

ULOGA TRENERA U SPORTU

A word cloud centered around the phrase "Sports Coaching....". The words are arranged in a horizontal, cloud-like shape. The central text "Sports Coaching...." is the largest and most prominent. Surrounding it are various related terms in different sizes and orientations. Some words are written vertically, while others are horizontal. The background is dark, making the white text stand out.

Work
Analysis
Questioning
Business
Job
Occupation
Leadership
Objective
Teaching
Observation
Instruction
Listening
Post
Field
Subjective
Role
Vocation
Profession
Mentoring
Feedback
Craft
Trade
Industry
Calling

TIPOVI TRENERA

- Autokratski
- Demokratski
- Kombinovani



AUTOKRATSKI

- Apsolutna vladavina trenera
- Sam donosi odluke, ne konsultuje se sa ostatom tima
- Sam snosi odgovornost



DEMOKRATSKI

- Sluša se mišljenje sportista
- Zajedničko donošenje odluka
- Podela odgovornosti



KOMBINOVANI

- Idealni tip
- Trener sam donosi odluke
- Otvoren za mišljenje ostatka tima

TRENER KAO STRUČNJAK

Trener u ulozi:

- Pedagoga
- Psihologa
- Učitelja
- Vođe
- Lekara

Trener u ulozi pedagoga

- Utiče na sportiste u usmeravanju na „pravilan životni put“
- Vasipitava i obrazuje sportiste



Trener u ulozi psihologa

- U stanju je da prepozna stres, nervozu, frustraciju
- Održava psihološku stabilnost ekipe



Trener u ulozi učitelja

- Sistematski vodi proces učenja
- Vrši obuku sportsko-tehničkih znanja



Trener u ulozi vođe

- Bazira ulogu vođe na bogatom iskustvu i stručnom znanju
- Prati spoljasnje i unutrašnje faktore koji mogu da poremete harmoniju u timu
- Predupređuje eventualna negativna stanja ekipe
- Rešava postojeće probleme u cilju uspešnog nastavka trenažnog procesa

Trener u ulozi lekara

- Pruža prvu pomoć prilikom povrede na treningu
- Bandažira povrede, obrađuje rane
- Procenjuje zdravstveno stanje svojih sportista



TRENER KAO SIMBOLIČKA FIGURA

- Trener-otac
- Trener-stariji brat
- Trener-mag
- Trener-profesor
- Trener-autorativni vođa

TRENER-OTAC

- Snažan emocionalni odnos



TRENER-STARIJI BRAT

- Karakterističan za mlađe trenere
 - Smanjena distanca u komunikaciji
 - Vođenje tima blisko demokratskom tipu
 - Doživljavanje trenera kao idola
-

TRENER-MAG, TRENER-PROFESOR

- Stariji treneri
 - Pridržavanje proverenih principa
 - Edukatori
 - Intelektualac koga sportisti umeju da prepoznaju
-

TRENER-AUTORATIVNI VOĐA

- Liderske sposobnosti
- Posedovanje ogromnog iskustva
- Posedovanje proverenog znanja

VRSTE AUTORITETA

- Zdravi autoritet
- Lažni autoritet



Autoritet

Il' ga imaš-il' ga nemaš.

DEFINICIJA

Trener je osoba koja vodi, podučava i trenira sportiste.



- 1. Zašto želim da postanem trener?**
- 2. Koga želim da treniram?**
- 3. Kakav trener želim da budem?**



GLAVNI CILJEVI TRENERA

1. Treniranje (mladih) sportista takođe podrazumeva da treneri paralelno obavljaju još dve podjednako važne aktivnosti:

OBRAZOVANJE (obučavanje i usavršavanje sportistskih veština)

VASPITANJE (usmeravanje psihološkog i socijalnog razvoja).



