



ROLUL ANTRENORULUI

Cele 7 dimensiuni care reflectă rolul antrenorului:

CUNOAȘTE-TE PE TINE - Filosofie, Valori, Credințe, Misiune și Moștenire.

CUNOAȘTE PERSOANA - Motivații, Preferințe, Antipații, Valori, Comportament.

CUNOAȘTE JUCĂTORUL - Tehnic, Tactic, Fizic, Social, Experiențe, Cunoștințe și Potențial.

CUNOAȘTE CLUBUL – Misiune, Viziune, Valori, Priorități, Filozofie, Principii și Metode de instruire, Codul de etică, Fișa de post.

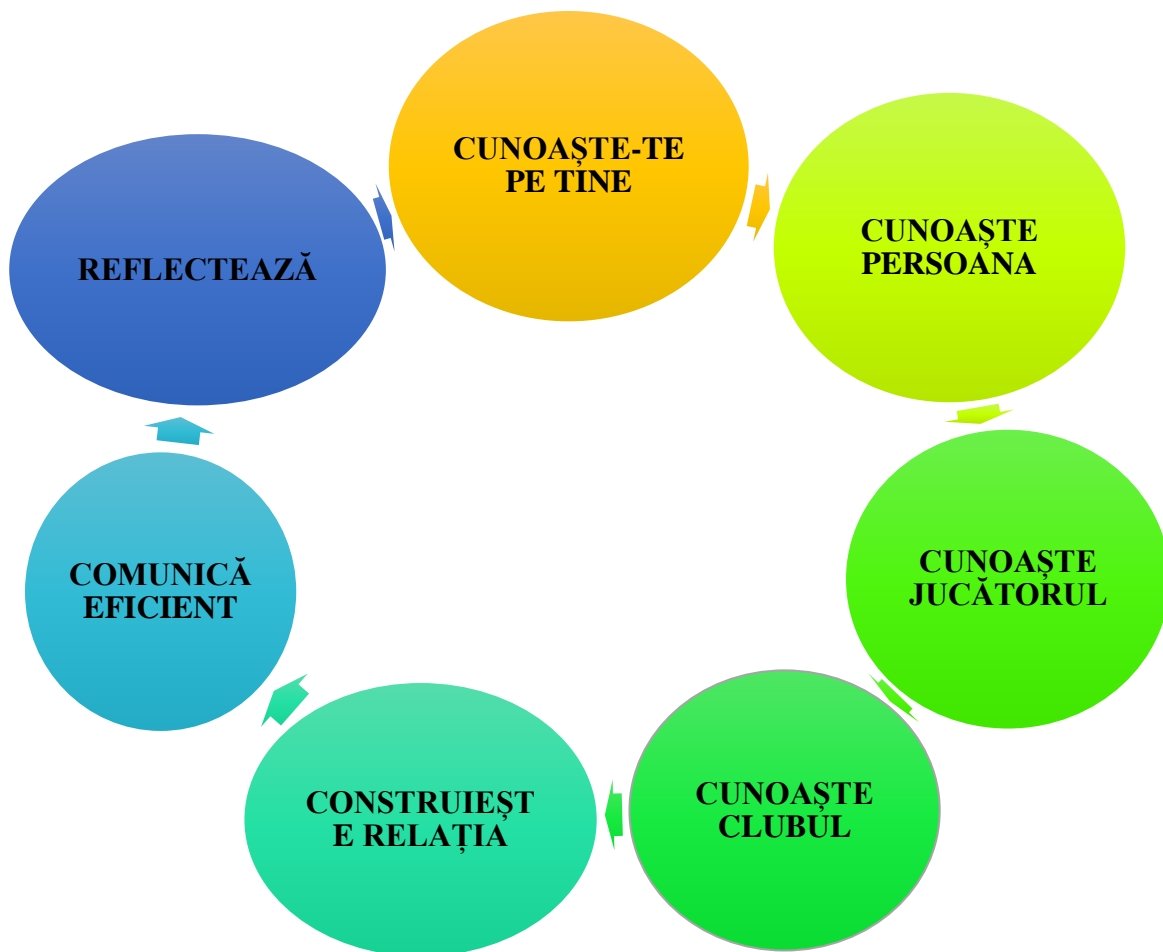
CONSTRUEȘTE RELAȚII – Conectare, Comunicare, Interes, Disponibilitate, Încredere.

