

ŠKOLENIE TRÉNEROV – UEFA B LICENCI



TRÉNER



Mgr. Michal Kováč

TRÉNER VO FUTBALE



TRÉNER PRE VRCHOLOVÝ FUTBAL DOSPELÝCH



TRÉNER PRE AMATÉRSKY FUTBAL DOSPELÝCH



TRÉNER PRE VRCHOLOVÝ FUTBAL MLÁDEŽE

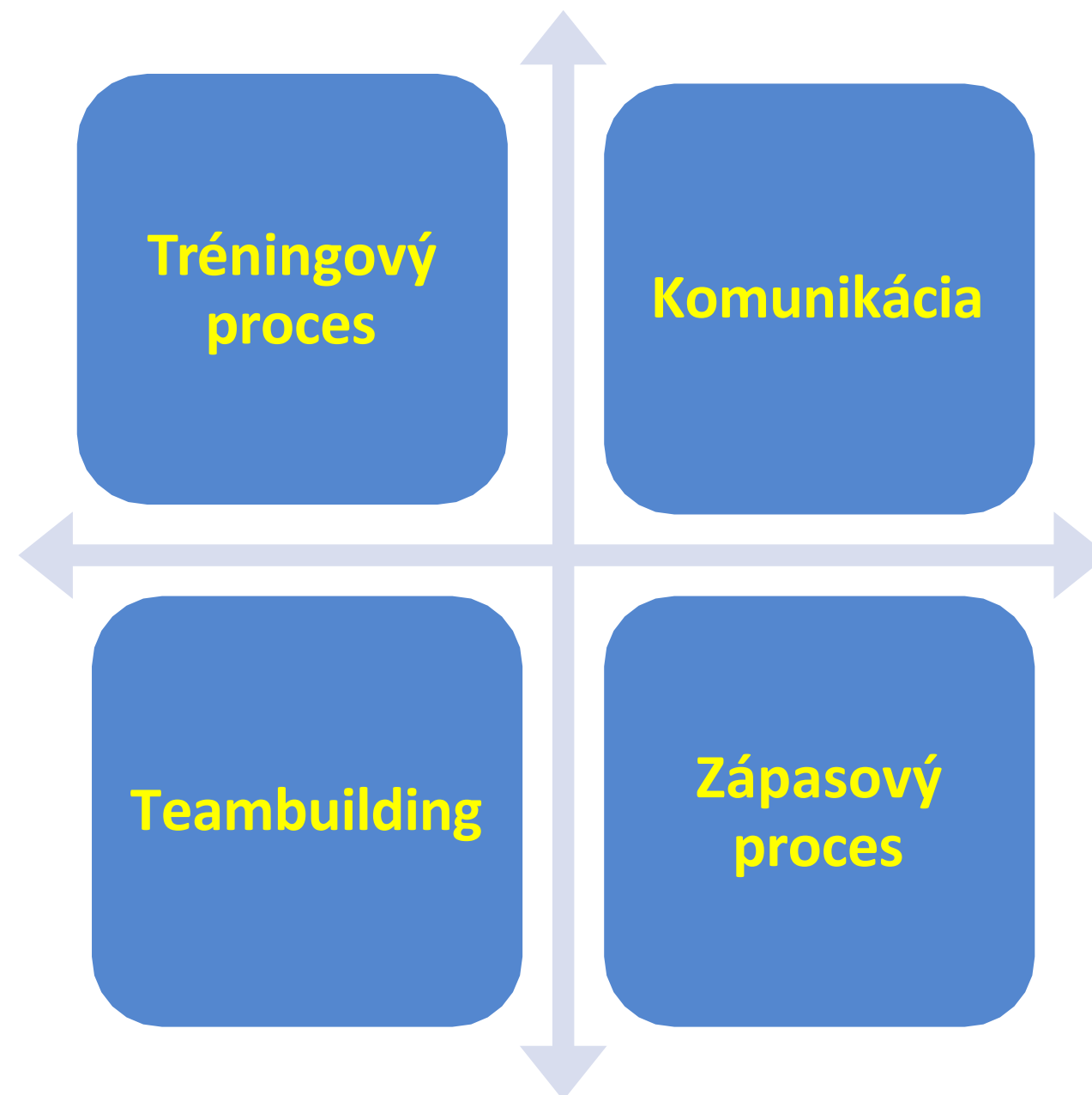


TRÉNER PRE GRASSROOTS FUTBAL MLÁDEŽE

KTO JE TRÉNER

TRÉNER - JE PRVOK SYSTÉMU, KTORÝ RIADI A PÔSOBÍ NA ĎALŠIE PRVKY SYSTÉMU.

