

# POKLICNI RAZVOJ TRENERJA

TRENER TENISA A

# V tej predstavitvi želimo...

- Predstaviti pomen poklicnega razvoja teniškega trenerja
- Kako postati boljši teniški trener
- Katere veščine in kvalitete potrebujem za razvoj
- Kaj vse vpliva na poklicno pot teniškega trenerja.

# Kaj je poklicni razvoj?

Znanja in veščine, ki jih potrebuje teniški trener za izboljšanje svojega dela in razvoj svoje poklicne poti.

# Kako izboljšati?

- Svojo podobo teniškega trenerja?
- Svojo poklicno pot?
- Vzdušje v klubu?

# Kako izboljšati podobo teniškega trenerja?

- Pokažite navdušenje in zadovoljstvo
- Naredite seznam nalog za vsak dan in spremljajte realizacijo
- Če pride do sprememb pri urniku treningov, pravočasno obvestite vse vpletene, tako učence kot osebje teniškega kluba
- Če storite napako, ne iščite izgovorov, temveč napako popravite in se opravičite.

# Kako izboljšati poklicno pot?

- Aktivno sodelujte pri organizaciji in zasnovi novih programov
- Pripravite si dolgoročno poslovno vizijo (5, 10 let)
- Medosebne probleme rešujte z argumenti, spoštljivo in takoj
- Učite se vedno, povsod in od kogarkoli
- Bodite informirano o dogajanjih v tenisu, športu, družbi...

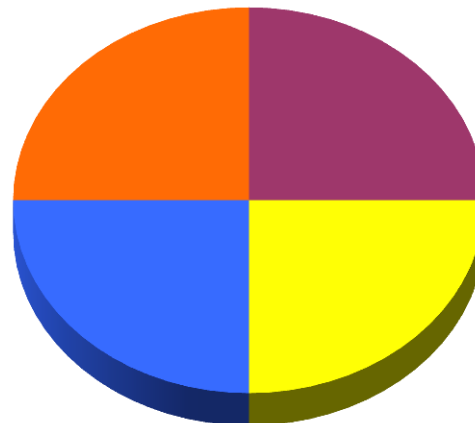
# Kako izboljšati vzdušje v klubu?

- Skrbite za urejenost teniških igrišč, opreme...
- Poskrbite za pojavljanje kluba v lokalnih medijih z organizacijo dogodkov in predstavitvijo teniških programov v bližnjih šolah
- Povežite se s konkurenčnimi klubi in se dogovorite za medsebojno sodelovanje v smislu promocijskih aktivnosti.

# Želim postati boljši trener!

Organizacijske  
veščine

Komunikacijske  
veščine



Osebnostne  
kvalitete

Teniške  
veščine



# Razvoj trenerja

## Definicija

- Vključuje izboljšanje vrednotenja samega sebe
- Pomeni konstantno izboljševanje pri:
  - Učenju in treniranju tenisa
  - Delovanju na ostalih področjih:
    - Družina
    - Družba
- Obstaja več osebnostnih kvaliteta, ki prispevajo k pozitivnemu razvoju.

# Razvoj trenerja

## Osebnostne kvalitete

- Osebno zavedanje
- Samomotivacija
- Samozavest
- Samodisciplina
- Kvaliteten odnosi z ljudmi
- Samoprepričanje
- Stalen napredek in razvoj.

# Razvoj trenerja

## Osebno zavedanje

- Poznavanje svojih prednosti, omejitev in potreb po izboljšanju
- Izgradnja osebne vizije, kako nadaljevati in napredovati v življenju
- Osebno zavedanje pomaga pri fokusu na nujne spremembe in prilagoditve v življenju.

# Organizacijske veščine

1. Vodstvene veščine
  2. Organizacijske veščine
  3. Administrativne veščine
- Skrb za igralca
  - Urnik
  - Treninge
  - Potovanja
  - Pravila
  - Disciplino.

# Vodstvene veščine

- Vodenje pomeni izkoristiti priložnost za ustvarjanje razlike v kvaliteti
- Vodje so tisti, ki iščejo možnosti za izboljšavo
- V smislu delovanja kluba vodenje pomeni imeti vizijo za razvoj
- Kako lahko napredujemo in kaj vse lahko naredimo v prihodnosti
- Predstavitev razvojne vizije drugim pomeni inspiracija k pozitivnemu razvoju.

