TAEKWONDO ZVEZA SLOVENIJE
Celovška cesta 25, 1000 Ljubljana

Program izobraževanja in podpore za Taekwondo zvezo Slovenije

Vizija programa

Spodbujati celosten razvoj taekwondo športnikov, trenerjev in sodnikov v Sloveniji z zagotavljanjem kakovostnega izobraževanja, praktičnih usmeritev in podpore na področju duševnega zdravja, s ciljem dolgoročne dobrobiti in vrhunskih športnih rezultatov.

---

1. Cilji programa

1. **Povečanje znanja in veščin**
    - Zagotoviti strukturirane izobraževalne programe za športnike, trenerje in sodnike.
    - Spodbujati kontinuiran strokovni razvoj na področju tehnik, pravil in metod treninga.
2. **Podpora duševnemu zdravju in dobrobiti**
    - Nuditi psihološko podporo pri obvladovanju stresa, tekmovalne anksioznosti in osebnih izzivov.
    - Povečati ozaveščenost o duševnem zdravju in zmanjšati stigmo v športu.
3. **Spodbujanje etičnega in varnega vedenja**
    - Izobraževanje o fair play, antidopinških praksah in preprečevanju poškodb.
    - Krepitev spoštovanja, etike in vključujoče kulture v športu.
4. **Razvoj vodstvenih in življenjskih veščin**
    - Opolnomočenje trenerjev in sodnikov z vodstvenimi, komunikacijskimi in odločevalnimi veščinami.
    - Priprava športnikov na prehode, npr. iz tekmovanja v trenersko vlogo ali ob upokojitvi.

---

2. Ciljne skupine

- **Športniki:** začetniki do elitni tekmovalci.
- **Trenerji:** klubski in državni trenerji.

- **Sodniki:** nacionalni in mednarodni sodniki.

---

3. Sestavni deli programa

A. Delavnice in seminarji

1. **Tehnični trening**
    - Tehnike taekwondo, pravila tekmovanj, sistem ocenjevanja, sodniške procedure.
    - Video analize za izboljšanje izvedbe.
2. **Fizični razvoj**
    - Moč, kondicija, prehrana in preprečevanje poškodb.
    - Programi prilagojeni starosti in tekmovalni ravni.
3. **Trening mentalnih veščin**
    - Postavljanje ciljev, koncentracija, vizualizacija, obvladovanje stresa.
    - Strategije za soočanje s tekmovalnim pritiskom in neuspehi.
4. **Izobraževanje trenerjev in sodnikov**
    - Napredne trenerske strategije, etično odločanje.
    - Delavnice za sodnike: posodobitev pravil, scenariji, komunikacija.

B. Podpora duševnemu zdravju in dobrobiti

1. **Športna psihologija**
    - Dostop do certificiranih športnih psihologov za individualne ali skupinske seje.
    - Zaupno svetovanje pri anksioznosti, motivaciji in osebnih izzivih.
2. **Delavnice za ozaveščanje o duševnem zdravju**
    - Obvladovanje stresa, preprečevanje izgorelosti, tehnike čuječnosti.
    - Skupine za podporo in izmenjavo izkušenj.
3. **Podpora v kriznih situacijah**
    - Jasni postopki za napotitev k specialistom za duševno zdravje.
    - Sodelovanje z nacionalnimi zdravstvenimi službami pri nujnih primerih.

C. Digitalna in gradivna podpora

- Spletna platforma z video vodiči, pravili in učnimi gradivi.
- Gradiva za duševno zdravje: članki, podcasti, spletni seminarji.
- Mobilna aplikacija ali e-novice za obveščanje o programu in razporedih.

D. Evalvacija in povratne informacije

- Redne ankete med športniki, trenerji in sodniki.
- Ocena napredka veščin, duševnega zdravja in zadovoljstva z programom.
- Letni pregled programa za izboljšave vsebine in izvedbe.

---

4. Strategija izvedbe

1. **Faza 1: Ocena potreb**
    - Ankete za ugotavljanje znanja, potreb po treningu in duševnem zdravju.
2. **Faza 2: Razvoj programa**
    - Priprava delavnic, spletnih gradiv in podpore duševnemu zdravju.
    - Sodelovanje s športnimi psihologi, nutricionisti in certificiranimi strokovnjaki taekwondo.
3. **Faza 3: Pilotni program**
    - Izvedba pilotnih delavnic za izbrano skupino športnikov, trenerjev in sodnikov.
    - Zbiranje povratnih informacij in prilagoditev vsebin.
4. **Faza 4: Celovita izvedba**
    - Redne delavnice, seminarji in dostop do spletnih virov.
    - Neprekinjena podpora duševnemu zdravju in spremljanje napredka.

---

5. Partnerstva in sodelovanja

- Olimpijski komite Slovenije in Ministrstvo za šport.
- Univerze ali institucije za športno znanost in psihologijo.

- Nacionalne in mednarodne organizacije taekwondo za tehnično strokovno podporo.

---

6. Pričakovani rezultati

- Izboljšanje tehničnih veščin in športnih rezultatov športnikov.
- Višja raven znanja in kompetenc trenerjev in sodnikov.
- Povečana ozaveščenost in obvladovanje duševnega zdravja.
- Krepitev skupnosti s poudarkom na spoštovanju, etiki in vključujoči kulturi.

Ljubljana, 1. 1. 2026

Predsednik Taekwondo zveze Slovenije

mag. Zlatan Ranđelović