

KOMUNIKACIJA Z NAPREDNEJŠIMI IGRALCI IN IGRALKAMI

Cilji

1. Spoznate pomen in vrste komunikacije
2. Razumete pomembnost verbalne in neverbalne komunikacije pri delu z naprednejšimi igralci
3. Spoznate pomen učinkovitega postavljanja vprašanj,
4. Spoznate načine komunikacije v posebnih situacijah.

Komunikacija

DEFINICIJA:

Je pošiljanje in sprejemanje sporočil med dvema ali več osebami.



Komunikacije trener - igralec

Zakaj je pomembna?

- trener podaja informacije
- vpliva na motivacijo igralca
- igralcu zagotavlja povratno informacijo (ang. feedback), da pospeši učenje
- pomen neverbalnega komuniciranja trenerja (energija, entuziazem...).

Pomen komunikacije:

- je “igra” razumevanja, trener-igralec uporabljata enake ključne besede (ang. cue words)
- Trener se prilagodi starosti učencev.

Komunikacija - situacije

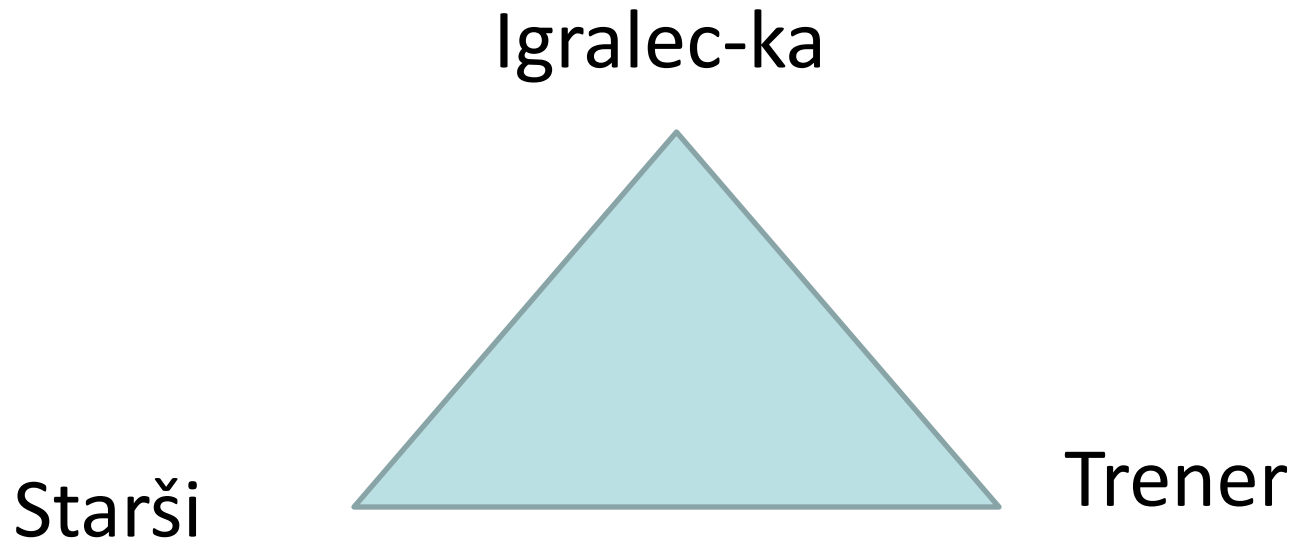
Trener komunicira:

- z igralcem v času treningov in tekmovanja
- s starši
- s sodelavci (trenerji...)
- z uradnimi osebami (sodniki...)

Teniški trikotnik!



Teniški trikotnik



Vloge v teniškem trikotniku

Vsak član teniškega trikotnika ima svojo vlogo:

- Igralec-ka je tisti-a, ki vpliva na aktivnosti ostalih članov (notranja motivacija = notranji trener)
- Starši so tisti, ki na različne načine podpirajo aktivnosti igralca-ke (finančno, časovno, čustveno...) in so temeljni vir samozaupanja
- Trenerji so tisti, ki s strokovnim delom pomagajo igralcem razviti svoje potencialne (pomagati priti na vedno višjo stopničko).

