



HOLARGOS BASKETBALL ACADEMY

Welcome Pack

2019 / 20

Περιεχόμενα

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΣ	3
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	3
Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΕΝΑ ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ.....	4
ΈΝΑ ΤΜΗΜΑ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΤΟΥ	4
ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ.....	4
PERFORMANCE TRAINING	4
ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΕΣΟΥΑΡ	5
ΓΟΝΕΙΣ	5
COACHING ΑΠΟ ΓΟΝΕΙΣ.....	5
ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΠΟΡΤΑΣ.....	6
ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ.....	6
ΠΟΙΝΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΡΜΟΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	7
ΤΙΜΟΛΟΓΙΑΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ.....	7
TEAM ROTATIONS	7
ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	9

Καλώς ήρθατε στην Ακαδημία μας

Ευχαριστούμε που γίνατε μέλος της Ακαδημίας του Holargos BC. Είμαστε υπερήφανοι που αποτελούμε μέρος μιας κοινωνίας της οποίας η αποστολή είναι η εκμάθηση και η ανάπτυξη του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης, η οποία όπως όλα τα ομαδικά αθλήματα συμβάλει στην σύμμετρη, αρμονική και ολόπλευρη ανάπτυξη του σώματος και της ψυχής.

Σκοπός της ακαδημίας μας είναι η αγωνιστική βελτίωση των αθλητών μας, αλλά παράλληλα, η συνειδητοποίηση της αξίας της εκπαίδευσης και του θεσμού της οικογένειας. Το άθλημα της καλαθοσφαίρισης που καλλιεργεί θέληση, επιμονή, κρίση, λογική, πειθαρχία, συνέπεια, συλλογικότητα και πολλές άλλες αρετές, περιορίζει τον ατομισμό, κοινωνικοποιεί ομαλά τον νέο και του διδάσκει την σημασία του σεβασμού των κανόνων και τη συμβολή όλων των μελών μιας οικογένειας για την επίτευξη του βέλτιστου αποτελέσματος.

Γι' αυτό άλλωστε η ενίσχυση της σημασίας και του ρόλου της οικογένειας αποτελεί πρώτη προτεραιότητα και βάση της αποστολής μας. Τίποτα δεν είναι πιο σημαντικό όσο οι ισχυροί δεσμοί μεταξύ των αθλητών και της οικογένειάς τους όπως ακριβώς είναι η δημιουργία συνεκτικών δεσμών μεταξύ των μελών της ακαδημίας μας. Είναι πολύ σημαντικό για εμάς λοιπόν ότι όλοι πρέπει να κινούνται προς αυτήν την κατεύθυνση καθ' όλη την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Γι' αυτό εάν χρειαστείτε την βοήθειά μας θα είναι χαρά μας να σας βοηθήσουμε με όποιο τρόπο μπορούμε.

Οι αθλητές μας πρέπει επιπρόσθετα να καταλάβουν την σημασία της παιδείας. Γι' αυτό το λόγο εξάλλου οι βαθμοί τους θα ελέγχονται ενδελεχώς κατά την διάρκεια της χρονιάς από τους προπονητές τους. Είναι σημαντικό να καταλάβουν ότι η βελτίωση στην καλαθοσφαίριση είναι αλληλένδετη με την βελτίωση της μαθησιακής τους ικανότητας.

Πρόλογος

Όλα αυτά τα χρόνια έχουμε να επιδείξουμε πολλές επιτυχίες τόσο σε επίπεδο ακαδημίας όσο και επίπεδο ανδρικής ομάδας. Έχουμε μάθει ότι το κλειδί της επιτυχίας είναι η καθαρή και συνεχής επικοινωνία μεταξύ του σωματείου, των ομάδων του, των προπονητών, των αθλητών και των γονέων απαραίτητων κρίκων για τη δημιουργία μιας δυνατής αλυσίδας.

Το εγχειρίδιο που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένα μέσο για να εξηγήσουμε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις της ακαδημίας από το προσωπικό και τα μέλη της που θα βοηθήσει στην επίλυση κάποιων, εν δυνάμει 'σημαντικών', «προβλημάτων» που μπορεί να παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια της χρονιάς και για τα οποία θα γνωρίζετε ήδη τη λύση αφού θα έχετε γίνει κοινωνοί του τρόπου σκέψης και λειτουργίας της ακαδημίας μας.

Αφιερώστε λίγο χρόνο και διαβάστε της επόμενες σελίδες προσεκτικά...

