

Курс: «Успешный тренер – искусство побеждать»



Екатеринбург
2016 г.

Каким опытом я хочу с Вами поделиться?



- ❑ Общий опыт работы в спортивных организациях – 19 лет.
- ❑ Опыт директора СДЮСШОР «Уралочка» - 2 года.
- ❑ Опыт предпринимательской деятельности – 11 лет.
- ❑ Опыт работы тренером по волейболу (ДЮСШ, клуб, ВУЗ) – 19 лет.
- ❑ Опыт в проведении и организации спортивных мероприятий
- ❑ Опыт создания и развития волейбольного клуба «Сетка»
- ❑ Преподаватель УралГУФК
- ❑ Теоретические знания – полученные во время учебы

**Ответы на какие вопросы Вы бы хотели получить
в ходе курса?**



Какие факторы помогают тренеру выиграть?

Какие факторы мешают тренеру выигрывать?



Главные задачи курса!

1. Выстроить личную стратегию развития тренера
2. Дать инструменты для развития и достижения сверх результатов
3. Научить выстраивать коммуникации с окружением и формировать личное сообщество



Что включает в себя личная стратегия развития тренера?



Мечты становятся реальностью!

Упражнение: написать 20 желаний

Тренер и его ключевые навыки!

1. Представлять конечный результат
2. Ставить цели себе и ученикам
3. Проактивность
4. Расставлять правильные приоритеты
5. Думать и делать в духе «Выиграл-выиграл»
6. Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым!
7. Достигать синергию в команде
8. «Точить пилу»



Навык № 1. Представлять конечный результат!

Принцип двух творений. Все создается дважды – разделяются мысленное - первое творение и физическое - второе творение

Видение, мысленное творение – это конкретное образное представление о том, кем Вы должны быть в будущем. Это актуализация будущего, позволяющего действовать.

Это образ (картинка), кто и какой Вы в будущем, который включает в себя:

- Статус, должность
- Результаты
- Количество и возраст воспитанников
- Кто партнеры
- Место работы



**Разбираем
пример!**

Навык № 1. Представлять конечный результат!

Задание: расписать свой образ, как тренера!



Образ тренера!

- Тренер четко видит образ будущего, понимает путь, средства и методы достижения цели, умеет ставить цели себе и ученикам, умеет планировать свою деятельность.
- Тренер любит свою работу и имеет дикое желание развиваться и выигрывать
- Тренер умеет стратегически мыслить.
- Тренер владеет четко поставленной речью, он эрудирован и имеет широкий кругозор.
- Тренер умеет находить общий язык и договариваться с партнерами и коллегами.
- Тренер вызывает доверие к себе и своей команде.
- Тренер может быть примером для учеников, родителей, партнеров.
- Тренер имеет спортивные навыки и может показывать технические элементы.
- Тренер ставит цели и задачи и действует так, чтобы выполнять их.
- Тренер умеет и любит созидать, строить, выращивать не боясь при этом экспериментировать.
- Тренер ответственен и пунктуален, подходит к делу с полной осознанностью.
- Тренер принимает себя и окружающих такими, какие они есть.

Навык № 2. Ставить цели себе и ученикам!

**Какие цели и задачи
должны быть у
успешного тренера?**



Как цели ставятся обычно?

Неопределенность передается дальше!

1. Нам надо что – то выиграть
2. С этим спортсменом нам надо работать лучше
3. Ну короче, Вы поняли, что надо делать
4. Надо найти денег на соревнования
5. Срочно улучшить технику выполнения элемента
6. Собрать информацию о соперниках
7. К концу учебного года надо выйти на более высокие показатели

Как цели ставятся обычно!?

МОЯ ЦЕЛЬ В 2015-М – ЭТО ДОСТИЧЬ ЦЕЛЕЙ 2014-ГО,
ЧТО МНЕ СЛЕДОВАЛО СДЕЛАТЬ В 2013-ОМ, ПОТОМУ
ЧТО Я ПООБЕЩАЛ СЕБЕ СДЕЛАТЬ ЭТО В 2012-М,
А ПЛАНИРОВАЛ – В 2011-М.

ADME

Что такое цель!