Vrste komunikacije

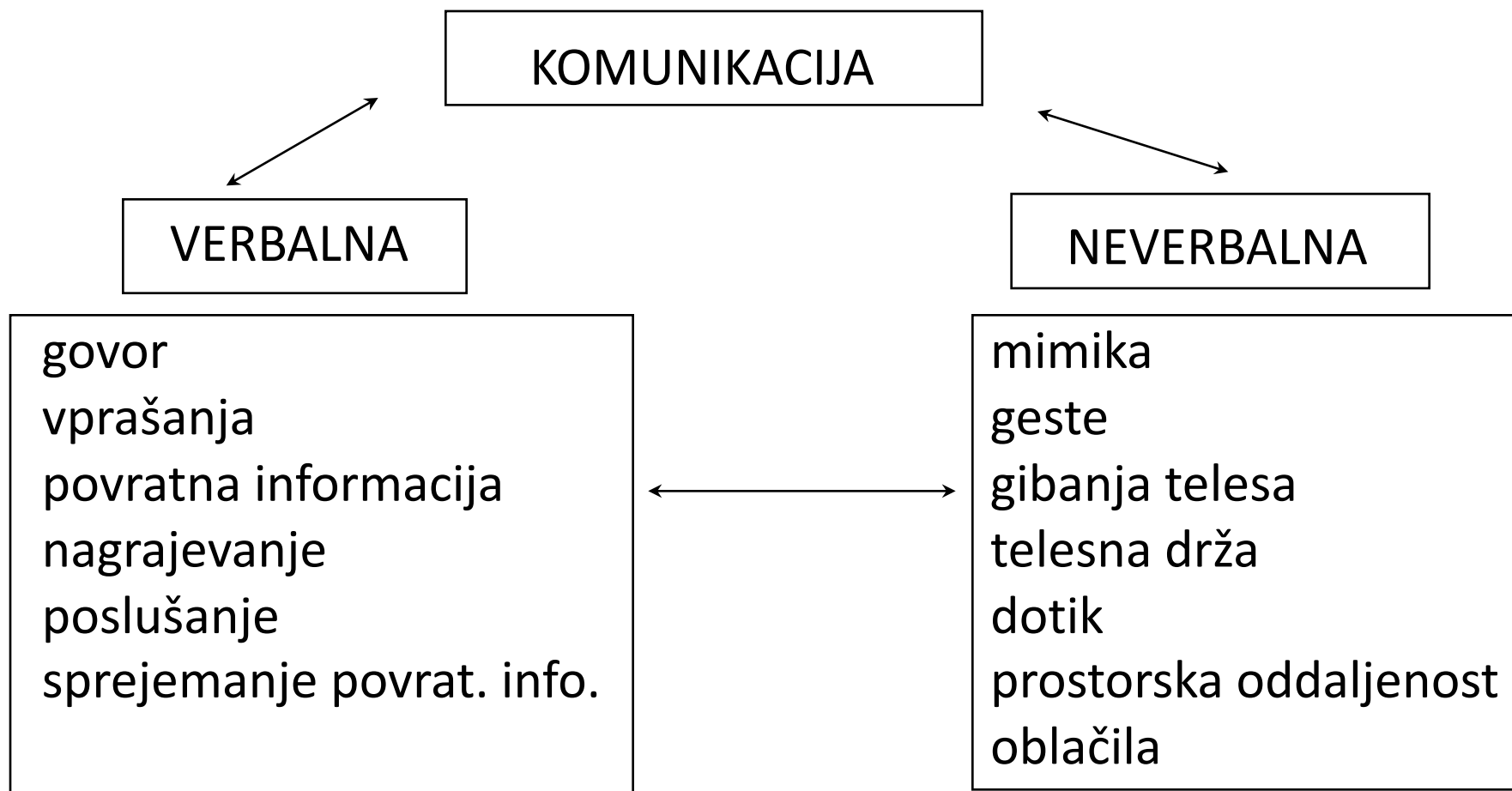
V osnovi poznamo dve vrsti komunikacije:

- verbalno
- neverbalno.