Η Ακαδημία και ένα τμήμα της

Τα μέλη της ακαδημίας συμφωνούν να βάλουν την ακαδημία πάνω από το συμφέρον οποιουδήποτε τμήματος της. Όταν λαμβάνονται αποφάσεις που αφορούν διαφωνίες μεταξύ της ακαδημίας και ενός συγκεκριμένου τμήματός της, η ακαδημία έρχεται πρώτη. Οι αποφάσεις της ακαδημίας λαμβάνονται από το Διοικητικό Συμβούλιο, τον Τεχνικό Διευθυντή και τον Υπεύθυνο Αναπτυξιακού Προγράμματος.

Ένα Τμήμα και ο αθλητής του

Τα μέλη ενός τμήματος συμφωνούν να βάλουν το καλό του τμήματος πάνω από το άτομό τους. Γι' αυτό το λόγο εάν υπάρξει διαφωνία μεταξύ ενός τμήματος και ενός αθλητή του ή του γονέα του, ο προπονητής είναι ο κύριος υπεύθυνος να λάβει αποφάσεις για το καλό του τμήματος. Οι αποφάσεις αυτές θα ληφθούν μετά τη συγκέντρωση όλων των απαραίτητων πληροφοριών που αφορούν το συμβάν και μετά από διεξοδική συζήτηση με όλους τους εμπλεκόμενους.

Προπονήσεις και αγώνες

Οι ώρες και η διάρκεια των προπονήσεων εξαρτώνται από την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών. Το ελάχιστο (minimum) είναι 3 φορές την εβδομάδα για τους πολύ μικρούς μας αθλητές και μπορεί να φθάσει έως και 5 φορές την εβδομάδα συν τον αγώνα για τα αγωνιστικά μας τμήματα. Η διάρκεια της προπόνησης είναι minimum 1 ώρα για τα πιο μικρά και μπορεί να φθάνει και 2 ώρες για κάποια πιο μεγάλα σε ηλικία τμήματα. Κατά την διάρκεια της εβδομάδας θα υπάρχει δυνατότητα για ατομική προπόνηση σε συγκεκριμένες μέρες και ώρες μετά από επιλογή των υπευθύνων προπονητών, με προϋπόθεση ότι υπάρχουν διαθέσιμοι χώροι προπόνησης.

Επιπρόσθετα, κατά την διάρκεια της χρονιάς θα υπάρχει συμμετοχή των τμημάτων σε αγώνες της ΕΣΚΑ, επιλεγμένων Τουρνουά και φιλικών παιχνιδιών.

Όλες οι προπονήσεις και οι αγώνες θα λαμβάνουν μέρος στα διαθέσιμα ανοιχτά γήπεδα (Νταμάρι και 2ο Γυμνάσιο Χολαργού) καθώς και στα κλειστά (2ο Γυμνάσιο Χολαργού και Αντ. Τρίτσης) όταν θα υπάρχει δυνατότητα.

Τα γήπεδα είναι ιδιοκτησίας του Δήμου Παπάγου-Χολαργού και ως εκ τούτου οποιαδήποτε δραστηριότητα της Ακαδημίας λαμβάνει σχετική έγκριση.

Performance Training

(προπόνηση με τον Γυμναστή, εργομετρικές μετρήσεις)

Το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης και ενδυνάμωσης της ακαδημίας μας είναι δομημένο λαμβάνοντας υπόψη όλες τις τελευταίες τεχνικές προσαρμογές σε σχέση με τις παραμέτρους της μέγιστης αθλητικής απόδοσης, της αθλητιατρικής και της επιστήμης του αθλητισμού. Προετοιμάζουμε τους αθλητές μας για μέγιστη απόδοση αναπτύσσοντάς τους σύμφωνα με

τις τελευταίες τεχνικές προπόνησης και τα τελευταία μέσα προπόνησης (πχ. bosu balls, resistance bands, fitlights) που τους δίνουν την δυνατότητα να αυξήσουν την ταχύτητα, την δύναμη, την εκρηκτικότητα, την ευλυγισία και την προσαρμοσμένη στο άθλημα ικανότητα τους.

Το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης και ενδυνάμωσης είναι σχεδιασμένο να κάνει τους αθλητές μας δυνατότερους, γρηγορότερους, περισσότερο ευλύγιστους και εκρηκτικούς. Η προσαρμοσμένη στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης προπόνηση είναι σχεδιασμένη να στοχεύει σε αθλητικές ικανότητες και κινήσεις που χρησιμοποιούνται δυναμικά στο μπάσκετ. Δουλεύουμε με αθλητές όλων των ηλικιών και έχουμε την δυνατότητα να ορίζουμε και να δημιουργούμε υψηλά στάνταρντ ανάπτυξης. Επικεντρωνόμαστε κυρίως στις αδυναμίες των αθλητών μας και προσπαθούμε να τις εξαλείψουμε.

Εμφανίσεις και αξεσουάρ

Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι τόσο στις προπονήσεις όσο και στους αγώνες να είναι ντυμένοι ομοιόμορφα με τα ρούχα της ακαδημίας μας. Ρουχισμός παρέχεται από την Ακαδημία ενώ δίδεται η δυνατότητα αγοράς από τους γονείς έξτρα ρουχισμού.

Γονείς

Η υποστήριξη και συμμετοχή των γονέων στις προπονήσεις και στους αγώνες της ακαδημίας είναι επιθυμητή. Αναγνωρίζοντας ότι θα υπάρχουν συγκρούσεις ενδιαφερόντων και υποχρεώσεων θα θέλαμε να είστε παρόντες στα σημαντικά για εμάς γεγονότα /εκδηλώσεις. Η ακαδημία επιθυμεί την τακτική επικοινωνία μαζί σας. Γι' αυτό το λόγο δεσμευόμαστε, στο μέτρο του εφικτού, να σας ενημερώνουμε έγκαιρα για τυχόν μεταβολές του προγράμματος προπονήσεων έτσι ώστε να μπορείτε να προγραμματίζετε έγκαιρα τις υποχρεώσεις σας. Αλλαγές στις ώρες των προπονήσεων γίνονται κυρίως προς όφελος των αθλητών μας.

Coaching από γονείς

Απαγορεύεται το Coaching από τους γονείς. Δεν έχει σημασία πόσο καλές προθέσεις έχουν, απαγορεύεται κάθε είδους φωνητική οδηγία στο παιδί σας ή σε οποιοδήποτε άλλο αθλητή εντός του αγωνιστικού χώρου είτε πρόκειται για προπόνηση είτε πρόκειται για αγώνα όπως επίσης και φωνές εναντίον του/των διαιτητή/τών. Ο αθλητής μέσα στο γήπεδο πρέπει να ακούει ΜΟΝΟ μια φωνή, τις οδηγίες του προπονητή του. Σε διαφορετική περίπτωση αποπροσανατολίζεται. Η φωνητική σας υποστήριξη και η θετική σας συμμετοχή πρέπει να είναι μετά από κάθε καλή φάση της ομάδας μας ανεξάρτητα ποιος συμμετέχει σε αυτήν.

Οι γονείς θα πρέπει να συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο ώστε να προάγουν το «ευ αγωνίζεστε». Θυμηθείτε ότι παίζουμε για να κερδίσουμε πάντα σε αθλητικά πλαίσια με σεβασμό, ευγενή άμιλλα και δικαιοσύνη, απέναντι στους εαυτούς μας, στους συμπαίκτες και στους αντιπάλους.

Τους γονείς πάντα τους ενθαρρύνουμε να βρίσκονται σε αγαστή συνεργασία με την ομάδα, να επικοινωνούν με αυτήν και να λαμβάνουν όλες τις πληροφορίες για την πρόοδο των παιδιών τους.

Προσπαθούμε να εμφυσήσουμε στους αθλητές μας την νοοτροπία να επικεντρώνονται στο δικό τους παιχνίδι, αγνοώντας τυχόν διαιτητικά λάθη, αντεγκλήσεις καθώς και το σκληρό παιχνίδι, και τις αρνητικές συμπεριφορές από αντιπάλους αθλητές και γονείς.

Πολιτική ανοιχτής πόρτας

Στα πλαίσια της προτεραιότητας που δίνουμε στο ρόλο της οικογένειας οι υπεύθυνοι προπονητές της ακαδημίας καθώς και οι προπονητές της έχουν πάντα την «πόρτα τους ανοιχτή» και ενθαρρύνουν τους γονείς να κάνουν ερωτήσεις, να συζητήσουν τις ανησυχίες τους ή να τους δώσουν ανατροφοδότηση με οποιαδήποτε πληροφορία αφορά τα παιδιά τους ή τη λειτουργία της ακαδημίας. Παρόλα αυτά παρακαλούμε θερμά τους γονείς εάν έχουν οποιαδήποτε διαφωνία για χειρισμούς κάποιου προπονητή σε σχέση με το παιδί τους να αφήνουν να περάσει ένα 24ώρο πριν ξεκινήσουν οποιαδήποτε συζήτηση με τον προπονητή του (**κανόνας 24 ωρών**). Το να κοιτάς ένα παιχνίδι δημιουργεί υψηλή ένταση, απαιτεί μεγάλη πνευματική συγκέντρωση και περισυλλογή από την μεριά του προπονητή. Όλοι οι προπονητές της ακαδημίας μας έχουν μεγάλο πάθος για την δουλειά τους και τα δίνουν «όλα» σε κάθε αγώνα. Γι' αυτό σκεφτείτε ότι όλα τα μέρη που εμπλέκονται σε έναν αγώνα (προπονητές, αθλητές, γονείς) χρειάζονται λίγο χρόνο για να «καθαρίσουν το μυαλό τους» μετά από την ένταση και πριν υπάρξει οποιαδήποτε συζήτηση.

Προπονητές

Οι προπονητές της ακαδημίας μας μαθαίνουν να λειτουργούν πρώτα ως εκπαιδευτικοί και ακολούθως ως προπονητές. Τίποτα θετικό δεν θα βγει ακόμα και αν οι αθλητές μας γίνουν επαγγελματίες ή παίκτες εθνικής ομάδας αν δεν έχουν μάθει να είναι θετικά επιτυχημένοι και χρήσιμοι άνθρωποι μέσα και έξω από το γήπεδο. Γι' αυτό επικεντρωνόμαστε στην προσπάθεια της ακαδημίας να αποτελούν οι προπονητές της υγιή πρότυπα για τους αθλητές.

Οι Προπονητές αναγνωρίζουν ότι διαδραματίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο στην ζωή των μικρών αθλητών τους αφού είναι υπεύθυνοι για την συμπεριφορά των παικτών τους τόσο κατά την διάρκεια των προπονήσεων όσο και των αγώνων. Επιμένουμε σθεναρά οι αθλητές μας να είναι ευγενικοί, να συμπεριφέρονται όμορφα και να δείχνουν σεβασμό. Οι αθλητές και οι γονείς τους θα πρέπει να αναμένουν ειλικρίνεια, σωστή επικοινωνία καθώς και δικαιοσύνη από τους Προπονητές.

Παρότι το άθλημα της καλαθοσφαίρισης το παίρνουμε πολύ σοβαρά αναγνωρίζουμε ότι στην ζωή υπάρχουν σημαντικότερα πράγματα από τα σπορ. Ιεραρχικά πρώτα έρχεται η οικογένεια, το σχολείο και μετά όλα τα άλλα.

Ποινές για ανάρμοστη συμπεριφορά

Είναι ιδιαίτερος σημαντικό για εμάς να καταστήσουμε σαφές τι περιμένουμε από εσάς (αθλητές, γονείς) και τι μπορείτε εσείς να περιμένετε από την ακαδημία μας, την ομάδα και τους προπονητές σας. Γνωρίζοντας και αναγνωρίζοντας τους κανόνες και τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας η συμμετοχή των αθλητών στο μπάσκετ θα είναι μια θετική εμπειρία και η ανάπτυξη των ικανοτήτων τους θα γίνει σε υψηλό επίπεδο.

Εάν χρειαστεί να ορίσουμε ποινές ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα :

1. Παρέμβαση σε επίπεδο αθλητή: Ο Προπονητής θα συναντηθεί με τον αθλητή στο γραφείο του Τεχνικού Διευθυντή με την προσδοκία η «παραβατική» συμπεριφορά του αθλητή να διορθωθεί. Εάν το πρόβλημα επιμένει ακολουθούμε το δεύτερο βήμα :
2. Παρέμβαση σε επίπεδο γονέα: Μια συνάντηση του Διευθυντή και του γονέα του αθλητή για να δοθούν αμοιβαίες εξηγήσεις και να εξαιρεθεί η ανάρμοστη συμπεριφορά από πλευράς του αθλητή. Εάν το πρόβλημα επιμένει ακολουθούμε το τρίτο βήμα:
3. Αποβολή του αθλητή από την ακαδημία: Ο γονέας μαζί με τον αθλητή θα μεταβούν στο γραφείο του Τεχνικού Διευθυντή της ακαδημίας και παρουσία μέλους της Διοίκησης του Συλλόγου θα αναλυθούν οι λόγοι που οδήγησαν σε αυτήν την απόφαση.

Κάθε πρόβλημα και κάθε απόφαση μπορεί να διαφέρει κατά την κρίση των υπευθύνων και θα εξετάζετε ξεχωριστά (*case by case*).

Τιμολογιακή Πολιτική

Η τιμολογιακή πολιτική της Ακαδημίας βρίσκεται αναρτημένη στον ιστότοπο του συλλόγου.

Οι οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες να πληρώσουν την συνδρομή τους μπορούν να κάνουν αίτηση για να τύχουν κάποιας έκπτωσης ανάλογα με την περίπτωση. Οι αιτούντες θα πρέπει να προσκομίσουν όλα τα οικονομικά στοιχεία που θα τους ζητηθούν από την γραμματεία της ακαδημίας και θα αναμένουν την απάντηση των υπευθύνων εκπροσώπων της μέσα εύλογο χρονικό διάστημα.

Team Rotations

(μεταφορά αθλητών μεταξύ τμημάτων)

Η ακαδημία κατά την διάρκεια της χρονιάς θα έχει διάφορες ομάδες σε διαφορετικά επίπεδα, και οι ομάδες θα ξεχωρίζουν με τα ονόματα τους. Για τα διαφορετικά επίπεδα, οι προπονητές έχουν το δικαίωμα εάν το κρίνουν και με την σύμφωνη γνώμη του γονέα να εναλλάσσουν τους παίκτες από την Α' στην Β' ομάδα και αντίστροφα πάντα με ξεκάθαρο και αιτιολογημένο σκεπτικό.

Ο βασικός λόγος του rotation των παικτών είναι να σιγουρευτούμε ότι όλοι οι αθλητές θα έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν και να βελτιώσουν το παιχνίδι τους κατά την διάρκεια της χρονιάς. Δεσμευόμαστε να δούμε όλους τους αθλητές μας να βελτιώνονται ξεκάθαρα από την αρχή που ξεκινάει η χρονιά μέχρι το τελευταίο τους παιχνίδι.

Η επιλογή στη μετακίνηση ενός αθλητή από το ένα τμήμα στο άλλο βασίζεται σε πολλούς παράγοντες στους οποίους συμπεριλαμβάνονται:

- Η ικανότητα (basketball skills, general athletic ability, court awareness and IQ, etc);
- Η απόδοση (δουλεύει σκληρά, κάνει ότι πρέπει να κάνει, being coachable, κλπ);
- Η σταθερότητα/ εργασιακό ήθος (παρουσίες, συνέπεια στην ώρα προπόνησης, προσοχή στην λεπτομέρεια, ακουστικές ικανότητες, παρουσία σε προαιρετικές προπονήσεις, κλπ);
- Οι θέσεις στις οποίες μπορεί να παίξει;
- Οι ευκαιρίες για περισσότερο χρόνο συμμετοχής.

Τις πρώτες μέρες του Σεπτεμβρίου τα καινούργια παιδιά δοκιμάζονται και αξιολογούνται από τους προπονητές της ακαδημίας και αναλόγως γίνεται και η τοποθέτησή τους σε κάποιο τμήμα;

Συχνές Ερωτήσεις

Ε: Πόση είναι η περίοδος των προπονήσεων;

Α: Ξεκινάει αρχές Σεπτεμβρίου και τελειώνει γύρω στα μέσα Ιουνίου

Ε: Πόσες μέρες θα έχει ο γιός μου προπόνηση;

Α: Εξαρτάται από το επίπεδο του τμήματος που θα μετάσχει, το λιγότερο θα είναι 3 φορές την εβδομάδα.

Ε: Πόσοι αθλητές θα είναι σε κάθε τμήμα ;

Α: Στα αγωνιστικά ιδανικά θα είναι 15-17 αθλητές, στα υπόλοιπα τμήματα θα είναι το μέγιστο 20 αθλητές .

Ε: Πόσοι Προπονητές είναι σε κάθε τμήμα ;

Α: Σε κάθε τμήμα είναι ένας βασικός Προπονητής και αν χρειαστεί θα παισιωθεί και με έναν ακόμα στις προπονήσεις ή τους αγώνες όπου είναι απαραίτητο.

Περισσότερες πληροφορίες στο www.holargosbc.gr

Για περισσότερες απαντήσεις παρακαλώ επικοινωνήστε στο holargosbc@gmail.com

Ευχαριστούμε θερμά