# Trenersko vodenje

- Sodelovanje z ljudmi
- Včasih je lahko težko ...
- Vendar se da naučiti
- Trener kot vzgled
- Večdimenzionalno in situacijsko.

# Trener kot vodja

- Trenerji opravljajo dve glavni vlogi:
  - Proces odločanja
  - Proces določanja
- Proces določanja: NALOG, ODGOVORNOSTI in AVTORITETE
- “Ne govori mi, KAJ naj naredim, ampak KAKO naj naredim, KDAJ naj bo narejeno in KATERA sredstva imam na razpolago”
- Je edini način za: Rast in razvoj, pomoč ostalim pri rasti in razvoju, doseganje ciljev.

# Določanje/Delegiranje

## Zakaj imajo ljudje težave s tem?

- Pomanjkanje zaupanja v pomočnike
- Pomanjkanje zavedanja o sposobnostih pomočnikov
- Strah pred izgubo nadzora nad situacijo
- Strah pred izgubo lastne avtoritete
- Pomanjkanje znanja na tem področju.



# Določanje/Delegiranje

## Kako to narediti?

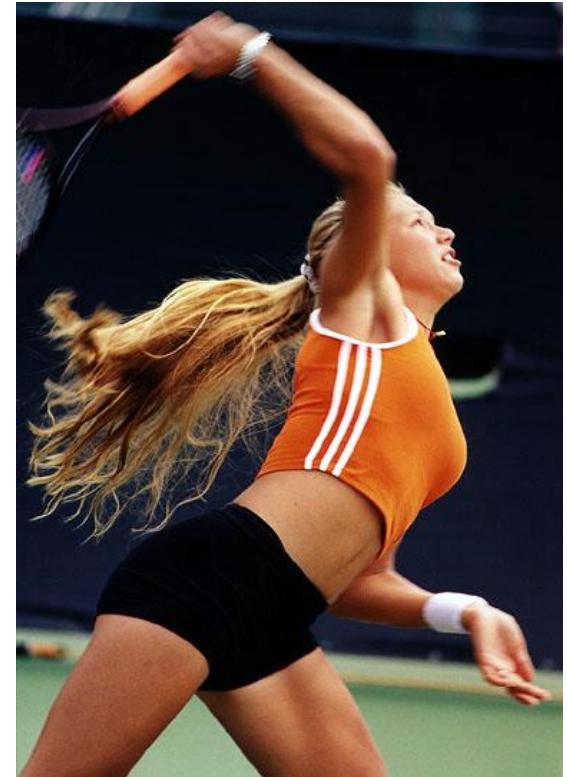
- Dobro poznavanje nalog, ki jih je treba izpeljati
- Katere izmed teh nalog moramo nujno narediti sami
- Katere izmed teh nalog lahko naredijo druge osebe
- Premisli, kdo so „druge“ osebe'
- Katera sredstva bo „druga“ oseba potrebovala
- Zapiši svoje ideje - KAJ, KDAJ, KAKO
- Bodi jasen in neposreden pri delegiranju
- Prisluhni vprašanjem.

# Na kaj se igralci odzivajo?

- Red
- Doslednost
- Raznovrstnost
- Poštenost
- Podpora
- Disciplina
- Sočutje
- Organizacija
- Odprta komunikacija
- Priprava
- Medsebojno spoštovanje
- Trdno vodenje.

# Naloge igralcev

- Izvajanje pravih stvari
- Izvajanje stvari na pravi način
- Aktivna vloga v procesu treninga
- Ekipni duh
- Zastavljanje skupnih ciljev
- Dati od sebe 100 % in primerno vedenje.



# Organizacija

- Če je vodenje usmerjeno v prihodnost, se organizacija ukvarja s sedanostjo.
- Organizatorji poskrbijo, da stvari delujejo (skupina uspešno funkcionira)
- Organizirati pomeni sprejemati odločitve in postaviti modele za vpeljevanje pravil
- Ob dobri organizaciji vsi točno vedo, kaj se od njih pričakuje, so motivirani in imajo sredstva, podporo in samozaupanje, da cilje lahko dosežejo.

# Administracija

- Pomeni vsakodnevno nadziranje in ukvarjanje s sistemom
- Brez kvalitetne administracije je delovanje kluba ali TZ močno oteženo
- Vodje ali organizatorju morajo biti seznanjeni z administrativnimi zadevami.