Komunikacija je sestavljena iz:

- vsebine sporočila (kaj hoče povedati; običajno izražena verbalno – z besedami)
- čustvenega naboja (kako je bilo sporočilo prenešeno; običajno izraženo neverbalno - geste, mimika obraza, kretnje... (ITF, 2002).

Vrste komunikacije



Primeri neuspešne komunikacije

- trener ne pove prave vsebine
- verbalna in neverbalna informacija se ne skladata
- poslušalca stvar ne zanima
- poslušalec noče poslušati
- informacija je razumljena narobe
- poslušalec je prizadet, ker ne more izraziti svojega mnenja (ITF, 2002).



Učenje komunikacije

Tako kot drugih veščin, se je tudi komuniciranja moč naučiti.

Pomembno je, da trener dnevno:

- analizira svojo komunikacijo
- izpopolnjuje svoje komunikacijske veščine
- trener se mora zavedati možnosti in poznati osnove komunikacijskih tehnik (ITF, 2002).

Osnove komunikacija pri treningu

- Jasna, konkretna, motivirajoča
- Uporaba 3 kanalov
- Pozitivni sendvič
- Skladnost verbalne in neverbalnih informacije
- Prilagojena (starost, cilji, situacija...).

UČINKOVITA KOMUNIKACIJA Z NAPREDNEJŠIMI IGRALCI-KAMI

Pomen komunikacije pri treniranju

- Treniranje je komunikacija
- Trener(stvo) in učinkovita komunikacija
- Učinkovita komunikacija:
 - Pozitivno vpliva na motivacijo
 - Povečuje samozaupanje igralca-ke
 - Izboljšuje vzdušje, klimo in povezanost ekipe,

Značilnosti komunikacije

- Skladnost verbalne in neverbalne komunikacije
- Empatija
- Sodelovanje (interakcija)
- Razlike v komunikaciji med začetniki, mladimi in naprednejšimi igralci-kami.

Delavnica 1

- Skupina 1: značilnosti komunikacije z začetniki (6-8 let)
- Skupina 2: značilnosti komunikacije z mladimi igralci (9-12 let)
- Skupina 3: značilnosti komunikacije z naprednejšimi igralci (14-16 let).

Kaj moramo upoštevati pri komunikaciji?

- Značilnosti igralca-ke:
 - Starost
 - Raven igre
 - Spol
- Lasten stil komuniciranja in treniranja:
 - demokratičen
 - avtokratičen
- Značilnosti situacije:
 - Na treningu, na tekmovanju (po zmagi, porazu), izven igrišče
- Pretekle izkušnje z igralcem-ko.

Razlike v komunikaciji: začetnik / naprednejši

- Bolj ukazovalen
- Igralec naredi tisto kar reče trener
- Igralci želijo biti vodeni
- Odnos temelji na spoštovanju
- Pogosteje v skupinah.

Komunikacija z naprednejšimi igralci-kami

- Naprednejši igralci-ke so bolj:
 - Zreli
 - Izkušeni
 - Samostojni
 - Neodvisni.

Komunikacija z naprednejšimi igralci-kami

- Bolj demokratična
- Pogosto z vprašanji – Zakaj?
- Igralci običajno izrazijo svoje mnenje ali prosijo za drug pogled
- Trener je svetovalec
- Odnos temelji na zaupanju
- Pogosteje individualno.

Komunikacija z naprednejšimi igralci-kami

- Kaj naprednejši igralci-ke pričakujejo od trenerja?
 - Pove/opozori na resnico/realnost (ang. Face the truth)
 - Prepozna prednosti in slabosti
 - Pomaga pri teniškem razvoju in rasti igralca-ke.
- Cilji za osebno rast.

