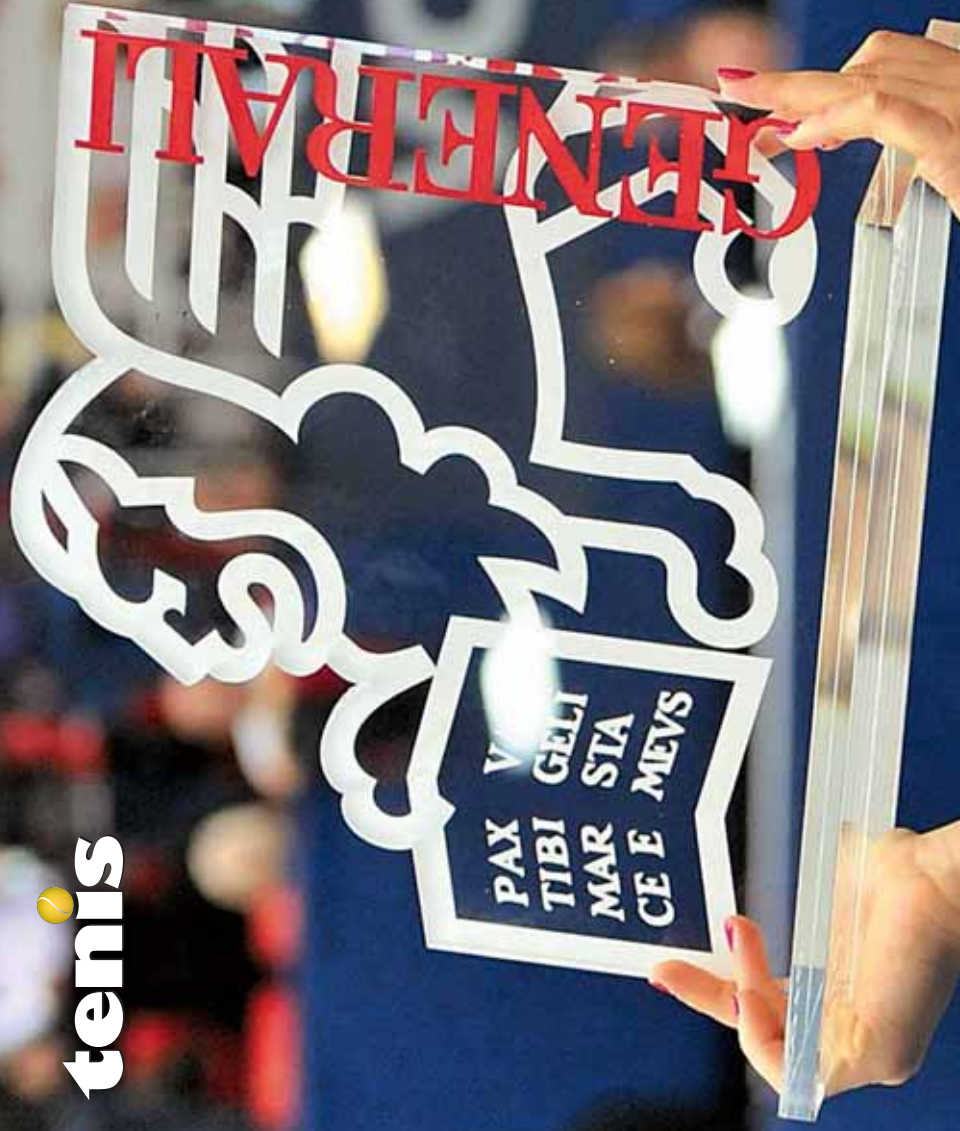


 **tenis**



Veríme v potenciál našich hráčov?

Dokončenie zo s. 18

ovplyvniť svoj výkon a uspokojí sa s tým, že je to mimo neho a jeho výkon závisí od osudu, šťastia alebo smoly, tak asi niečo nie je v poriadku. A nejdeme po tej správnej ceste...

Je mnoho faktorov, ktoré vstupujú do vývoja tenistu a ovplyvňujú jeho výkonnosť, či už pozitívne, alebo negatívne. Tieto faktory sú objektívne (vonkajšie), ako aj subjektívne (vnútorné). Medzi objektívne faktory patrí jeho okolie, napríklad rodina, škola, tréneri... Ja, keďže som tenisový tréner, by som sa rád v nasledujúcich riadkoch venoval tomu, čo môžeme robiť my tréneri pre to, aby sa naši hráči stali **samostatnejší v rozhodovaní, zodpovednejší, sebavedomejší a uvedomejší**, teda aby boli schopní **vedome ovplyvňovať svoj výkon** na kurte.

