



Coaching v športu
Kje se še skrivajo
naši potenciali?

Eva Kovač, univ. dipl. psih.
Sirius AM, psihološko svetovanje
eva.kovac@matejtusak.si

SIR JOHN

CONGRATULATIONS SIR JOHN WHITMORE
EUROPEAN TOURING CAR CHAMPION
Alan Mann entered Ford Lotus Cortina beats the top European Works' Cars

Contrary to what the name suggests, European Touring Car Championship qualifying events are held on racing circuits and mountain hill climbs. Sir John Whitmore demonstrated his versatility and speed by class in all but one of the rounds, and by winning outright no less than five a

1. Mont Ventoux, 1st Overall, 1st in Class. 2. Olympia Hill Climb—The Australian touring Championship where Whitmore was again "fastest saloon car". 3. Swettenham this time, with British record brought night racing. A 500km race lasting 10 10 in the evening saw Whitmore by a mere 13 seconds and thus clinch the Championship.



nb

John Whitmore

COACHING for PERFORMANCE

GROWing People,
Performance
and Purpose



THIRD EDITION

- Adaptacija GROW modela
- Prenesen na področje športa
- Razvijanje učinkovitosti
- Prenos iz športa v poslovni svet



S čim se soočamo v
psihologiji športa?

SPORTS PSYCHOLOGIST



6-23

M. Twohy

(c) 2002. Mike Twohy, Dist. by Washington Post Writers Group. M2Ecom:cs@mol.com



Značilnosti športne situacije

- Tekma kot močno stresna situacija
- Kompleksnost športne situacije
- Pritiski javnosti, sponzorjev
- Perfekcionizem in visoka motivacija
- Vloga psihologa v športnem timu
- Trener kot coach
- Delo s trenerjem in športnikom



Kakšen je naš cilj dela s športniki?



Kaj lahko dosežemo?



Uporaba coachinga pri delu s športniki

- Postavljanje ciljev
- Komunikacija
- Reševanje problemov
- Posttekmovalna stanja – soočanje s porazom
- Soočanje s pritiski
- Odnosi izven športnega konteksta
- Soočanje s slavo
- Upravljanje s stresom



Če bi imel 50% več samozavesti,
kaj bi naredil drugače?



Kdo je coach trener ali psiholog?



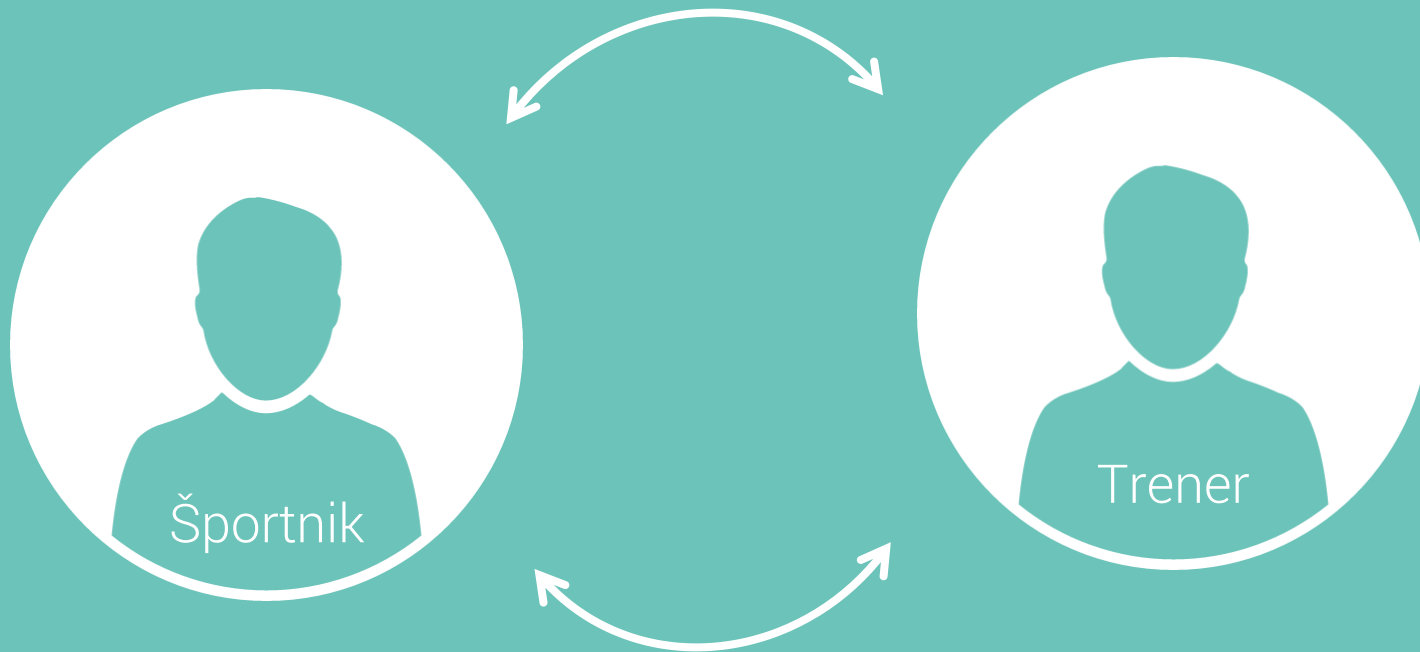
Uporaba coaching pri delu s trenerji

- Postavljanje ciljev
- Komunikacija
- Reševanje problemov
- Analiza tekem
- Analiza napak
- Podajanje feedbacka
- Priprava taktik
- Formiranje treningov