2. Stvaranje pobjedničkog tima



3. Pomoći sportistima da imaju zabavu u sportu

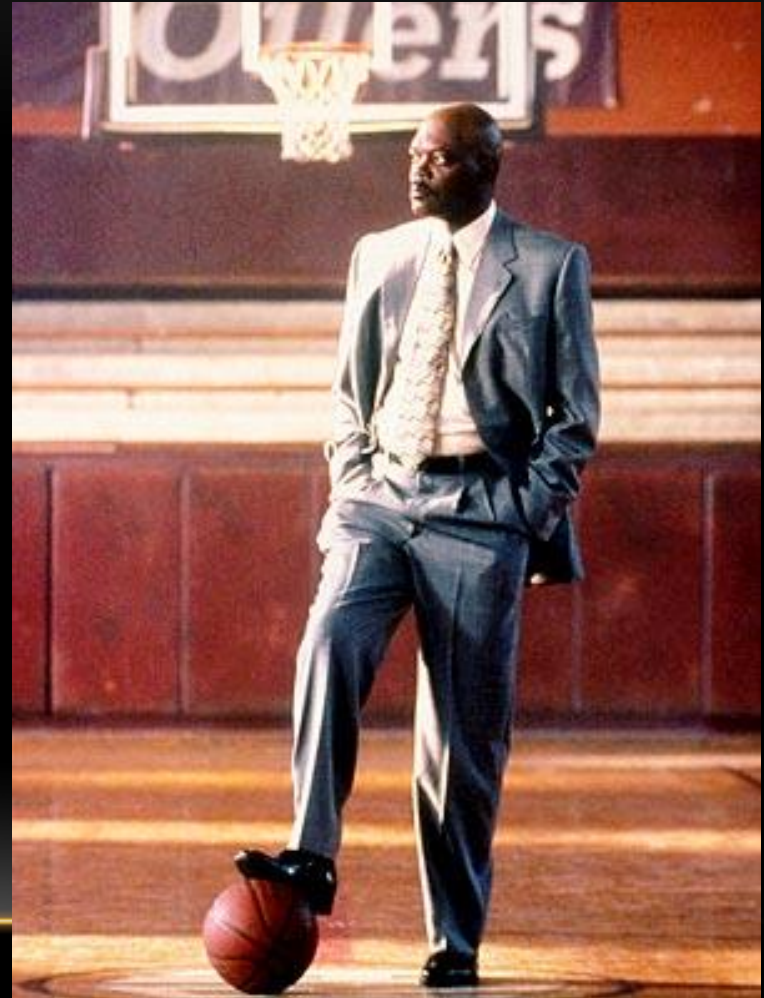


4. Razviti sportistu:

- FIZIČKI (uče sportske veštine, steknu kondiciju, razviju navike zdravog života)
- PSIHOLOŠKI (postanu zrele i integrisane ličnosti, razviju samopoštovanje, samokontrolu, moralni karakter)
- SOCIJALNO (nauče da sarađuju, vode, uspešno komuniciraju, ponašaju se u skladu sa socijalnim normama)

OSNOVNI PRINCIPI TRENEFSKE FILOZOFIJE

- Biti svoj, biti autentičan
- Postaviti pravila



- **Izgraditi i negovati odnose sa sportistima**
- **Biti organizovan**



- Uključiti pomoćne trenere



- Pomoći sportistima da se izbore sa stresom



KOMUNIKACIJA

- Komunikacija = srž grupnog procesa.
- Treba biti otvorena, iskrena, laka i efikasna.
- Postoji verbalna i neverbalna komunikacija.





DOBAR TRENER MORA DA:

- Bude dobar motivator
- Uliva optimizam i energiju



- **Dobro poznaje sport koji trenira**

- **Ima pozitivan pristup treniranju**



- Bude dobar planer i organizator (trening, takmičenje, putovanja...)

- Radi na izgradnji tima - timske harmonije, jedinstva, timskog duha

						
Foundation Stage		Pre & Post Puberty			World Class Performance Full Maturation	
PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4	PHASE 5	PHASE 6	
Biological Age Pre Puberty	Biological Age Pre Puberty	Biological Age Pre Puberty	Biological Age Puberty	Biological Age Post Puberty	Biological Age Full Maturation	
Age 5-8 years old	Age 9-12 years old	Age Before Growth Spurt	Age Growth Spurt	Age After Growth Spurt	Age 18+ years old	
Phys Age 7-8 years in sport	Training Age 1-2 years in sport	Girls: 14-15, 16-17, 18-19 Boys: 14, 15, 16, 17, 18	Girls: 11-14, 15-16, 17-18 Boys: 12-13, 14-15, 16-17	Girls: 13-15, 16-17, 18-19 Boys: 14-15, 16-17, 18-19	Training Age 18+ years in sport	
Participation Do around 1 day a week 10-15 hrs a year	Participation 20-25 days a week 10-15 hrs a week	Participation 4-8 weeks in sport	Participation 8-10 weeks in sport	Participation 16-18 days a week 10-15 hrs a week	Participation 20-25 days a week 10-15 hrs a week	
A good 10% free skiing Play more other sports + generalist or balance based sport	A good 80% free skiing Play more other sports	A good 80% free skiing Competition Period: Jan-April Number of race starts: 10-15 Take 1-2 (beginning) Play supplementary sports	A good 80% free skiing Competition Period: Jan-April Number of race starts: 15-20 Take 1-3 (beginning) Play supplementary sports	A good 80% free skiing Competition Period: Jan-April Number of race starts: 25-30 Take 1-4 (beginning) Play supplementary sports	A good 10% free skiing Competition Period: Jan-April Number of race starts: 30 Take 1-5 (beginning) Play supplementary sports	

- Bude dobar vođa



- Stalno se stručno usavršava



- DA IMA ZA CILJ STVARANJE VRHUNSKIH SPORTISTA I DA UME DA UŽIVA U NJIHOVIM POBEDAMA



HVALA NA PAŽNJI



Trener

osoba koja ti pokaže za šta si sve sposoban