειρία μάθησης για τους στόχους της υπόλοιπης ζωής και αφετηρία για μια επόμενη νίκη. Καθοδηγείστε τους αθλητές σας να αποδεχθούν αυτό το πνεύμα.

#### **11. Συμπεριφερθείτε υπεύθυνα και με σοβαρότητα όταν οι αθλητές σας είναι άρρωστοι ή τραυματισμένοι.**

Ενδιαφερθείτε για την φροντίδα και την περίθαλψη των αθλητών/τριών που είναι άρρωστοι/ες ή τραυματισμένοι/ες. Ακολουθήστε τις συμβουλές του γιατρού, ιδιαίτερα για το πότε και με ποιο τρόπο ακριβώς ο αθλητής θα επανέλθει στις αθλητικές του δραστηριότητες. Εάν ένας αθλητής έχει τραυματιστεί στο γήπεδο, φροντίστε να μην υπάρξει κανένας άλλος κίνδυνος για περαιτέρω επιδείνωση της κατάστασής του. Επιμορφωθείτε σχετικά με την παροχή πρώτων βοηθειών, ώστε να μπορείτε να διαχειριστείτε όσο το δυνατό καλύτερα τέτοια περιστατικά, αναγνωρίζοντας κυρίως την σοβαρότητα του τραυματισμού για να ενεργήσετε ανάλογα.

#### **12. Να προάγετε τις ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες-συμπεριφορές των αθλητών μαζί με εκείνες του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης.**

Να αντιλαμβάνεστε και να γνωρίζετε καλά το ρόλο του προπονητή ως παιδαγωγού-εκπαιδευτικού. Το πρόσωπο του προπονητή ως πρότυπο συμπεριφοράς αποτελεί μια από τις σημαντικότερες επιρροές στην ζωή των αθλητών ιδιαίτερα των παιδιών και των νέων. Ως εκ τούτου είναι σημαντικό η επιρροή του προπονητή να έχει θετικό πρόσημο. Το τι λέτε, πως το λέτε και πως γενικότερα συμπεριφέρεστε, μπορεί να επιδράσει σε μεγάλο βαθμό την εν γένει μελλοντική συμπεριφορά των αθλητών.

#### **13. Να επιμορφώνεστε τακτικά.**

Επιδιώξτε να επιμορφώνεστε συστηματικά και να ενημερώνεστε για τις εξελίξεις στην επιστήμη του αθλητισμού στο χώρο της καλαθοσφαίρισης. Βεβαιωθείτε πως αυτές οι γνώσεις και οι πληροφορίες είναι έγκυρες και σχετικές με το επίπεδο και τις ανάγκες ανάπτυξης των αθλητών σας. Η εκμάθηση των αθλητών σας θα είναι αδύνατη, εάν οι γνώσεις σας ή οι δεξιότητες σας ή οι ικανότητές σας είναι ανεπαρκής.

#### **14. Ενημερωθείτε και κατανοήστε όλες τις υποχρεώσεις σας σχετικά με την πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση οποιασδήποτε μορφής καταχρηστικής συμπεριφοράς ή παρενόχλησης ή κακοποίησης των αθλητών.**

Η ευημερία και ασφάλεια ιδιαίτερα των νεαρών αθλητών αποτελεί μέγιστη προτεραιότητα στους αθλητικούς χώρους. Ως εκ τούτου δεν επιτρέπεται οποιαδήποτε μορφή λεκτικής, μη λεκτικής, σωματικής, ψυχολογικής ή σεξουαλικής καταχρηστικής συμπεριφοράς ή κακοποίησης καθώς επίσης και οποιασδήποτε μορφή εκφοβισμού ή παρενόχλησης από οποιοδήποτε προπονητή, αθλητή, παράγοντα, εθελοντή, εργαζόμενο ή γονέα. Γι' αυτό είναι υποχρέωσή σας να γνωρίζετε όλες τις διαδικασίες που πρέπει να τηρούνται για την πρόληψη, αντιμετώπιση και ιδιαίτερα για την αναφορά μιας τέτοιας συμπεριφοράς.

Σελίδα 3 από 4

**ΕΥ ΖΗΝ - ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ - ΕΥ ΝΙΚΑΝ**

«Εύνικος», << αυτός που φέρνει καλή νίκη >> , << ευ + νίκη >>.

### **15. Βεβαιωθείτε ότι οποιαδήποτε σωματική επαφή με τον αθλητή είναι κατάλληλη.**

Οι περιπτώσεις σωματικής επαφής μεταξύ του προπονητή και του αθλητή, εκτός εκείνων των περιπτώσεων που θεωρούνται συνήθης κοινωνικές επαφές όπως το ψηλό χτύπημα της παλάμης, πρέπει να είναι σπάνιες. Ακόμα και χειρονομίες που μπορεί να έχουν καλές προθέσεις ή εκπαιδευτικούς σκοπούς πρέπει να αποφεύγονται, μιας και από ορισμένους μπορεί να μην είναι αποδεκτές, ενώ από άλλους μπορεί να παρερμηνευτούν ακόμα και ως σεξουαλική παρενόχληση, ιδιαίτερα σε αθλητές μικρής ηλικίας. Εάν τελικά είναι αναγκαία κάποια σωματική επαφή για εκπαιδευτικούς-προπονητικούς λόγους βεβαιωθείτε πρώτα πως αυτή είναι η πλέον κατάλληλη και στην συνέχεια αναζητήστε την άδεια και την συναίνεση του αθλητή.