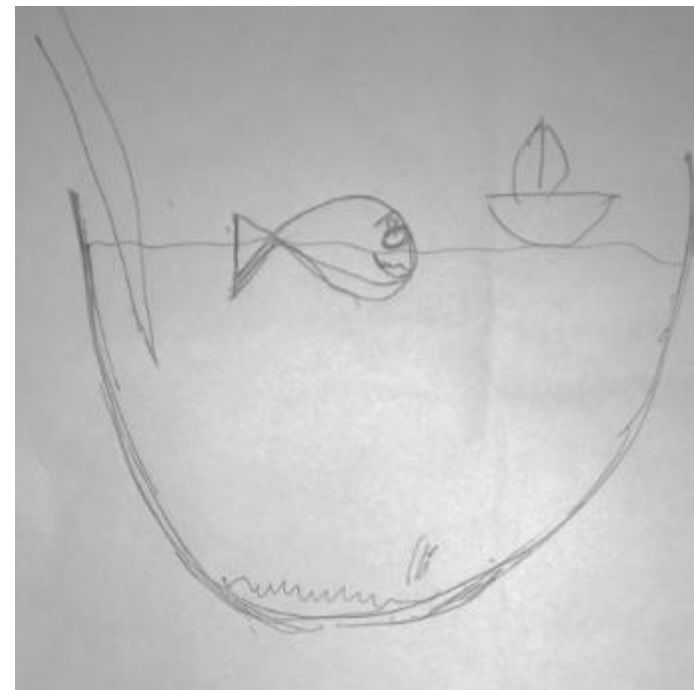
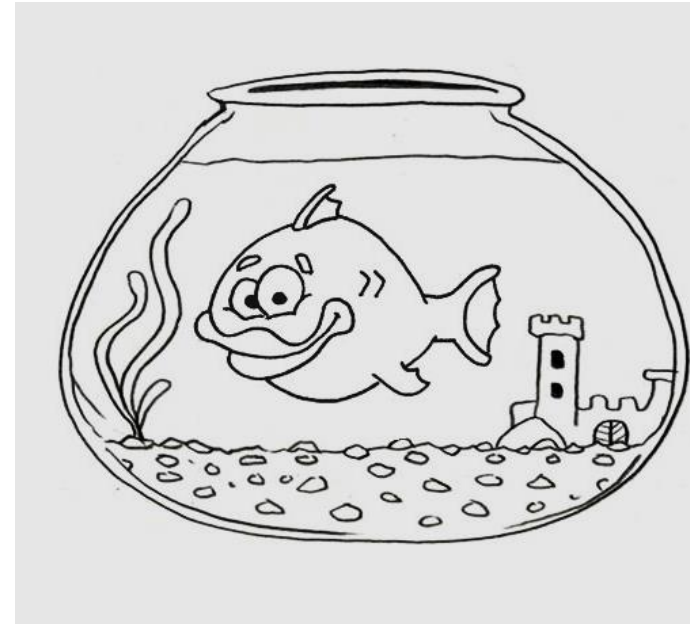
Transfer znanja iz coaching procesa v delo s športniki