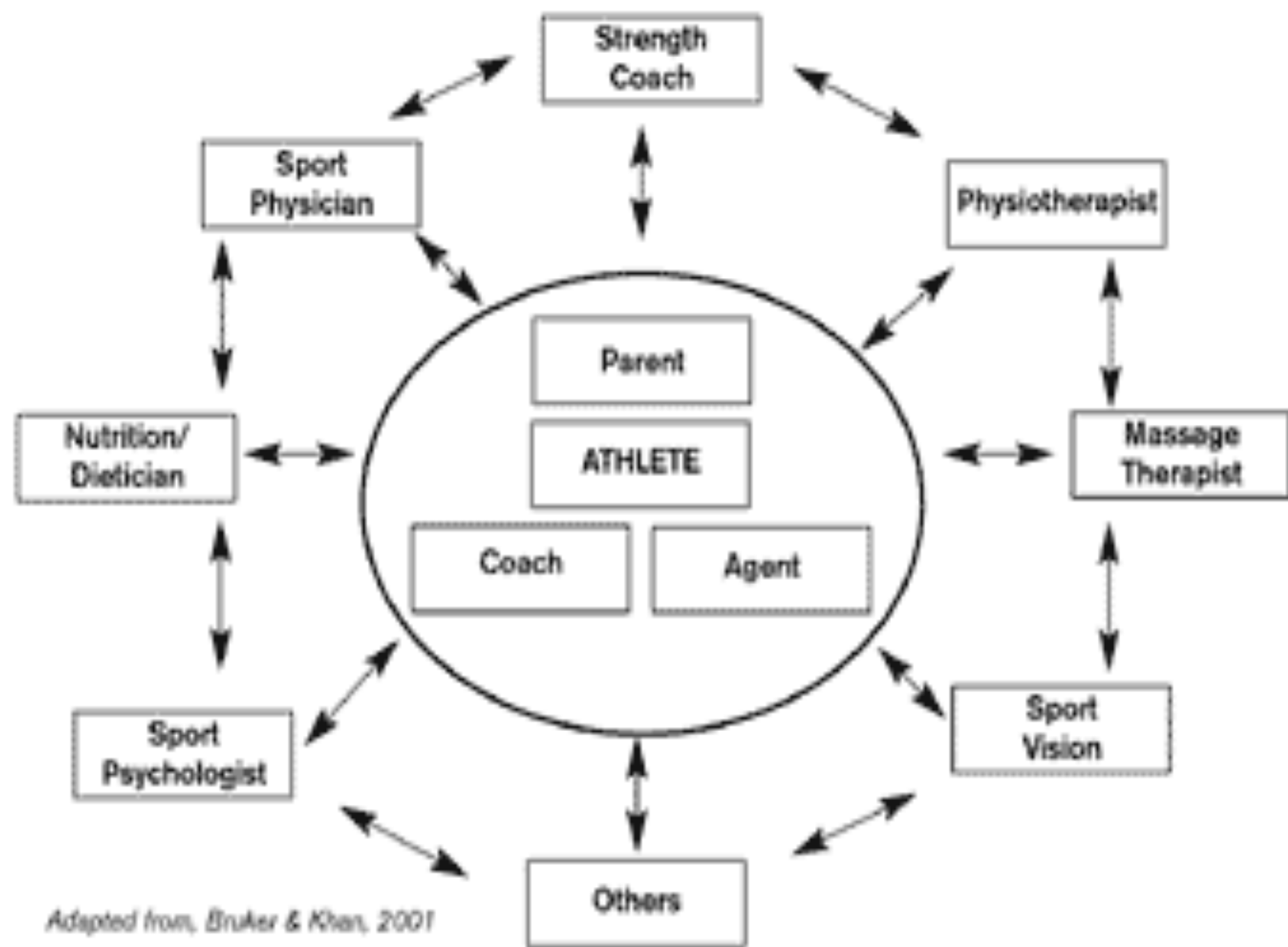
Kako izboljšati komunikacijo z igralci-kami ?

- Igralci-ke morajo biti aktivni del procesa
- Stalno sodelovanje med trener(ji) in igralci-kami
- Odprta, neposredna in poštena komunikacija.

Kaj pravijo študije o komunikaciji?

Bolj uspešni trenerji:

- Postavljajo več vprašanj
- Uporabljajo več informativnih, vizualnih in kinestetičnih načinov prenašanja in obnašanja
- 75% časa: igrajo z igralci, komunicirajo s starši, opazujejo (v tišini), organizirajo proces treniranja, imajo strukturirane treninge...