COMUNICARE – Ascultare activă, Discuții, Informații, Arătați, Observații și Educați.

REFLECȚIE - Discuție și oferirea de feedback, Rezolvare de probleme, Obiective.

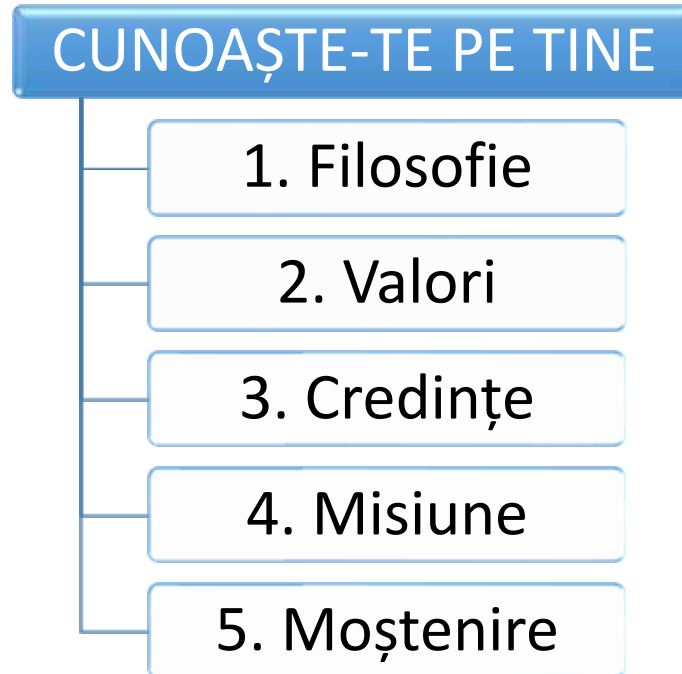


ROLUL PERSONAL AL ANTRENORULUI





I. CUNOAȘTE-TE PE TINE



1. Filozofia personală

Filozofia personală descrie credințele fundamentale ale antrenorului cu privire la idealurile muncii sale, de obicei în ceea ce privește scopul pregătirii, prioritățile sale în procesul de pregătire, cea mai bună modalitate de învățare a discipolilor săi, ce tehnici ar trebui să fie utilizate și rolul antrenorului în educarea și formarea celorlalți, atât ca oameni cât și ca sportivi.

În scrierea unei declarații de filozofie personală, fiecare antrenor ar trebui să reflecte asupra misiunii sale ca individ și obiectivelor sale ca antrenor, precum și asupra metodelor pe care intenționează să le utilizeze pentru a atinge aceste obiective. De asemenea, ar trebui să discute măsurătorile pe care intenționează să le utilizeze pentru a-și evalua propria eficacitate ca antrenor, precum și ce și cât au învățat discipolii săi. El ar trebui să-și încorporeze propria experiență ca antrenor și ca jucător, precum și orice filozofie sau metodă educațională specifică la care aderă.



2. Valorile personale



Valorile personale sunt reperele în funcție de care definim cine suntem și ce ne dorim, sunt fundamentul visurilor și deciziilor noastre, al comportamentelor și alegerilor pe care le facem în fiecare zi.

Atunci când nu cunoaștem și nu respectăm aceste valori, ne confruntăm cu stări de confuzie, indecizie, conflict interior, senzație de stres, oboseală, blocaj și reacții emoționale puternice și surprinzătoare. Valorile personale constituie o resursă motivațională puternică și totodată, servesc drept factori motivaționali ce ne ghidează acțiunile. Ele dau forță și coerență gândurilor, emoțiilor și acțiunilor noastre din fiecare moment. Valorile determină, astfel, modul în care ne alocăm atenția, timpul și resursele (motivația) spre ceea ce considerăm noi a fi important.

Valorile ne ajută să ne modelăm comportamentul și să facem față unor probleme dificile. În situații complicate ne ajută să ne dăm seamă ce e bine să spunem și să facem. Valorile determină și modul în care noi ne evaluăm acțiunile și interacțiunile cu cei din jur.

Acestea pot fi modificate în timp sau pot fi chiar extrem de dificil de modificat atunci când sunt bază a personalității noastre. Valorile care stau la baza personalității noastre sunt valori esențiale care joacă un rol important în procesul nostru de dezvoltare și de schimbare.