PRÁCA TRÉNERA:



ÚLOHA TRÉNERA

Skvalitňovať riadiacu činnosť a viesť družstvo v tréningovom procese a zápase.

Ťažiskom činnosti TRÉNERA je nielen riadenie družstva v TJ a zápase, ale aj riadenie činnosti realizačného tímu.

Je vedúcou osobnosťou, ktorá má právo vyžadovať, určovať i obmedzovať.

TRÉNER



FOX
SPORTS

Olayrak
O Kadar

SUBSCRIBE :3

TRÉNER

ŠPECIÁLNE ČINNOSTI TRÉNERA:

The diagram illustrates the special activities of a coach. At the top, the title 'TRÉNER' is centered. Below it, the heading 'ŠPECIÁLNE ČINNOSTI TRÉNERA:' is followed by five activity boxes: 'PLÁNOVANIE' (blue), 'KOMUNIKÁCIA' (orange), 'ORGANIZOVANIE' (blue), 'VÝCHOVNÁ ČINNOSŤ' (blue), and 'REALIZÁCIA' (blue). Arrows show a flow from the top activities to the bottom activity. Specifically, blue arrows point from the heading to 'PLÁNOVANIE' and 'KOMUNIKÁCIA'. Yellow arrows point from 'PLÁNOVANIE' and 'KOMUNIKÁCIA' to 'ORGANIZOVANIE' and 'VÝCHOVNÁ ČINNOSŤ'. A central yellow arrow points from the heading area down to 'REALIZÁCIA'.

PLÁNOVANIE

KOMUNIKÁCIA

ORGANIZOVANIE

**VÝCHOVNÁ
ČINNOSŤ**

REALIZÁCIA

TRÉNER

Veľkým predpokladom fungovania tohto procesu je MOC TRÉNERA nad hráčmi.

Riadiť - znamená využívať moc a AUTORITU, ktorá sa zvyčajne zakladá na kvalite osobnosti, vedomostiach, skúsenostiach, postavení, príkladoch či činoch.

OVPLYVNĚOVANIE sa uskutočňuje prostredníctvom interakcie a komunikácie medzi trénerom a hráčom resp. družstvom.



TYPOLÓGIA TRÉNEROV:

Autoritatívny – presadzuje vlastné rozhodnutia, pevné zásady, odstup od hráčov a družstva

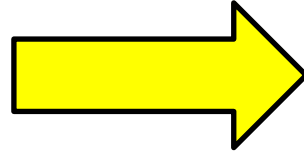
Demokratický - spolupracuje s hráčmi a s realizačným tímom, stavia na spolupráci a komunikácii.

Liberálny (antiautoritatívny) - nevýrazne uplatňuje svoju právomoc, prísnejšie zasahuje do života kolektívu len keď ho na to upozornia či požiadajú.

Tréner pedagóg – najvhodnejší na tréningovanie mládeže

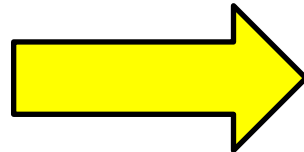
KOMUNIKÁCIA VYSTUPOVANIE TRÉNERA

INŠTRUKCIA



KONKRÉTNE TAKTICKÚ ÚLOHU, UPOZORŇUJE NA KRITICKÉ MIESTA.

KOREKCIA



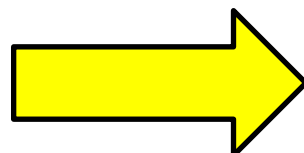
POUKAZUJE NA POTREBNÚ ZMENU VO VYKONÁVANEJ HČ. DÁVA NAJAVO OČAKÁVANÉ VYLEPŠENIE VÝKONU.