Delavnica 2

- Skupina 1: opišite nekaj situacij povezanih z grajo oziroma kritiko igralce-k
- Skupina 2: opišite nekaj situacij povezanih s starši
- Skupina 3: opišite nekaj situacij povezanih s igralkami.

Reševanje problemov in kritike

- Potrebna je povezanost (kompatibilnost) trenerja in igralca-ke
- Pomen etičnih načel
- Komunikacija mora biti odprta
- Aktivno poslušanje
- Povratne informacije igralca-ke
- Vloga in odnos trenerja (sem nepogrešljiv?).

Razlike v komunikaciji med spoloma 1

- Ženske imajo večjo željo po učenju in napredovanju
- So bolj disciplinirane, pridne in natančne
- Izkazujejo več želje po pomoči drugih oseb
- So bolj odprte in so hvaležnejše,
- So bolj čustvene kot moški, kar vpliva tudi na tenis
- Večji vpliv zunanjih dejavnikov

Razlike v komunikaciji med spoloma 2

- Trener mora natančno obravnavati posebne situacije
- Trener mora vzpodbujati igralke, da postanejo bolj samostojne
- Ženske naj trenirajo z moškimi in se učijo drug od drugega
- Koncept komunikacije pri treniranju: poslušajte, razumite, podprite.