Verím, že túto snahu uvíta každý jeden rodič. Kto by nechcel, aby prostredníctvom tenisu nadobudlo jeho dieťa tieto schopnosti, tak prepotrebné aj do bežného života!.

Na radu jedného dobrého priateľa som si po dlhých, skoro 20 rokoch každodenného intenzívneho trénerského chlebička, doprial posledné mesiace totálny oddych a vystúpil som z kruhu, aby som sa mohol venovať veciam, na ktoré som dlho nemal čas. Dobré som urobil. Tento odstup mi pomohol v dvoch veciach:

- ♦ Získal som nadhľad, ktorý mi chýbal v kolotoči riešenia každodenných trénerských povinností a úloh.
- ♦ Oveľa detailnejšie som sa začal zaoberať fenoménom, ktorý sa derie do popredia takmer v každej oblasti života, kde sa pracuje s ľudskými zdrojmi, a najmä vo vyspelom svete sa stal najefektívnejšou formou prístupu k ľuďom. Týmto fenoménom je **KOUČING**.

Dovoľte mi, aby som najprv v krátkosti vysvetlil čo koučing v skutočnosti je a taktiež poukázal na tie jeho prvky alebo princípy, ktoré považujem za mimoriadne užitočné pre nás, trénerov.

Čo je koučing (alebo von z omylu)

Pre čo najvýstižnejšie objasnenie podstaty koučingu uvediem zopár citátov z kníh autorov, ktorí sú považovaní za zakladateľov moderného koučingu.

„Koučovanie je štýl riadenia ľudí, ktorý je protipólom prikazovania a kontroly...”

„Koučovaný nezískava fakty od

kouča, ale s pomocou kouča ich sám nachádza...”

„Koučovanie skôr, než by niečomu učilo, pomáha učiť sa...”

„Skúsený kouč len málokedy navrhuje riešenie...”

„Cukor a bič sú často používané motivačné stimuly. Pokiaľ ale zaobchádzame s človekom ako s oslom, tak je veľmi pravdepodobné, že sa aj ako osol bude správať...”

„Vedieť dobre koučovať je schopnosť a čiastočne aj umenie, ktoré nie je možné zvládnuť bez hlbšieho pochopenia jeho súvislostí a bez dostatočných skúseností a praxe. Len tak je možné využiť úžasný potenciál, ktorý koučovaný má...”

„Krása koučovania spočíva v tom, že preniká pod povrch, ide k podstate, je mimoriadne účinné a môžete ho používať aj bez toho, aby ste sa pýšili titulom z psychológie...”

Ako jasne vidno, moderné koučovanie nemá nič spoločné s tým, čo väčšina z nás pozná z tenisových kurtov. Obraz trénera alebo rodiča, ktorý spoza plotu, alebo priamo na lavičke, hustí do hráča počas zápasu rady a pokyny nie je v skutočnosti nič iné ako len inštruovanie.

Základným nástrojom kouča sú totiž **otázky** a umenie dobrého kouča tkvie v **schopnosti klásť správne otázky správnym spôsobom**.

Čo sme prežili, to v nás zostáva

Každý z nás veľmi dobre vie, že s tým, na čo prideme sami, sa najlepšie stotožníme a zároveň si to aj najlepšie zapamätáme. To, čo sme sami prežili, sami zistili, alebo pocítili, zostáva v nás navždy. Zatiaľ čo to, čo nám niekto povie alebo ukáže, nám za nejaký čas vyprchá z hlavy. Preto koučing používa otázky, aby zapojil u koučovaného jeho **vedomie** (zamyslieť sa nad odpoveďou), pomohol k **samostatnosti v rozhodovaní** (sám prijať rozhodnutie) a naučil **zodpovednosť** (za svoje rozhodnutia).

Cieľom koučingu teda je, aby konečné rozhodnutie o tom, čo, ako, kedy, kde a pod. urobil koučovaný. A aby tak robil z vlastnej vôle a potreby. Odmenou za to je zvyšovanie jeho **uvedomelosti, samostatnosti v rozhodovaní, zodpovednosti** a v konečnom dôsledku aj **seba-dôvery**.

„Pre posilňovanie sebadôvery je **dôležité mať možnosť rozhodovať sa, úspešne jednať a uvedomovať si zodpovednosť za svoje rozhodnutia a činy**.”

