



# Kako biti trener v času korone

Brezplačne online delavnice za trenerje

SEKCIJA ZA  
PSIHOLOGIJO  
ŠPORTA

  
DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE  
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

**Smernice in priporočila za trenerje za delo z otroki in mladimi v športu v obdobju karantene**

V sodelovanju s Sekcijo za psihologijo sporta i tjelesnog vježbanja Hrvatskog psihološkog društva.

# KAKO BITI DOBER VODJA V ČASU KARANTENE?

## PRAKTIČNA NAVODILA



- REDNO VZDRŽUJTE STIK S ŠPORTNIKI (zoom, wp/viber skupine)
- SPODBUJAJTE SVOJE ŠPORTNIKE Z NOVIMI NALOGAMI IN VAJAMI (zoom treninGi)
- PREVERITE, KAKO DELAJO IN JIH DODATNO MOTIVIRAJTE, ČE VIDITE DA SO „ZASPALI”
- PRIPRAVITE POROČILA O ŠPORTNIKIH IN POSTAVITE NOVE CILJE
- KOMUNICIRAJTE S STARŠI (zoom sestanki, online predavanja, izmenjava izkušenj)
- OSEBNO POKLIČITE ŠPORTNIKA KI JE ZBOLEL IN SPREMLJAJTE, KAKO JE
- ORGANIZIRAJTE DODATNE AKTIVNOSTI (razni zanimivi linki, posnetki , online kvizi, filmi, organizirajte „Dan pozitivnih whatsapp sporočil” ipd.)

IN OSTALE AKTIVNOSTI KI KAŽEJO, DA MISLITE NANJE, DA SKRBITE ZANJE IN NJIHOVO PRIPRAVLJENOST, TER DA KARANTENE NISTE DOJELI KOT DOPUST 😊

>>> **AKTIVNO USTVARJANJE PODPORNIH OMREŽIJ**

# KARANTENA KOT PRILOŽNOST ZA RAST

Delati nekaj zase, skrbeti zase in biti učinkovit

Skrb za osebno telesno in mentalno zdravje + preventivna vedenja

Ustvariti podporna omrežja

Planirati osebni napredek v pogledu usposabljanja v veščinah, potrebnih v Covid okoliščinah

Poskusiti nove stvari – osebni projekt😊

Osredotočiti se na pridobitev novih znanj, veščin in strategij

Pripraviti manjše cilje za sebe in športnike;  
spodbujati manjše uspehe.

Dokončajte nedokončane stvari

Ustvarite dnevno rutino – spremljanje novic!!!



Če se vam zdi da je težko –  
spomnite se:

Vse se je v začetku zdelo  
težko, potem pa je postalo  
lažje!

Drznite si, deluje, spleča se!

# STRES vs KONTROLA

...o čem razmišljate te dni...

## REŠITEV PROBLEMA

(kaj lahko naredimo in kako):

NEPOSREDEN VPLIV – SPREMEMBA  
NAVAD

POSREDEN VPLIV – SPREMEMBA  
METOD DELOVANJA

NIMAMO VPLIVA – SPREJETJE IN  
SPOPRIJEMANJE



Stopite v stik z nami, spremljajte nas –

Mail: [sportna.psihologija@gmail.com](mailto:sportna.psihologija@gmail.com)

Spletna stran: <http://sportna-psihologija.si/>

Facebook stran: <https://www.facebook.com/psihologijasporta>

Podkast: <https://podcasts.apple.com/podcast/id1543141794> ali

<https://www.youtube.com/channel/UCWI4AIYc6ePu2RHkYoD23Pw>

Hvala za udeležbo na delavnici!