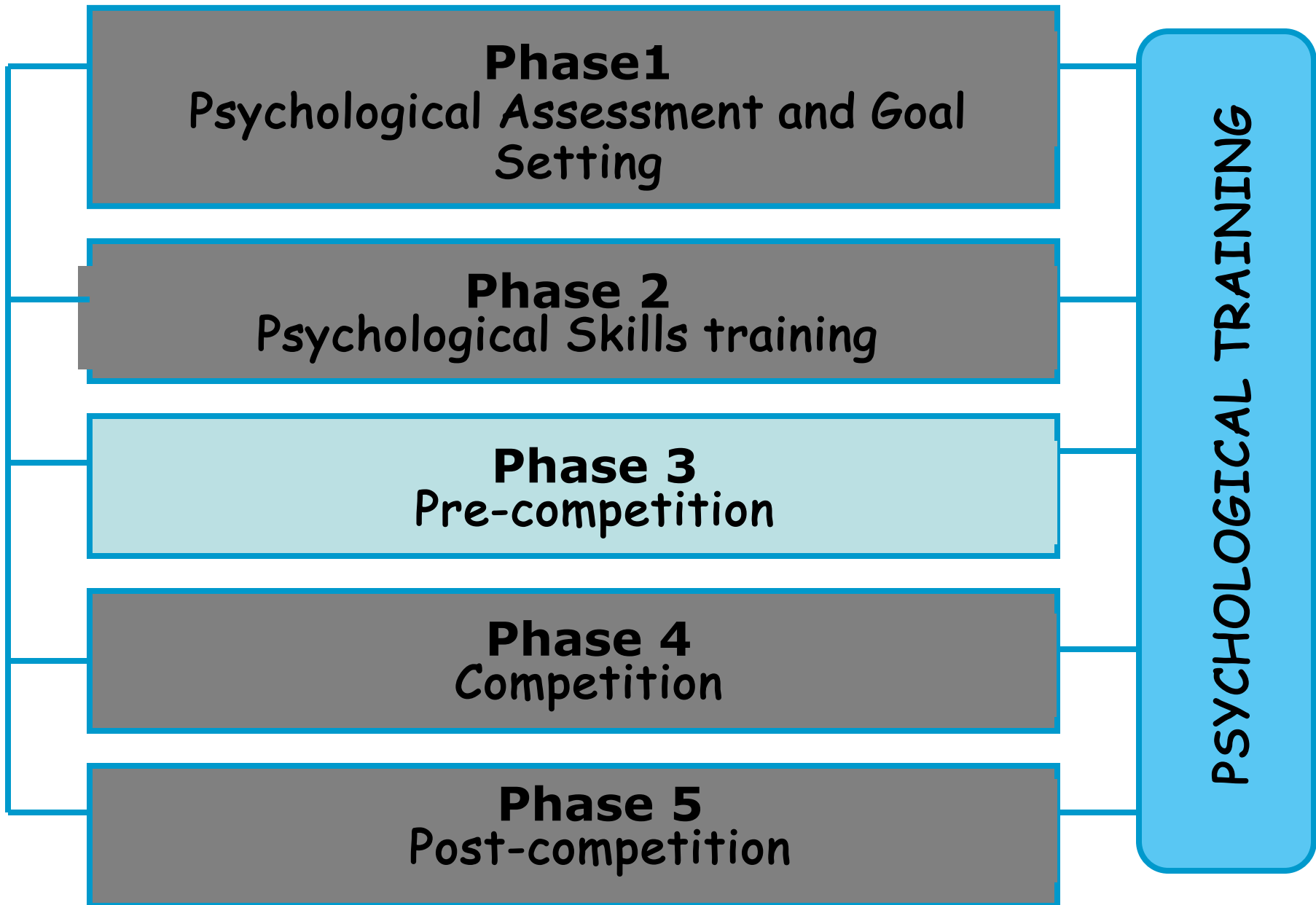
6 principov učinkovite komunikacije

1. Spoštujte razlike
2. Poslušajte in sprejmite drugega, ne da bi ga obsojali
3. Pomagajte drugemu, da prepozna svoje potrebe in poišče rešitve
4. Pošljite jasna sporočila in preverite, ali jih drugi razumejo
5. Izrazite čustva
6. Bodite pozorni na neverbalne informacije.

KOMUNIKACIJA PRED IN PO TEKMI

Komunikacija igralca in trenerja na tekmovanju

- Tekma je posebna situacija
- Pomemben je miselni in taktični vidik igralčeve igre
- Trenerjevo delo je skoraj končano, sedaj je odgovornost na igralcu-ki
- Komunikacija je v tej situaciji zelo občutljiva in lahko tudi kočljiva
- Rutine in rituali.



Komunikacija pred tekmo

- Navodila trenerja morajo biti specifična za tekmo, tekmeca...
- Ne več kot 3 pozitivni predlogi / navodila / cilji
- Najprej izvedbeni (performance) cilji; povezani s treniranjem
- Trener kaže pozitiven, umirjen in spodbuden odnos do igralca-ke
- Igralčeva samozavest je ključnega pomena.

Komunikacija med tekmo

- Če je dovoljeno svetovanje
- Dogovorite se z igralcem prej (kdaj, koliko...)
- Spodbujajte igralca-ko, da ohrani enako intenzivnost skozi celo tekmo
- V težavah: usmerjajte igralca, da poišče svojo rešitev
- Skladnost verbalne / neverbalne informacije
- Ne kritizirajte!

Komunikacija po tekmi

- Odvisna od izida igralca / tekme
- Ne takoj po tekmi (čustva)
- Trener mora pokazati pozitiven odnos (neverbalno)
- Počakajte na optimalen trenutek za analizo tekme
- Nikoli ne prezrite/ignorirajte igralca-ko po tekmi, ne glede na uspešnost ali izid
- Najprej postavite vprašanja, da igralec-ka pove svoje mnenje.

Komunikacija z ekipo

- Vključeni bi morali biti vsi člani
- Sestanki ekipe: razložite pravila, vrednote, cilje, potrebe...; igralci-ke jih morajo razumeti
- Ustvarite odprto vzdušje, ki igralcem-kam omogoča, da izrazijo svoje mnenje, ideje...
- Predstavitvi naj obvezno sledijo vprašanja
- Zavedajte se velikosti ekipe (sodelovanje)
- Spoznajte 'zgodovino' članov ekipe.

Delavnica 3

- Skupina 1: opišite potek pogovora z igralcem, ki je premagal prvega nosilca
- Skupina 2: opišite potek pogovora z igralko, ki je izgubila dvoboj potem, ko je 3. niz vodila 5:2 in izgubila
- Skupina 3: opišite potek pogovora z ekipo, ki po dvobojih posameznikov na ligaški tekmi zaostaja, ampak lahko še vedno zmaga, če dobi vse dvoboje dvojic.

Vprašanja?