1. То, к чему стремятся
2. То, что хотят осуществить
3. Это результат деятельности на который направлен процесс
4. Это конечная точка какого – либо пути
5. Результат сознательного или бессознательного стремления субъекта

Как сформулировать цель?

БАЦ – большая амбициозная цель, которая ставится на 3 - 5 лет. Цель ставим по технологии SMART.

Цель – это конечное состояние, к которому надо стремиться!



Разбираем
пример!

Модель SMART!

- (S) Specific - конкретная, понятная, ясная с цифрами, датами и емкими формулировками
- (M) Measurable - измеримая, чтобы результат можно было увидеть, посчитать, потрогать, (см, м, кг и т.д.).
- (A) Achievable - достижимая, что предполагает способность достичь цели, наличие ресурсов, либо способность их обрести
- (R) Relevant – актуальная, соотносимая для вас в данное конкретное время, а также предполагается отсутствие противоречий с другими личными целями и целями близких людей
- (T) Timed - определенная по времени, должны быть четко поставлены сроки достижения

Процесс постановки цели: логика трех этапов!

1. Тренер четко и ясно знает что хочет, видит цель!
2. Тренер может донести и доносит цели!
3. Тренер получает обратную связь о принятии цели учеником!



1) Цель должна быть такой, чтобы в настоящий момент времени было непонятно, каким образом её достигнуть.

2) Цель должна вести к изменению образа жизни.



3) Цель – это вызов! Всегда.

4) При постановке цели нужно ориентироваться на живой пример.

План работы (дерево задач)

Название проекта:

Цель:

N пп	Задачи/действия	Промежуточный результат	Ответствен ный	Сроки	Прогнозируемый результат
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					



Пример личной стратегии тренера

Видение: Построенная система отбора и подготовки 12 групп девушек 2007 – 08г.р., эта система работает в каждом районе г. Екатеринбурга и в которой будет 16 талантливых и перспективных детей с потенциалом попасть в национальную сборную России в 2026 году.

Цель на 3 года: Создать систему, которая поможет выиграть первенство России по девушкам 2007 – 08г.р. в 2019 году

Целевое направление на 10 лет: Стать заслуженным тренером России и воспитать 5 спортсменов, которые войдут в национальную сборную России в 2026 году.

Задачи/действия:

Навык № 3. Проактивность!

- **Проактивность** – оно означает, что, будучи людьми, мы несем ответственность за свою жизнь. Наше поведение зависит от наших решений, а не от нашего окружения.
- Мы сами инициируем происходящее и несем за это ответственность
- В промежутке между любым внешним событием и реакцией человека существует возможность выбора. Жизненные обстоятельства в жизни человека часто происходят независимо от воли, но человек может сознательно выбирать, как реагировать на то или иное обстоятельство – это и есть **проактивность**
- **Проактивность** – это полная ответственность за свою жизнь, за свои решения и выбор, это прогнозирование ситуаций
- **Проактивность** - это взгляд на себя изнутри наружу!

Навык № 3. Проактивность!

Предложение! Пройти тридцатидневный тест на проактивность!

1. Брать на себя обязательства и выполнять их
2. Быть для других образцом, а не судьей
3. Показывайте пример, а не критикуйте
4. Будьте частью решения, а не частью проблемы
5. Будьте ответственны за свой выбор

Попробуйте и посмотрите, что из этого получится!

Навык № 4. Расставлять правильные приоритеты

Матрица управления временем				
	Срочные		Несрочные	
В а ж н ы е	1. Дела! Критические ситуации. Неотложные проблемы. Проекты с горящим сроком исполнения	1. Результаты! Стресс. Самосожжение. Управление в условиях кризиса. Постоянный пожар и вечный бой	2. Дела! Профилактические действия, поддержание РС. Установление связей. Поиск новых возможностей. Планирование. Восстановление сил.	2. Результаты! Видение, перспектива. Равновесие. Дисциплинированность. Контроль. Редкое возникновение кризисных ситуаций
Н е в а ж н ы е	3. Дела! Посторонние разговоры и телефонные звонки. Какая-то корреспонденция, сообщения. Некоторые встречи. Предстоящие неотложные дела. Распространенные виды деятельности	3. Результаты! Концентрация на краткосрочном. Управление в условиях кризиса. Репутация хамелеона. Убежденность в бессмысленности целей и планов. Ощущение жертвы, не владеющей собой. Слабые или разорванные отношения	4. Дела! Мелочи, отнимающие время. Корреспонденция. Звонки. Пустая потеря времени. Праздное времяпрепровождение	4. Результаты! Полная безответственность. Увольнение с работы. Зависимость от других лиц или организаций