# Vloge teniškega direktorja

- **Politik** – zbiranje podpore in ukvarjanje z nasprotnimi pogledi
- **Načrtovalec** – načrtovanje aktivnosti in projektov
- **Motivator** – generiranje pozitivnega in samozavestnega pristopa
- **Organizator** – združevanje ljudi in sredstev za doseg ciljev
- **Zbiralec sredstev** – črpanje denarja in drugih potrebnih sredstev
- **Finančni direktor** – nadziranje porabe denarja, vodenje računov
- **Predstavniki za stike znotraj kluba** – komuniciranje in koordiniranje s posamezniki in skupinami
- **Predstavniki za stike z javnostmi** – sodelovanje z mediji in promocija
- **Trener** – implementacija novih znanj, idej in veščin
- **Sodnik** – sojenje turnirjev
- **Svetovalec za razvoj** – izvajanje programov za hitrejši razvoj
- **Vodja tima** – organizacija potovanj na turnirje po svetu
- **Človek, ki skrbi za disciplino** -- postavitve sistema nagrad in kazni
- **Socialni delavec** – svetovanje in pomoč
- **Prijatelj** – podpora igralcem, trenerjem in kolegom

# Trenerske zaveze

- Osebni pristop in žrtvovanje (tudi) svojega prostega časa
- Večna želja po izboljšanju
- Deljenje vizije in ciljev z drugimi
- Zmožnost pogovora z drugimi
- Zaupanje v igralce in prijatelje
- Zavedanje, da je avtoriteta odgovornost
- "Naše delo je več kot nabijanje žogic"!

# Sočutje/Empatija

- Sposobnost pravočasnega zaznavanja občutkov in čustev pri igralcih ter pravilna ocena, kako ti vplivajo na igralčevo počutje.
- Uspešni trenerji imajo sposobnost sočutja
- Sposobni so zaznati igralčeve občutke veselja, frustracije, jeze in tesnobe
- Uspešen trener zna kanalizirati te občutke v pozitivno izkušnjo.



# Sočutje/Empatija

- Sočutje je kombinacija dveh pomembnih lastnosti: analiziranja in sočustvovanja oz. uporabo glave in srca
- Analitične sposobnosti vključujejo zbiranje podatkov in opazovanje razmer:
  - Najprej identificiramo problem
  - Najdemo vzroke zanj
  - Predlagamo rešitve
- Sočutje je sposobnost vživeti se v drugo osebo:
  - Začutiti veselje igralca ob zmagi ali
  - Začutiti jezo in žalost ob hudem porazu.

# Kaj je športna etika?

- Športna etika je uporaba moralnih vrednot in principov za oceno primernega ravnanja pri športnih aktivnostih
- Je uporaba koncepta 'dobrega ali slabega' in 'pravičnega ali nepravičnega' za ugotavljanje standardov vedenja in obnašanja
- Vključuje oceno 'dobrih namenov' pri odločitvah ljudi in organizacij, povezanih s športnimi aktivnostmi
- Športna etika je tudi moralno vodilo, ki ga najbolje označita besedni zvezi 'fair play' in 'športno obnašanje'.

# Razlika med moralo in etiko

- "Etika" izhaja iz starogrških besed *ethos*, *ethike* in *ethikos* in pomeni karakter, navade in uporabo.
- "Morala" izhaja iz latinskih besed *mos*, *moris* in *moralis* in pomeni način, običaj, življenjski moto oziroma način obnašanja.
- Čeprav se nekateri trudijo razlikovati med obema izrazoma, imata izraza v športnem smislu enak pomen.

# Etični problemi

- Kakšne so okoliščine in dejanja, ki vodijo k sprejemanju odločitev? V čem se naše dožemanje teh dejavnikov razlikuje od dožemanja drugih, ki so/bodo občutili posledice vaših odločitev?
- Na koga bodo vplivale vaše odločitve? Kaj s tem tvegajo? Kakšni so njihovi občutki, prepričanja, odnos in motivi? Kaj mislite, da si želijo? Kako vrednotite njihove interese in skrbi?

# Znanje

## Od kje prihaja?

- Izkušnje
- Verbalna komunikacija
- Knjige, video itd.

# Intelektualni razvoj

## Uvod

- Optimizacija osebnega delovanja
- Motivacija za učenje
- Učenje razmišljanja
- Večja avtonomnost
- Sprejemanje odločitev
- Lažje pomnjenje
- Razvijanje pozitivnega odnosa
- Razvoj mišljenja
- Povečanje samozavesti
- Izboljšanje učnih navad

# Vprašanja?