Rozdiel medzi koučom a inštruktorom je v tom, že zatiaľ čo inštruktor učí svojho zverenca len to, čo vie on sám, odovzdáva mu len tie vedo-

mosti, ktorými sám disponuje, tak kouč sa snaží využiť celý potenciál koučovaného, ktorý môže byť často väčší ako je potenciál kouča. Učiteľ, inštruktor alebo manažér, budú mať vždy sklony ukazovať a hovoriť druhým, ako majú niečo robiť – väčšinou tak, ako ich sám tomu niekto naučil alebo ako odporúčajú knihy. Inak povedané, učia študentov alebo podriadených robiť veci tak, ako ich robia oni sami. Odovzdávajú svojim žiakom štandardné a „správne“ postupy, ktorých aplikácia v praxi vedie k tomu, že spočiatku dosahujú lepšie výkony. Potlačujú pritom ich individuálne preferencie a jedinečné vlastnosti. Okrem toho, že je tento prístup jednoduchší, udržiava závislosť ľudí na „odborníkovi“, čo posilňuje jeho ego a vytvára ilúziu moci. Naproti tomu koučovanie zlepšuje vnímanie reality a rozvíja také schopnosti, ktoré sú potrebné pre vlastné zdokonaľovanie nezávisle na návodoch a odporúčaní iných ľudí.

„Kouč nepristupuje ku koučovaniu ako k prázdnej pohári, ktorý treba naplniť, ale ako k semienku, v ktorom sa skrýva potenciál byť raz dúbom.”

(V nasledujúcom čísle pokračujeme v téme druhou časťou pod názvom **Využitie koučingu v trénerskej praxi**).



Medzi legendárnych svetových tenisových koučov patrí Nick BOLLETTIERI



ONLINE REZERVÁCIE

TENIS | SQUASH | BEDMINTON | BOWLING | FITNES

● On line rezervačný systém pre športoviská

● Klikni na www.zasportujsi.sk a objednaj si voľné hodiny

✓ jednoduché vyhľadávanie ✓ okamžitá rezervácia ✓ bezhotovostná platba ✓ bez poplatkov

V Slávii STU využíva online rezerváciu 90 percent klientov

Až 90 percent klientov hrajúcich tenis a squash v areáli Slávie Agrofert STU Bratislava si rezervuje dvorce cez internet. Na petržalských kurtoch sa systém rezervácie cez stránku ZašportujSi.sk osvedčil. Zásľuhu na tom majú aj pracovníci recepcie. Svojich zákazníkov dokázali presvedčiť o výhode online rezervácie.

„So systémom pracujeme druhý rok. Telefónické objednávky robíme len výnimočne u takých zákazníkov, ktorí nepoužívajú internet,“ hovorí o výnimkách Mária Kováčová, ktorá je zodpovedná za recepciu na Slávii STU. „Ľudia sa naučili pracovať so systémom, nám to prácu uľahčuje a pre klientov je tiež jednoduchšie

objednať si dvorec z pohodlia domova,“ dodáva Mária Kováčová.

Aj TK Dixon Tenis Banská Bystrica sa, tak ako desiatky iných športových areálov a objektov, zapojil do zväzového projektu ZašportujSi.sk. Ale klienti objednávajú prostredníctvom moderného online systému zatiaľ využívajú minimálne.

„Priznávam, my by sme privítali, keby sa záujemcovia o športovanie prihlasovali cez počítač. Iste by to ušetrilo prácu i čas našej recepcii,“ hovorí Gabriela Vilhanová, banskobystrická manažérka. Permanentní zákazníci Dixonu zostávajú verní starému spôsobu objednávaní dvorcov – telefonicky. Hostia hotela to robia osobne.

„Pre hotelových hostí je, pochopiteľne, najjednoduchšie prísť na recepciu a rezervovať si športovisko. V prípade tradičných klientov z mesta a okolia je telefonické objednávanie zaužívané, spoľahlivé a osvedčené. Pri online objednávaní sa, myslím si, trochu obávajú storno poplatkov v prípade, že objednávku zrušia. Takže sa prikláňajú ku klasike – telefonickej rezervácii,“ dodáva Vilhanová. Podľa jej slov by projekt ZašportujSi.sk potreboval ešte väčšiu propagáciu. „Aby sa dostal ešte viac do povedomia. Možno si objednávanie cez internet aj naši klienti časom osvoja. My to iba privítame. Ale zatiaľ systém využívajú minimálne.“

Banskobystrická skúsenosť len potvrdzuje, že zvyk je železná košľa. Zrejme presadenie jednoduchšej a pohodlnej online rezervácie zatiaľ potrebuje svoj čas. Alebo dobrý príklad, akým je žilinský, o ktorom sme písali v minulom čísle, alebo aktuálny petržalský z úspešného klubu Slávia STU. (zw)



Relaxačná zóna areálu Slávie STU v Bratislave ♦ Hotel Dixon v areáli klubu v Banskej Bystrici