- Poslušanje
- Spraševanje
- Pojasnjevanje
- Povzemanje

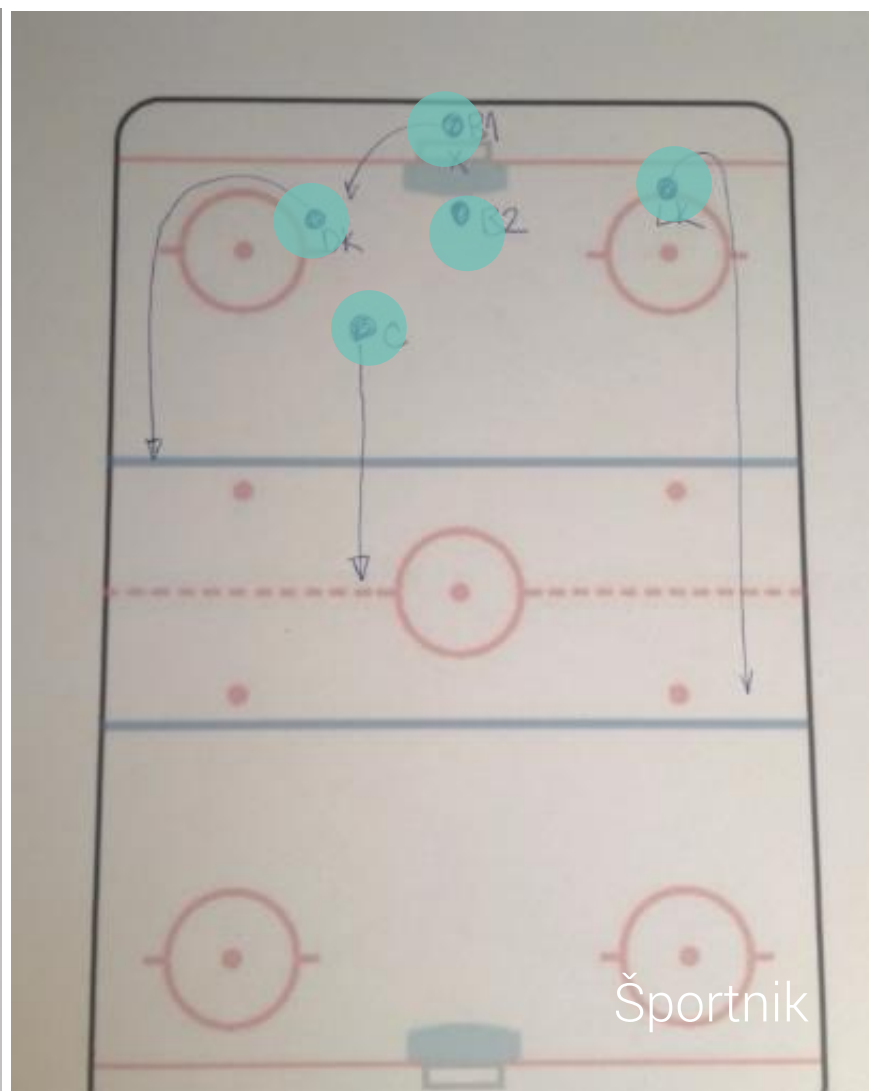


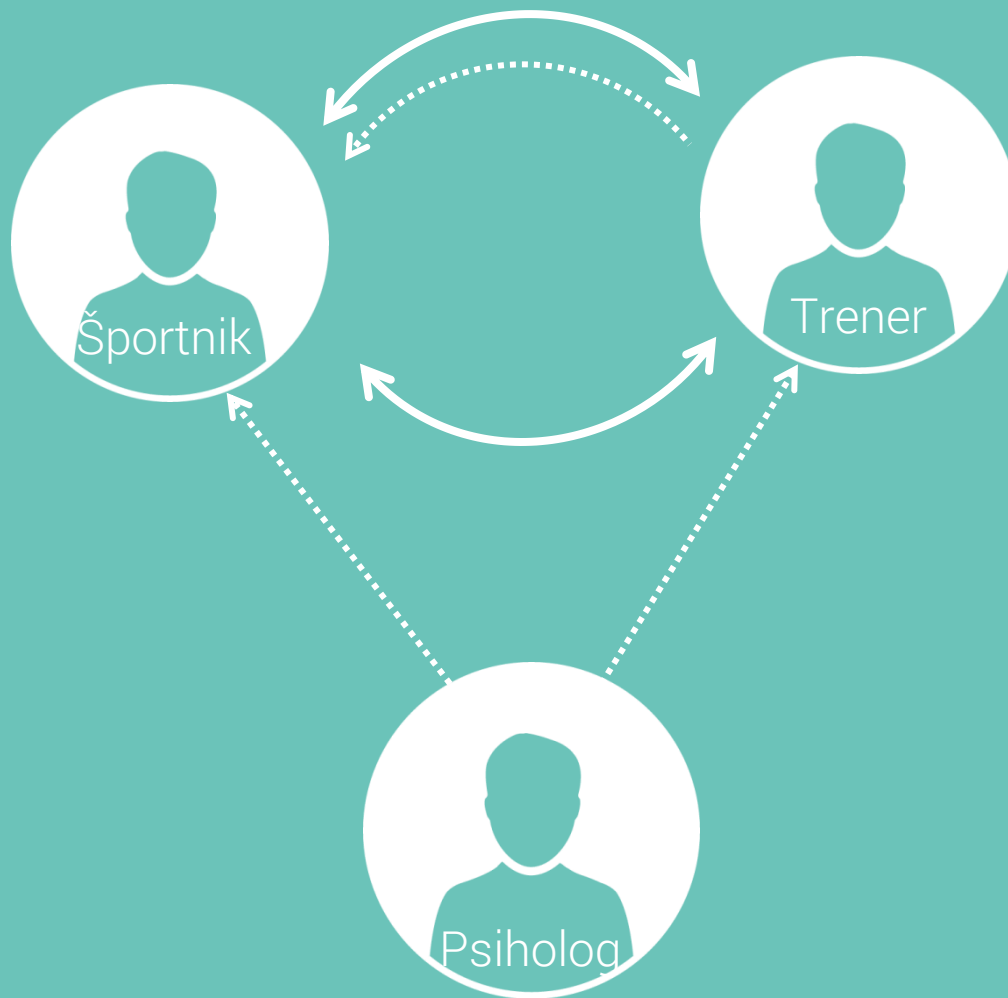
Primer - komunikacija

- Kako športnik razume njihova navodila?
- Kako preveriti kaj je razumel športnik?
- Kako bolje podati informacijo?
- Kaj lahko izboljšamo?



Primer – realna situacija





Hvala za pozornost.