

ODBOJKAŠKI KLUB KOLONIJA : KULTURA TIMA

OPĆENITO

- Na trening dođi najkasnije 15 minuta prije njegova početka
- Informiraj posjetitelje, koji dolaze s tobom prisustvovati treningu, da su dobro došli, ali da ne smiju ometati igračice i trenera.
- **Ne izostaj sa treninga. Oni su tvoja i naša prilika za napredovanje.**
- U terminima treninga ne zakazuj druge obaveze .

KONCENTRACIJA

- **Na trening dolazi na vrijeme i SPREMNA ZA UČENJE.**
- Cijelu svoju pozornost usmjeri na rad u treningu. Ako ti misli odlutaju, vrati ih.
- **NE KORISTI VRIJEME TRENINGA KAO VRIJEME ZA DRUŽENJE.**
- Konverzaciju zadrži POD KONTROLOM za zadanu priliku.

UŽURBANOST

- Uvijek budi užurbana. Kada nisi užurbana očekuj kaznu.
- Ne sjedi za vrijeme vježbanja.
- Ne hodaj za vrijeme vježbanja. Trči da doneseš loptu, trči za vrijeme vježbe, trči u vježbu.
- Kada trener pozove igračice na okupljanje, trči na mjesto okupljanja.

NAPREZANJE

- Igraj da budeš najbolja (pobijediš) u svakoj vježbi, ili dijelu igre.
- Načini naprezanje (potrudi se) za rezultat kao nešto izuzetno važno za tebe u treningu i u igri.
- Idi za svakom loptom. Bez isprike. Bez izuzetka.
- Načini stvaran napor za svaku loptu. Ne pokazuj nedoumicu.
- Načini svaku kretnju i svaki kontakt ubrojivim.
- Nikad kompromisno. Nikad ne pokazuj manje nego što možeš.
- Zahtijevaj najbolje od same sebe i od suigračica

ODBOJKAŠKI KLUB KOLONIJA : KULTURA TIMA

DRŽANJE

- Bez hirova ili poza. Negativno držanje narušava atmosferu, odnosi vrijeme i crpi energiju.
- Svojim zalaganjem doprinesi uspjehu svakog treninga.
- Na kraju svakog treninga upitaj sebe: "Jesam li današnjim radom postala bolja igračica?"
Ako ti je odgovor : "Ne!" ,onda razmisli što moraš mijenjati.
- Na pogreške gledaj kao na dio procesa učenja. Priznaj pogreške, uči iz njih i korigiraj ih.

SPORTSKO OBLIKOVANJE

- Budi voljna primiti savjet i korektivnu kritiku.
- Primi sugestiju/savjet i kritiku bez da činiš isprike.
- Budi otvorena za nove ideje. Trener te ne može mijenjati, ako ti ne želiš promjene.
- Nemoj sumnjati u to što radiš -to nije dobar način da se dođe do uspjeha.
- Budi voljna raditi bilo šta što će tvoje sposobnosti popraviti makar jedan posto.
- Poguraj samu sebe i dopusti treneru da te poguruje dalje od onog što je komotno.
- Slušaj pažljivo kada trener govori. Uvijek se nešto možda odnosi i na tebe.
- Slušaj pažljivo da bi razumjela informacije kako bi ih mogla primijeniti.
- Slušaj korekcije koje daje suigračicama kako bi se i sama mogla korigirati.
- Uzmi odgovornost za poboljšanje same sebe. Postavi pitanje i traži informacije.
- Iskoristi trening da se izgradiš u cijeloj igri. Ne budi zadovoljna samo sa jednim ili dva dijela svoje igre.
- Posveti više vremena radu na svojim slabostima u igri kako bi se poboljšala.

KOMUNIKACIJA

- Razgovaraj sa trenerom i suigračicama na pozitivan način, bilo vizualno ili verbalno.
- Uvijek potvrdi prijem informacije , bilo vizualno , bilo verbalno.
- Primjenjuj komunikaciju iz igre u svakoj vježbi.
- Izbjegavaj riječi "Ja to ne mogu"
- Izbjegavaj riječi "Moram li" .
- Razmisli prije no izrekneš bilo kakav komentar.