### **16. Σεβαστείτε τα δικαιώματα, την αξιοπρέπεια και την αξία του κάθε ατόμου.**

Ανεξάρτητα με το φύλο, την ικανότητα, την θρησκεία, την πολιτισμική ταυτότητα, την καταγωγή και οποιοδήποτε άλλο παράγοντα άσχετο με τον αθλητισμό, όλα τα άτομα που συνδέονται με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης έχουν δικαίωμα στην ίση μεταχείριση και στο σεβασμό. Αποφύγετε οποιοδήποτε σχόλιο ή παρατήρηση, το οποίο θα μπορούσε να εκληφθεί ως προσβλητικό ή να επιφέρει διάκριση. Μερικές φορές και ένα αστείο μπορεί να είναι προσβλητικό. Ακόμα και αν κάποιος προβαίνει σε προσβλητικές συμπεριφορές, ποτέ μην ανταποδίδετε, διατηρώντας την ψυχραιμία σας και επιδεικνύοντας την απαραίτητη ανωτερότητα. Οι αθλητές σας είναι πολύ πιθανό να ακολουθήσουν το δικό σας καλό παράδειγμα.

### **17. Αποφύγετε τις διαπροσωπικές σχέσεις με τους αθλητές.**

Οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ προπονητών και αθλητών μπορούν συχνά όχι μόνο να παρερμηνευτούν αλλά και να υπονομεύσουν από μόνες τους την εμπιστοσύνη στον προπονητή για αμεροληψία και να επιφέρουν καταστροφικές υπόνοιες για ευνοιοκρατία.

Η καλή φιλική σχέση στους αθλητικούς χώρους είναι ουσιώδης για να καλλιεργηθεί μια εποικοδομητική εμπιστοσύνη μεταξύ προπονητή και αθλητή. Όμως, η επικρατούσα ανισότητα στην σχέση, λόγω της μεγαλύτερης ισχύς-εξουσίας του προπονητή, δεν καθιστά συνετή την περαιτέρω ανάπτυξη αυτής της φιλίας. Ιδιαίτερη μάλιστα προσοχή και αυστηρότητα πρέπει να δίνεται όταν οι αθλητές είναι ανήλικοι.

### **18. Χρησιμοποιήστε λεκτικές αλληλεπιδράσεις-επικοινωνία με τους αθλητές σας οι οποίες να έχουν αποκλειστικά υποστηρικτικό, ενθαρρυντικό, παροτρυντικό και εκπαιδευτικό χαρακτήρα.**

Οι προπονητές έχουν την αποκλειστική ευθύνη για την μορφή των λεκτικών και των μη λεκτικών αλληλεπιδράσεων τόσο μεταξύ του προπονητή και των αθλητών, όσο και μεταξύ των αθλητών. Δεν πρέπει να γίνεται αποδεκτή οποιαδήποτε μορφή λεκτικής καταχρηστικής συμπεριφοράς, παρενόχλησης, βίας ή κακοποίησης, όπως οι αρνητικοί χαρακτηρισμοί, οι επικριτικές, σαρκαστικές και κοροϊδευτικές εκφράσεις, οι βρισιές, οι φωνές, οι κραυγές, η δυσφήμιση, οι συνεχείς κατηγορίες για αποτυχίες, η υπερβολική κριτική σε συγκεκριμένους μόνο αθλητές, η απομόνωση αθλητή αγνοώντας τον προκλητικά κ.ά.. Η μη αποδεκτή λεκτική συμπεριφορά ενός εκπαιδευτικού στο σχολείο είναι το ίδιο μη αποδεκτή και για έναν προπονητή στους αθλητικούς χώρους.

### **19. Να σέβεστε πάντα την καλή χρήση των εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού που παρέχονται.**

Οι αθλητικές εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός κοστίζουν χρήματα και θα λειτουργούν σωστά μόνο εάν διατηρούνται σε καλή κατάσταση. Βεβαιωθείτε ότι δεν θα κάνετε κατάχρηση σε οτιδήποτε παρέχεται για να χρησιμοποιήσετε. Αποθαρρύνετε τους αθλητές σας από το να εμπλέκονται σε επικίνδυνες πρακτικές, όπως κρέμασμα από την στεφάνη του καλαθιού ή «κάρφωμα» ή πέταγμα της μπάλας από πολύ μακριά. Αυτές οι πρακτικές απαγορεύονται, όχι μόνο γιατί καταστρέφουν το εξοπλισμό αλλά κυρίως γιατί μπορεί να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς.