



**"Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ
ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ"**

**ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ**

Με την συνεργασία:



Κυριάκης Δημήτρης

Προπονητής Ε.Ο.Χ.Α

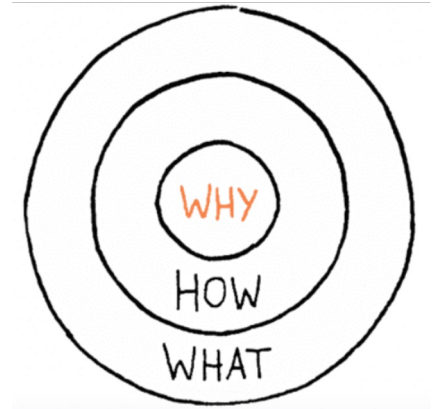
M.Sc. Sports Management.
I.C.E.C.P 2025 Candidate



Coaches Education Project

- The Concious Sport Coach-

Better Coaches - Winning Athletes.



ICECP

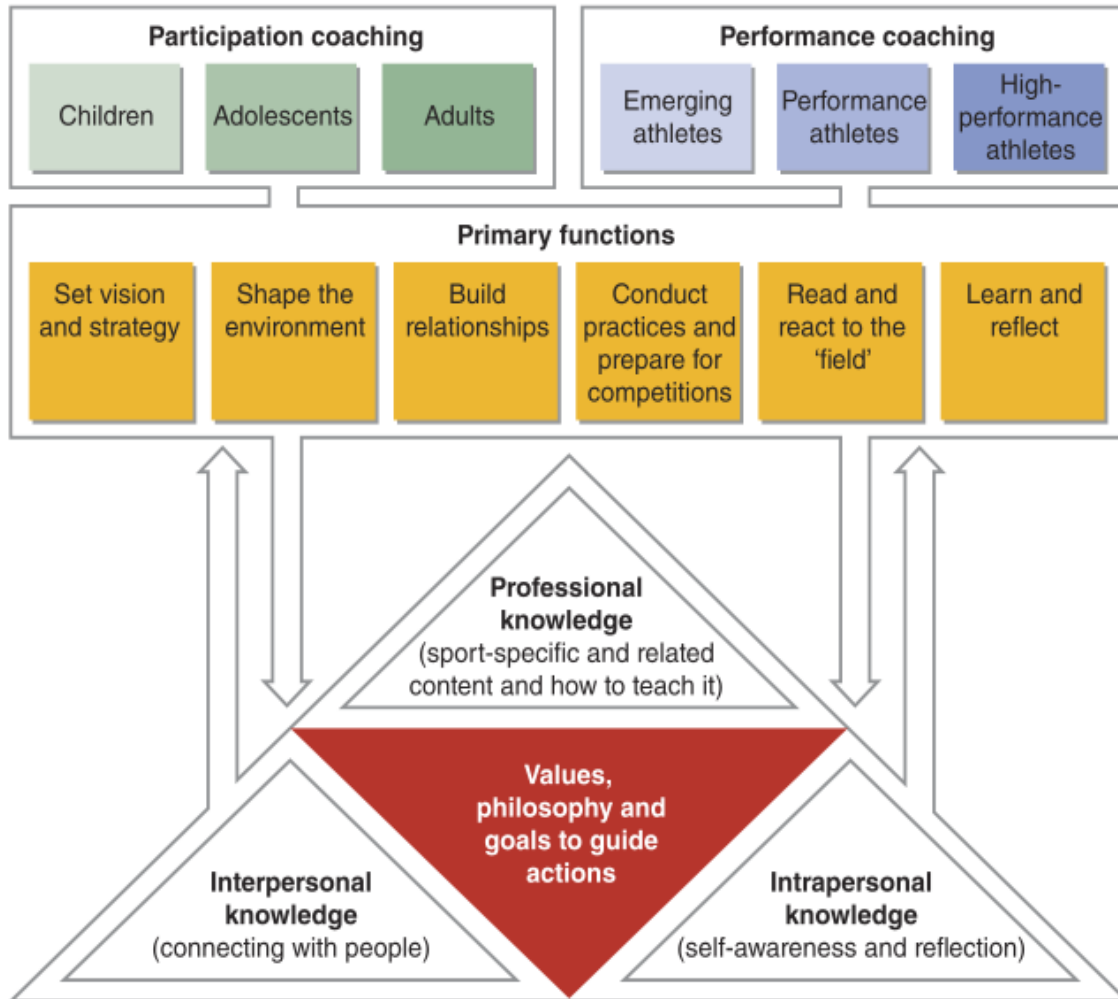
INTERNATIONAL COACHING
ENRICHMENT CERTIFICATE PROGRAM



«SOFT SKILLS» COACHING

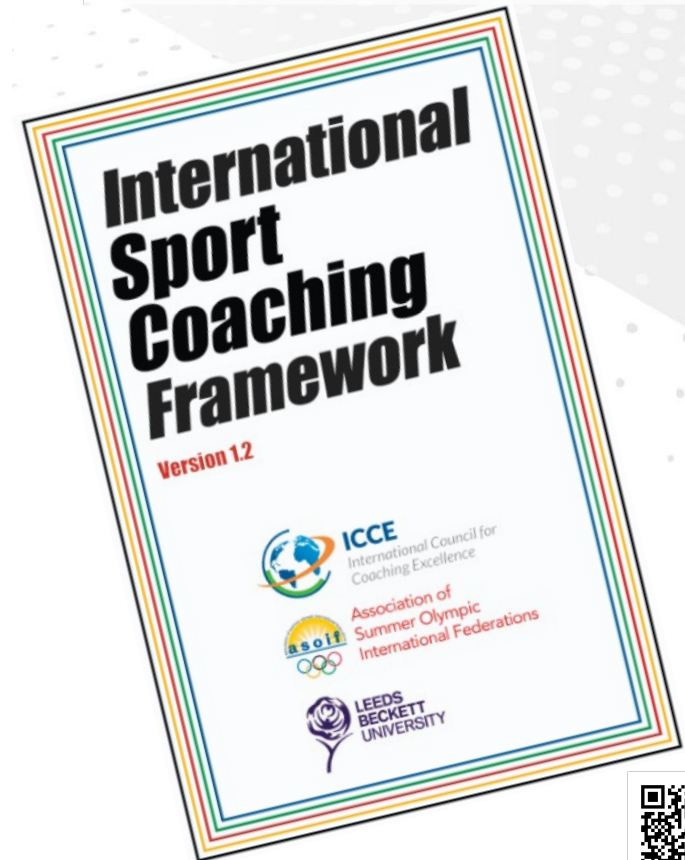
ΤΟ “ΣΚΛΗΡΟ ΝΟΜΙΣΜΑ”

Μια ενημέρωση σχετικά με την απόδοση της επένδυσης (ROI) στην Ανάπτυξη των **Διαπροσωπικών** και **Ενδοπροσωπικών** δεξιοτήτων του προπονητή Χιονοδρομίας.

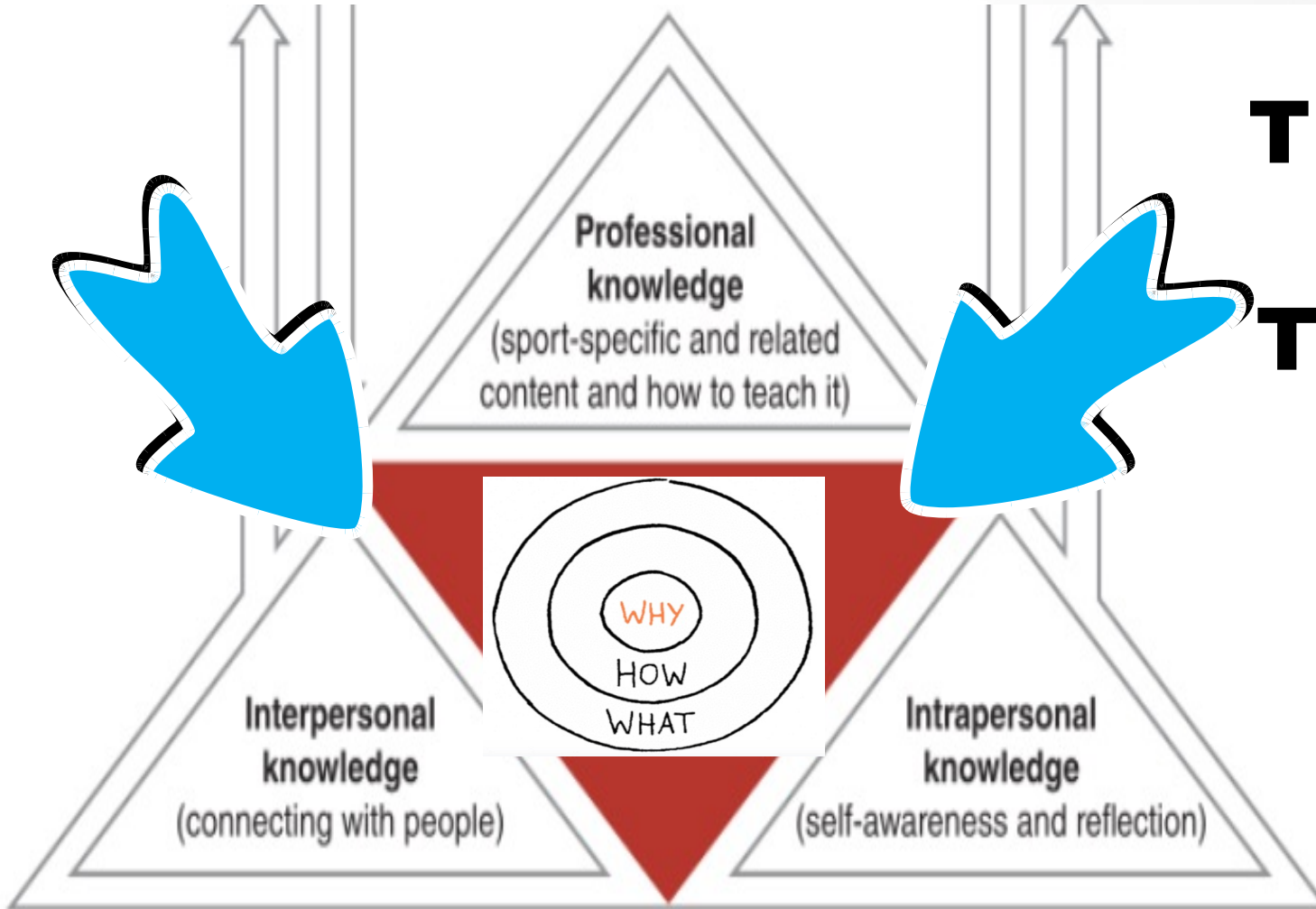


Functional coaching competence and coaching knowledge.

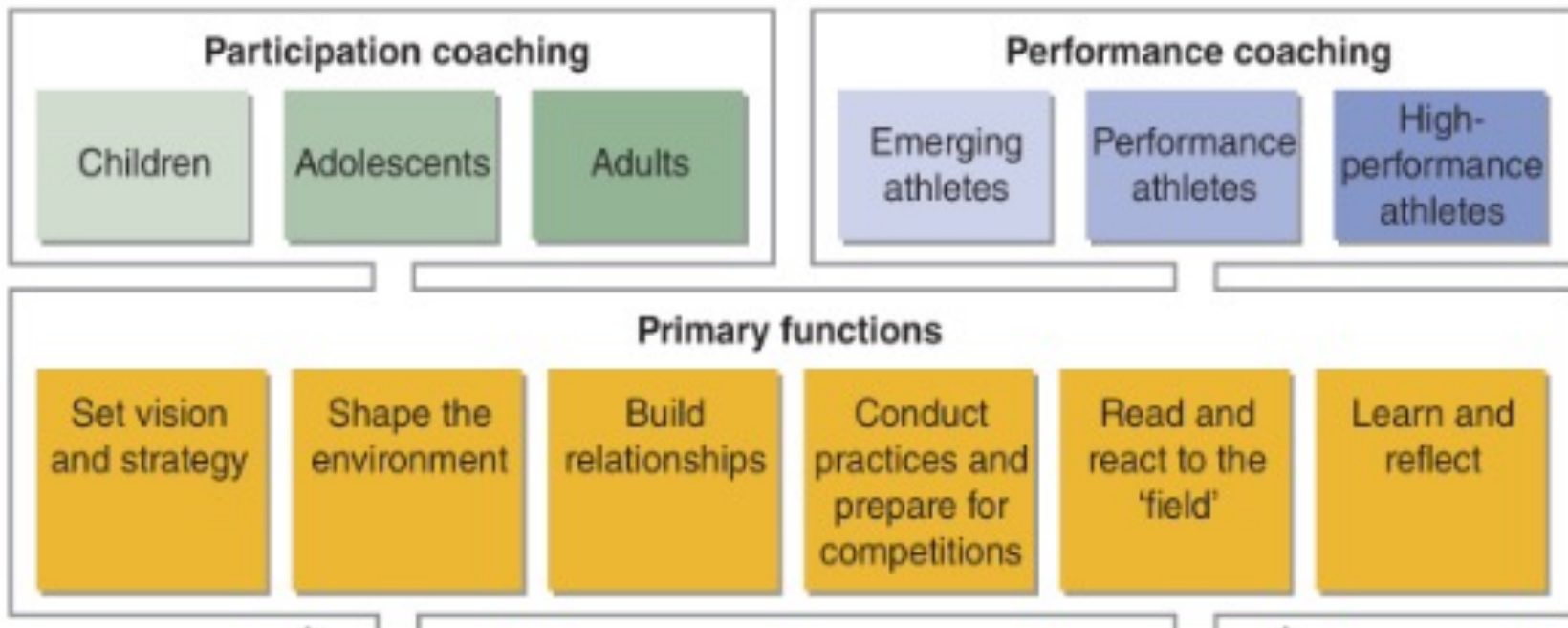
Sport Coaching in the 21st Century



THE SKILLS AT THE HEART



THE UNIVERSAL SKILLS



ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΣΗ

Το Παλιό Μοντέλο είναι Ξεπερασμένο: Οι «σκληρές δεξιότητες» (τεχνικές/τακτικές) ήταν οι πιο σημαντικές. Οι «ήπιες δεξιότητες» (ενσυναίσθηση, επικοινωνία) θεωρούνταν δευτερεύουσες.

Το Νέο Πλαίσιο: Στο σύγχρονο αλπικό σκι, αυτές οι «ήπιες δεξιότητες» δεν είναι δευτερεύουσες. Είναι το πρωταρχικό, υψηλής αξίας περιουσιακό στοιχείο.

Οι «ήπιες δεξιότητες» - “Soft skills” είναι το «σκληρό νόμισμα» στην διαδικασία του Coaching σήμερα.



ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

«Μικρή Διάρκεια Ζωής» των Σκληρών Δεξιοτήτων.

Οι ήπιες δεξιότητες είναι το διαρκές περιουσιακό στοιχείο.

Ο ρόλος του προπονητή μετατοπίζεται από «Σύμβουλος Τεχνικής» σε «Αρχιτέκτονα προσαρμογής».

Οι αθλητές «ξοδεύουν» το δικό τους «σκληρό νόμισμα» φυσικής προσπάθειας, χρόνου και συναισθηματικών πόρων αλλά και οικονομικών πόρων.

Οι αθλητές δεν θα «ξοδέψουν» αυτό το νόμισμα χωρίς «αναγνώριση, κίνητρο και υποστήριξη». Χωρίς ένα "Ορατό Μέλλον".

Ένας προπονητής με αδύναμες "ήπιες δεξιότητες" είναι κακός οικονομολόγος, που δεν καταφέρνει να πείσει τους αθλητές να επενδύσουν αυτό το περιουσιακό στοιχείο.



ΑΛΠΙΚΑ: Η ΕΣΩΤΕΡΗ ΜΑΧΗ

Το αλπικό σκι είναι ένα «βάνουσο» άθλημα όπου η μάχη είναι ψυχολογική κυρίως.

Intensity vs Tensity: Ο στόχος είναι « Η εξαιρετική αγωνιστική απόδοση», ή «επίτευξη της λεπτής ισοροπίας μεταξύ της υψηλής ενεργοποίησης (Optimal Arousal) και της καταστροφικής έντασης (Tensity)».

Φόβος: Ένα «απαραίτητο συναίσθημα» για την απόκριση σε «ακραίες ταχύτητες (π.χ., που υπερβαίνουν τα 120 χλμ./ώρα) σε απότομες και παγωμένες διαδρομές.

Υπερεπένδυση (Overinvestment): Όταν οι αγώνες γίνονται «υπερβολικά μέρος του ποιοι είναι», μετατρέποντας κάθε αγώνα σε «κατάσταση ζωής ή θανάτου» για την ταυτότητά τους.

Απογοήτευση: Η εναλλαγή συναισθημάτων είναι έντονη καθώς η κατάταξη κρίνεται σε εκατοστά του δευτερολέπτου.



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



**Φυσιολογική
Κατάσταση:**
Νευρομυϊκή
Δυσκαμψία

**Ψυχολογική
Κατάσταση:**
Φόβος / Πίεση /
Ένταση /
Αβεβαιότητα

Βιομηχανική Αποτυχία: Η
ρευστότητα, και η
προσαρμογή των κινήσεων
και η Συγκέντρωση
καθίστανται αδύνατες.



Επίδραση του Προπονητή:
Οι ήπιες δεξιότητες ενός
προπονητή - ή η έλλειψη
τους - αποτελούν άμεση
παρέμβαση στη
φυσιολογική και
βιομηχανική κατάσταση του
αθλητή.

**Ένας προπονητής που
δημιουργεί άγχος,
δημιουργεί ενεργά την
"ένταση" που
σαμποτάρει τη
βιομηχανική του αθλητή.**

Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΟΥ COACH

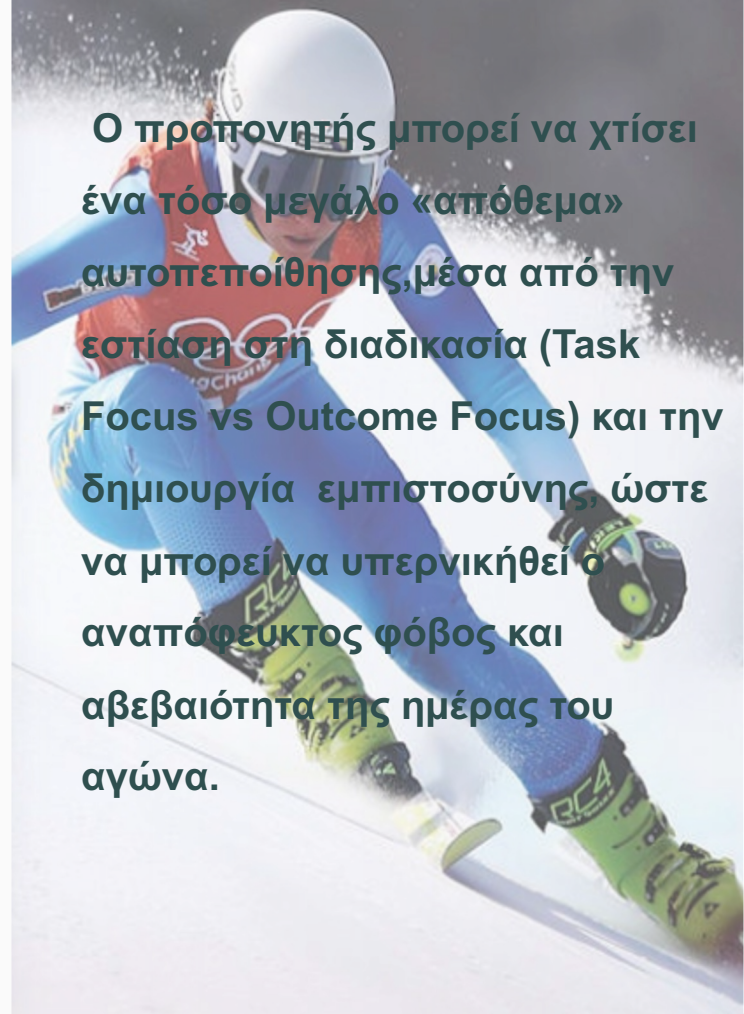
Θεμελιώδης ασυμφωνία ανάμεσα στον τρόπο που οι αθλητές προσεγγίζουν την προπόνηση και τον αγώνα.

Στην προπόνηση: Συντηρητική στάση απέναντι στο ρίσκο — για αποφυγή τραυματισμών. Επιπλέον τα λάθη επιτρέπεται να αντιμετωπίζονται ως μάθηση και όχι ως αποτυχία.

Στον αγώνα: Η στάση είναι επιθετική — για να κερδίσεις, πρέπει να ρισκάρεις και να είσαι έτοιμος να αμβλύνεις τα λάθη που θα προκύψουν αναπόφευκτα.

Τι σημαίνει αυτό: Δεν είναι εφικτό (και δεν πρέπει) να αναπαράγετε ο φόβος και η αβεβαιότητα της ημέρας του αγώνα στην προπόνηση για οποιοδήποτε λόγο.

Το εργαλείο: Οι ήπιες δεξιότητες του προπονητή είναι το κύριο μέσο για την επίλυση αυτής της ασυμφωνίας.



Ο προπονητής μπορεί να χτίσει ένα τόσο μεγάλο «απόθεμα» αυτοπεποίθησης, μέσα από την εστίαση στη διαδικασία (Task Focus vs Outcome Focus) και την δημιουργία εμπιστοσύνης, ώστε να μπορεί να υπερνικήθει ο αναπόφευκτος φόβος και αβεβαιότητα της ημέρας του αγώνα.

Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΔΕΝ είναι χαρακτηριστικά προσωπικότητας.
ΕΙΝΑΙ εκπαιδεύσιμες, τεχνικές ικανότητες.

	Good	Not good
Communication	<ul style="list-style-type: none">• Use short, calming phrases before performance• Reinforce confidence and preparation• Match verbal and non-verbal tone• Speak with clarity and individual focus• Use athletes' names and maintain eye contact	<ul style="list-style-type: none">• Deliver long or technical corrections on competition day• Overload athletes with new info• Raise voice/tension• Generalize instructions to all athletes• Be distracted, rushed- or inconsistent in tone
Empathy	<ul style="list-style-type: none">• Ask emotional check-in questions ("How are you feeling?")• Listen without judgment or fixing• Normalize nerves and emotional tension• Demonstrate attentiveness (face athlete, limit distractions)	<ul style="list-style-type: none">• Dismiss emotions ("Don't worry about it")• Push through visible stress• Assume silence = readiness• Check phone or multitask during interactions
Motivation	<ul style="list-style-type: none">• Emphasize effort and process-based goals• Use inclusive language• Celebrate small wins• Let athletes define success cues• Reconnect with purpose and growth	<ul style="list-style-type: none">• Focus only on outcomes or rankings• Compare athletes publicly• Use fear-based messaging• Give motivational speeches that contradict training• Over-focus on medals or validation
Emotional Intelligence (EI)	<ul style="list-style-type: none">• Self-regulate before team talks ("Am I calm or reactive?")• Use reset phrases after setbacks• Mirror calm, control, and consistency• Adjust tone to athlete mood	<ul style="list-style-type: none">• React emotionally to mistakes• Project personal stress onto team• Ignore own emotional state• Apply rigid tone regardless of athlete affect
Event-Day Integration	<ul style="list-style-type: none">• Greet athletes calmly and maintain routines• Offer light affirmations during warm-up• Use short, grounding messages in huddle• Start debriefs with emotional check-in	<ul style="list-style-type: none">• Change routines or roles last-minute• Introduce new content on event day• Critique during warm-up• Lead with criticism after the event

Επικοινωνία: Η «ήπια δύναμη» και το «σημαντικότερο στοιχείο» που μετατρέπει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη και την Ενσυναίσθηση σε δράση.

Ενσυναίσθηση (Ο Αισθητήρας): «Ενσυναισθητική Ακρίβεια» — η ικανότητα να διαβάζεις σωστά την κατάσταση του αθλητή και να καλλιεργείς εμπιστοσύνη. Είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική ανθεκτικότητα και την επαναπλαισίωση των αποτυχιών.

Πλαίσιο Παρακίνησης (Το Περιβάλλον): Η χρήση αυτών των δεξιοτήτων για να ορίσεις το «γιατί», το «πώς» και το «πότε» του αθλητή. (π.χ., Shiffrin: επαναπλαισίωση από «φόβος να απογοητεύσω τους άλλους» σε «αγάπη για το άθλημα»).

Συναισθηματική Νοημοσύνη (Το Θεμέλιο): Η ικανότητα να «κατανοείς και να διαχειρίζεσαι τα δικά σου» συναισθήματα. Ο προπονητής είναι το περιβάλλον. Ένας προπονητής που προβάλλει άγχος δημιουργεί «ένταση».

Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΗΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ.



Το «Διαφωτιστικό σχόλιο» Απόσπασμα: Από ένα μέλος της εθνικής ομάδας σκι εφήβων:

**«Τα πράγματα ήταν πολύ καλύτερα όταν ήταν θετικός.
Καταλάβαινα καλύτερα το σκι...»**

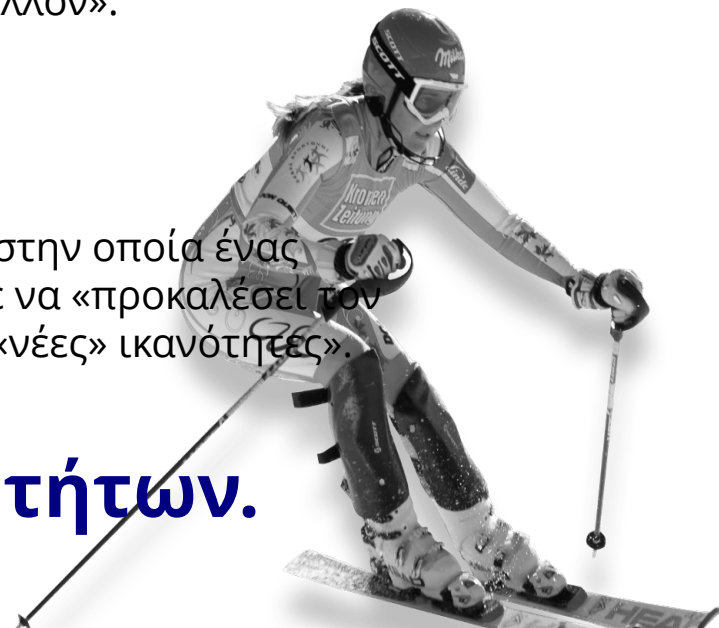
Ο Μηχανισμός: Ψυχολογική Ασφάλεια

Οι ενέργειες ενός προπονητή πρέπει να «ενισχύουν την ανάγκη των αθλητών για συγγένεια και συσχετισμό» για να δημιουργήσουν ένα «ψυχολογικά ασφαλές περιβάλλον».

Η Πληρωμή: Απόκτηση Δεξιοτήτων

Αυτή η ασφάλεια είναι η μόνη κατάσταση στην οποία ένας αθλητής αισθάνεται αρκετά ασφαλής ώστε να «προκαλέσει τον εαυτό του να επιτύχει και να εξερευνήσει «νέες» ικανότητες».

Εμπιστοσύνη = Απόκτηση Δεξιοτήτων.



«Η ΩΡΑ ΤΟΥ LIFT» ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ.

Η Στρατηγική Επένδυση: Ο "Χρόνος στα λιφτ".

Αξιοποίηση του "επιβαλλόμενου χρόνου" στα λιφτ του σκι για "συζήτηση που δεν σχετίζεται με δραστηριότητες".

Αυτή η "προσέγγιση με επίκεντρο το άτομο" είναι όπου το "σκληρό νόμισμα" της "εμπιστοσύνης" "αποθηκεύεται" για μελλοντική χρήση.



Η Πληρωμή: Επίλυση του "Παραδόξου της Ανατροφοδότησης"

Για να φτάσουν στη φάση "Αυτόνομης" μάθησης, οι αθλητές πρέπει να μάθουν να "προπονούνται μόνοι τους" Αυτό απαιτεί από τον προπονητή να χρησιμοποιεί όλο και λιγότερη ανατροφοδότηση (delayed, bandwidth Feedback) και περισσότερες ερωτήσεις ("Τι νιώσατε;" ή "Ποιο νομίζεις ότι είναι το λάθος εδώ;").

Σε ένα περιβάλλον χαμηλής

εμπιστοσύνης: Η σιωπή ενός προπονητή είναι αποδοκιμασία. Μια ερώτηση είναι παγίδα. Η μάθηση μπλοκάρεται.

Σε ένα περιβάλλον υψηλής

εμπιστοσύνης: Η σιωπή είναι αυτοπεποίθηση. Μια ερώτηση είναι συνεργασία. Η αυτόνομη μάθηση ξεκλειδώνεται.

SOFT SKILL	Communication	Empathy	Motivation Framing	Emotional Intelligence	Psychological Containment	Reflective Practice
Underlying Psychological Mechanism	Cognitive clarity, reduced ambiguity	Emotional validation and attunement	Internalization of goals via autonomy support	Affective regulation and social cue responsiveness	Secure relational anchoring during stress	Self-regulated learning and emotional awareness
Primary Coach Behavior	Direct, consistent, emotionally congruent dialogue	Listening without judgment, recognizing emotion	Emphasizing process, encouraging ownership	Managing tone, timing and presence	Minimizing uncertainty, reinforcing routine	Debriefing with emotional openness
Athlete Response Pathway	Improved focus, reduced distraction, stable execution	Increased emotional safety, stress regulation, resilience	Enhanced intrinsic motivation, persistence, adaptive coping	Coach composure, athlete calmness, trust in environment	Reduced threat, sensitivity, greater confidence under pressure	Stronger coach-athlete alignment, better performance interpretation



ΤΟ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟ “ΜΕΡΙΣΜΑ”: ΣΥΝΕΧΙΣΗ VS. ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ



Η «μακροοικονομική» άποψη της θέσης του «σκληρού νομίσματος».



Το Κρίσιμο Εύρημα: Το προπονητικό κλίμα & περιβάλλον που διαμορφώνει ο προπονητής είναι ένας προγνωστικός, αιτιώδης παράγοντας στην επαγγελματική εξουθένωση των αθλητών.

Η Απειλή: Το «σύνδρομο εξουθένωσης» αποτελεί πρωταρχική απειλή για την καριέρα των αθλητών.



Το ego-oriented κλίμα : (εστίαση στη σύγκριση, την απόδοση και τη δημόσια κριτική)
Επηρεάζει θετικά (δηλαδή, προκαλεί) το «σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης»

Το task-oriented κλίμα (εστίαση στην δεξιοτεχνία -mastery, την προσπάθεια, την προσωπική ανάπτυξη)
Επηρεάζει αρνητικά (δηλαδή, αποτρέπει) το «σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης».



Case Study 1: The Shiffrin Program

Η Φιλοσοφία: « Η επικράτηση στον αγώνα ήταν πάντα δευτερεύων σε σχέση με την επίτευξη δεξιότητας... Μπορεί στη συνέχεια να αγωνιστεί νιώθοντας καλά προετοιμασμένη, σίγουρη και υποστηριζόμενη». Αυτό είναι ένα κλίμα αμιγώς προσανατολισμένο στην «διαδικασία» αντί προς το «αποτέλεσμα».

Η Ψυχολογία: Μια «νοοτροπία προσανατολισμένη στη διαδικασία» και μια «ειλικρινής προσέγγιση στην αυτοπροπόνηση».

Η Προπονήτρια (Karin Harjo): «Προσπαθώ στην πραγματικότητα να βγάλω τον εαυτό μου εκτός εργασίας, ώστε να μην με χρειάζεσαι... είμαστε απλά συνεργάτες».

Αυτή είναι η σαφής δημιουργία του αυτόνομου, «αυτοπροπονούμενου» αθλητή.

ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Key Takeaways!



01 Το μοντέλο coaching «με προτεραιότητα στις σκληρές δεξιότητες» είναι ξεπερασμένο και ενδυνάμει αντιπαραγωγικό.

04 Η δημιουργία του προπονητικού κλίματος είναι προτεραιότητα για έναν προπονητή και σε αυτό χρησιμοποιεί τα soft skills του.

02 Ο πρωταρχικός ρόλος του coach και η πιο ισχυρή παρέμβαση είναι ψυχολογικοί, σχεσιακοί και οικονομικοί.

05 Αυτό είναι το μόνο πλαίσιο που αποτρέπει την εξουθένωση, χτίζει ανθεκτικούς, αυτόνομους αθλητές και δημιουργεί τις συνθήκες για βιώσιμη, «Υψηλή Απόδοση».

03 Οι «ήπιες δεξιότητες» είναι το «σκληρό νόμισμα» στη σύγχρονη προπονητική καθοδήγηση

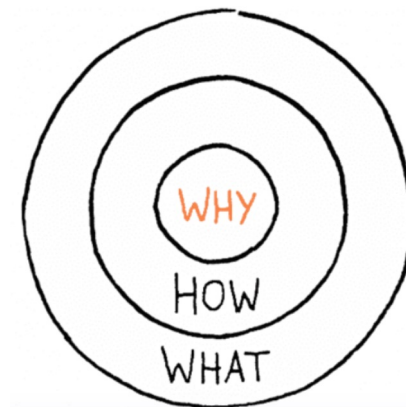
06 Δεν είναι έμφυτα χαρακτηριστικά. Είναι εκπαιδευσιμες, τεχνικές ικανότητες.

Coaches Education Project

- The Concious Sport Coach-

Better Coaches - Winning Athletes !!

Δωρεάν Συμμετοχή



ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ



ICECP
INTERNATIONAL COACHING
ENRICHMENT CERTIFICATE PROGRAM



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ
ΚΑΛΕΣ
ΚΑΤΑΒΑΣΕΙΣ !!**

*Άρθρο & Πηγές,
εδώ!*