Când ne cunoștem valorile și le ierarhizăm, ne înțelegem mai bine și ne va fi mai ușor să facem alegeri bune pentru noi și pentru cei pe care îi pregătim. Să trăiești conform propriilor tale valori înseamnă să îți ascuți sufletul și să răspunzi la nevoile tale. Iar oamenii care trăiesc în armonie cu valorile lor duc o viață fericită.

3. Credințele noastre



Credințele noastre de bază se referă la felul în care ne percepem pe noi înșine, viitorul nostru, pe cei din jur, lumea și viața în general. Aceste credințe sunt extrem de profunde, sunt privite ca niște adevăruri absolute (chiar dacă există dovezi care le contrazic, o persoană va alege să le ignore, căutând mereu acele aspecte care să-i confirme credințele centrale), sunt inflexibile, rigide și de multe ori nici măcar nu sunt conștientizate ca atare. Aceste credințe se formează în copilărie ca urmare a experiențelor noastre de viață, a evenimentelor semnificative, a felului în care suntem tratați, a felului în care ceilalți se comportă (în special părinții sau cei care ne îngrijesc), a sfaturilor, îndemnurilor, „avertizărilor” pe care le primim când suntem în creștere.

Credințele noastre sunt extrem de importante deoarece de multe ori acționează asupra noastră fără ca măcar să ne dăm seama, ele „decid” cât de valoroși, competenți sau puternici ne percepem a fi, ele ne influențează stima de sine și cât de mult ne acceptăm și ne iubim pe noi înșine.

Credințele noastre negative, de cele mai multe ori neadevărate, ne influențează extrem de mult gradul de mulțumire de sine, bunăstarea personală, succesul, capacitatea de a ne atinge obiectivele și visurile. De aceea este important ca în rolul nostru de antrenor să începem



să identificăm aceste credințe, să devenim conștienți de ele, să observăm ce acțiuni sau decizii au la bază aceste credințe distructive și să le transformăm ori să renunțăm la ele înlocuindu-le cu altele, mai sănătoase.

Dacă nu identificăm și lucrăm la înlocuirea credințelor noastre negative, cu siguranță vom întâmpina dificultăți în procesul de pregătire și există mari șanse să constatăm că am transmis astfel de convingeri limitative și discipolilor noștri, sau să resimțim efectele acestor credințe prin stimă de sine scăzută, lipsă de încredere în sine, dificultatea de a avea relații apropiate, teama de a te apropia de celălalt și a te arăta așa cum ești (a fi autentic) pentru că nu vrei să-ți observe „defectele”, relații de dependență sau codependență, abuzive sau toxice, teama de schimbare, anxietate, depresie, perfecționism, compromisuri și sacrificii, dificultatea de a stabili limite și granițe personale de interacțiune și altele.

4. Misiunea personală



Misiunea personală este drumul pe care alegem să-l parcurgem în viață. Reprezintă motivul pentru care vrem să trăim, să muncim, să oferim. Este scopul și sensul vieții noastre. Este „DE CE-ul” care stă la baza tuturor „pornirilor” și „frământărilor” noastre.

Misiunea personală se clădește pe valorile noastre personale, pe ce este important pentru noi. Ea cuprinde și obiectivele pe care ni le stabilim pentru a ne atinge prioritățile.

Misiune este și un instrument prin care suntem încurajați să reflectăm serios asupra a ceea ce suntem, cine suntem și asupra a ceea ce facem. Pe măsură ce progresăm vom observa adesea că mergem pe poteci greșite, că grăbim lucrurile, poate că nu știm cine suntem sau ce vrem să devenim. În astfel de cazuri, misiunea personală este “lumina călăuzitoare”, cea care ne va aduce din nou pe drumul nostru.

Definirea misiunii noastre și corelarea acesteia cu rolul nostru de antrenor ne ajută și să conturăm ce fel de antrenor vrem să fim și ce impact vrem să aducem în viețile celorlalți prin ceea ce facem.

5. Moștenirea noastră



Un ultim element esențial în cunoașterea de sine este moștenirea noastră ce reprezintă contribuția noastră la lumea care ne înconjoară, impactul pe care urmărim să-l producem în lume, în viețile celorlalți, în societate, în Familie.