Четыре уровня управления временем

1. Характерны записки и памятки, попытки как то упорядочить и систематизировать все, что требует от нас затрат времени и сил.
2. Появление календарей и ежедневников. Это отражает попытку смотреть вперед, планировать события и свою деятельность на будущее.
3. К наследию предыдущих уровней добавляется важная идея расстановки приоритетов, прояснение ценностей. Третий уровень сосредотачивается на постановке конкретных целей – долгосрочных, промежуточных и краткосрочных, на достижение которых, в гармонии с ценностями, должны быть направлены время и энергия.
4. Управление собой.

Инструмент: дневник спортсмена (осознание, фокусировка на результат)

Навык № 5. Думать и делать в духе «Выиграл-выиграл»

1. Выиграл/Выиграл
2. Выиграл/Проиграл
3. Проиграл/Выиграл
4. Проиграл/Проиграл
5. Выиграл/Выиграл или не связываться

Навык № 6: Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым!

- Этот навык связан с глубоким сдвигом парадигмы. Обычно мы стремимся к тому, чтобы в первую очередь поняли нас. Большинство людей слушают не с намерением понять, а с намерением ответить. Такие люди все профильтровывают через свои парадигмы, в жизни других людей прочитывают свою биографию.
- Эмпатия – сочувствие, сопереживание. Эмпатическое слушание – позволяет посмотреть на вещи с позиции другого человека, проникнуть в систему его представлений. Благодаря этому вы видите мир таким, каким видит его другой человек, понимаете его парадигму, ощущаете то что чувствует он. Эмпатическое слушание - представляет мощную силу, так как обеспечивает нас точной информацией для действия

Упражнение: Два собеседника ведут между собой диалог, один из них закрывает уши и пытается услышать другими частями тела. Задача заметить какие либо эмоции!

Навык № 7. Достигать синергию в команде!



Навык № 7. Достигать синергию в команде!

- Суть синергии заключается в том чтобы ценить различия – уважать их, совершенствовать сильные стороны и компенсировать слабые. Различия в менталитете, в эмоциональной сфере и психологические различия. Ключ к тому, чтобы ценить различия, содержится в сознании того, что все люди видят мир не таким, каков он есть, а таким, каковы они сами
- Пример: Когда вы принимаете участие в обсуждении какого либо вопроса, вспомните насколько вы принимаете позицию другой стороны. Применив навык № 5 и выслушав его позицию вы сможете применить эффект синергии, взяв на вооружение мнение других и возможно совместными усилиями вы достигните лучшего результата путем совместных усилий по достижению успеха.

Навык № 8. «Затачивать пилу»!

Этот навык объединяет и поддерживает четыре измерения вашей натуры

1. Физическое – спорт, здоровье, питание.
2. Духовное – прояснение ценностей и приверженность им, размышления
3. Интеллектуальное – чтение, воображение, планирование, письмо
4. Социально – эмоциональное – служение, сопереживание, синергия, внутренняя безопасность

Шесть главных вкладов в свое будущее!

1. Понимание – стремление понять другого человека
2. Внимание к мелочам
3. Выполнение обязательств
4. Прояснение ожиданий (прогнозирование результата)
5. Проявление цельности личности
6. Принесение искренних извинений

Ресурс тренера и как его наработать?!

1. Время
2. Знания, умения, навыки
3. Информация
4. Опыт
5. Связи
6. Деньги (личные, бюджетные)

Практическое задание!

1. Прописать видение, образ будущего до декабря 2016 года
2. Поставить цель, которую готовы добиться к декабрю 2016 года



Спасибо за внимание!

Ведущий Алексей Политыко
Исполнительный директор

Свердловской областной федерации волейбола

Тел.: 8-912-22-31-985, e-мейл: PolitykoAV@mail.ru

Группа в ВК: <https://vk.com/club101228761>

Группа в ФБ:

<https://www.facebook.com/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0-%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2-1477276445931617/?ref=hl>