



POSTAVLJANJE CILJEVA ZA NAPREDNIJE IGRAČE

Level II Coaches Course



NAKON PREDAVANJA:

- Izložiti važnost postavljanja ciljeva u tenisu
- Razumijeti različite tipove i principe ciljeva u tenisu
- Znati koji su koraci i problemi kod postavljanja ciljeva
- Razumijeti šta istraživanja kažu o postavljanju ciljeva
- Biti sposobni optimalnog postavljanja ciljeva kod naprednijih igrača.



POSTAVLJANJE CILJEVA

Definicija

- Postavljanje ciljeva je smisao aktivnosti
- Određuje kojim pravcem i koracima želimo ići.



POSTAVLJANJE CILJEVA

Važnost

- Postavljanje meta
- Određuje smisao i pravac
- Stimulira igrače, da prihvate izazov
- Specifični ciljevi povećavaju igrački nivo
- Pomaže odrediti šta je važno
- Povećava i zadrži nivo motivacije
- Povećavaju upornost i trud
- Usmeravaju pozornost na važne djelove
- Bolje korištenje vremena
- Povećavaju samopouzdanje



VRSTE CILJEVA Zadatak kandidata

Pronađi primjere:

- Objektivno/Subjektivno
- Generalno, Opće/Specifično
- Takmičarski/Netakmičarski
- Kratko/Srednje/Dugoručni



PRINCIPI POSTAVLJANJA CILJEVA

Pronađi primjere:

- Specifični
- Mjerljivi
- Zajednički
- Realistički
- Vremenski
- Evaluacijski
- Zapisani



KAKO POSTAVITI CILJ

- Upotrebi pitanja
- Tamo gde igrač ima kontrolu
- Promjeni i prilagodi ako je potrebno
- Pazi na mentalni aspekt
- Prati napredak i postavi nove ciljeve
- Ocjeni svaki trening na kraju.



KOMBINACIJA CILJEVA

- Kratkoročni (dnevni) sa dugoročnim (sezona)
- Individualni (igrač) i grupni (ekipa)
- Prioritete ciljeva:
 - Šta dolazi prvo?
 - Važni vs. “urgent” ciljevi
- Ciljevi na treningu i meču.



KAKO POSTIČI CILJEVE

- Dnevni trening
- Mečevi
- Plan sezone
- Pod ciljevi
- Testovi



NAJBOLJE VRSTE CILJEVA

DA

- Kratkoročni
- “Performance”
- Pozitivni
- Efektivni
- Samo orjentirani
- Kvalitativni

NE

- Samo dugoročni
- Takmičarski
- Negativni
- Opći, teoretični
- Orejntirani prema drugima
- Opseg



POSTAVLJANJE CILJEVA

Zadatak kandidata

IGRAČ



PODRUČJE TRENINGA

- Trebam više snage kod forhenda
 - Izgubim sve tie-breake
 - Izgubio sam osjećaj kod voleja
 - Imam problem kada igram sa pimplarima
- Tehnika
 - Taktika
 - Kondicija
 - Psihologija
 - Ostalo



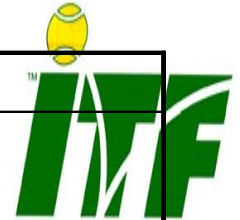
PODRUČJA POSTAVLJANJA CILJEVA

Područje	Specific aspects
Tehnika	Zahvat, udarac, izvođenje udarca, rad nogu, razvoj udarca, biomehanička analiza...
Taktika	Faze igre, igrački stilovi, taktičke situacije, taktički plan, taktična analiza i evaluacija igre
Kondicija	Izdržljivost, brzina, snaga, koordinacija, ambidekstrija, agilnost, fleksibilnost, ravnoteža...
Psihologija	Motivacija, koncentracija, emocionalna kontrola, kontrola ponašanja, relaksacija, priprema na meč, disciplina, komunikacija, rutine između poena, rituali, borbeni duh...



POSTAVLJANJE CILJEVA

za trenere



Faze	Koraci ka uspjehu
Planiranje	<ul style="list-style-type: none"> * Razmišljaj o novoj sezoni * Odredi šta igrač treba i kakve su njegove sposobnosti * Odredi potrebe i postavi specifične cilejev * Odredi najvažnije ciljeve * Pronađi moguće strategije i puteve kako postići ciljeve * Uloži volju i predanost
Dogovor sa igračem	<ul style="list-style-type: none"> * Prvi sastanak: prezentacija ciljeva igraču * Pitaj igrača kakvi su njegovi ciljevi (nekoliko dana, da razmisli) * Predstavi teoriju o ciljevima igraču * Drugi sastanak: razgovor o ciljevima * Ostali sastanci: jedan na jedna, odrediti individualne ciljeve igrača * Podpiši “ugovor” između igrača i trenera
Izvođenje i kontrola	<ul style="list-style-type: none"> * napravi raspored praćenja cilejva * Svakodnevno podsjeti igrača na ciljeve * Igrača obavesti pismeno o napredku * Pokaži igraču statistike mečeva i formulare za praćenje ciljeva.

POSTAVLJANJE CILJEVA za igrače

- Postavi dugoročne ciljeve:
 - Gde želim biti?
 - Gde sam sada?
 - Šta trebam napraviti, da ću doći tamo?
- Postavi vremenski okvir:
Koliko vremena će mi trebati do tamo?
- Odluči na kojim područjima trebam raditi
- Ocjeni sadašnji i budući novo
- Odredi koji su koraci i kratkoročnih ciljevi
- Posmatraj i procjeni napredak



PROBLEMI I PREPREKE

- Previše ciljeva
- Nema praćenja
- Nemjerljivi ciljevi
- Previše opći
- Bez ciljeva – “do your best”
- Bez strategije kako postići ciljeve
- Bez adaptacije
- Nema povjerenja
- Akademski problemi
- Nedovoljno samopouzdanja
- Isprike
- Pogrešni odnosi između ciljeva
- Samo takmičarski ili samo netakmičars¹ ciljevi



ŠTA ISTRAŽIVANJA KAŽU O POSTAVLJANJU CILJEVA

- Igrači sa specifičnim i “challenging” ciljevima imaju bolje rezultate nego oni sa laganim, ‘do your best goals’ ili bez ciljeva
- Igrači koji sudjeluju kod postavljanja ciljeva povećavaju svoju unutrašnju motivaciju i imaju više uspjeha



ŠTA ISTRAŽIVANJA KAŽU O POSTAVLJANJU CILJEVA(II)

- Ciljevi univerzitetnih trenera/ igrača
 - performance (36%),
 - pobjeda (24%),
 - zabava (20%).
- Visina postavljenih ciljeva univerzitetnih trenera/ igrača:
 - Srednje visoki (60%),
 - visoki (20%),
 - prosječni (20%).



ŠTA ISTRAŽIVANJA KAŽU O POSTAVLJANJU CILJEVA(III)

- Uspješni u od 70% do 90% situacija
- Postavljanje ciljeva ne donosi uspjeha samo po sebi
- Povećava “performance” za 5%
- Rezultati postavljanja ciljeva utječu na generalnu motivaciju i ponašanje igrača
- Ne mogu sprečiti negativno ponašanje igrača na terenu.