**SPÄTNÁ
INFORMÁCIA**



POSIŇUJE A UPEVŇUJE OSVOJENÉ ČINNOSTI.

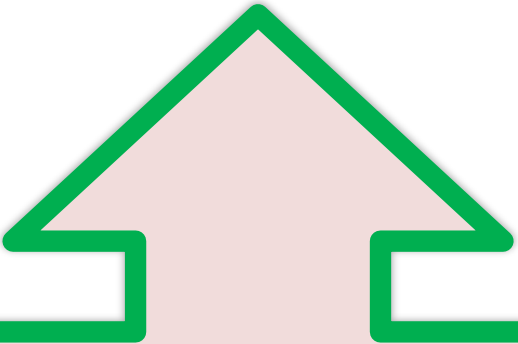
**KONTROLNÝ
PROCES**



DYNAMICKÁ ROVNOVÁHA MEDZI ŽIADANÝM STAVOM A SKUTOČNÝM.

KOMUNIKÁCIA VYSTUPOVANIE TRÉNERA

• INŠTRUKCIA

- 
- OPISUJE STRUČNE A KONKRÉTNE NOVÚ HČ, TAKTICKÚ ÚLOHU,
 - UPOZORŇUJE NA KRITICKÉ MIESTA ,
 - často uplatňovaná v praxi, dôležitá stručnosť a konkrétnosť !!
 - TERMINOLÓGIA

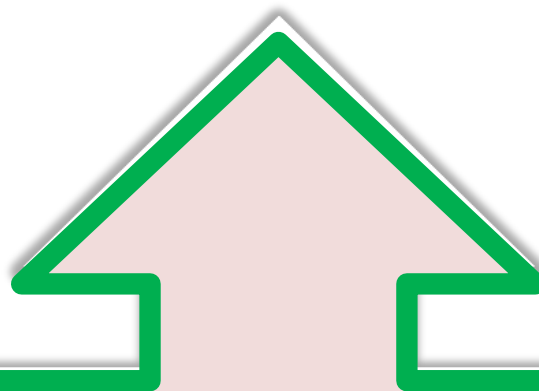
KOMUNIKÁCIA VYSTUPOVANIE TRÉNERA

• KOREKCIA

- VYJADRUJE POTREBNÚ ZMENU VO VYKONÁVANEJ HČ.
- MÁ BYŤ KLADNÁ, MÁ NAZNAČIŤ, ČO TREBA OPRAVIŤ.
- DÁVA NAJAVO OČAKÁVANIE LEPŠIEHO VÝKONU

KOMUNIKÁCIA VYSTUPOVANIE TRÉNERA

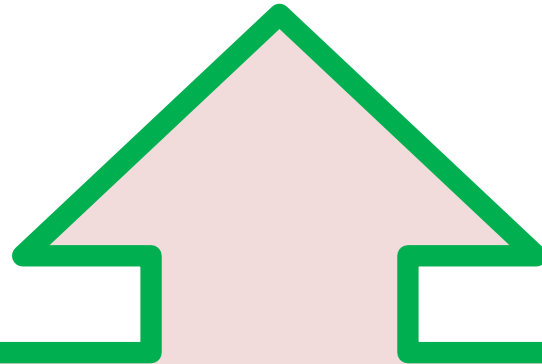
- **SPÄTNÁ INFORMÁCIA**



- VZŤAHUJE SA NAJMÄ NA PRIEBEH A VÝSLEDOK HERNEJ ČINNOSTI.
 - POSILŇUJE A UPEVNŇUJE OSVOJENÉ ČINNOSTI A ICH TECHNIKU.
- POCHVAĽUJ TO ČO JE UROBENÉ DOBRE, ALE NEKRITIZUJ, NIE JE TO DIDAKTICKÉ.

KOMUNIKÁCIA VYSTUPOVANIE TRÉNERA

• KONTROLNÝ PROCES



- JE FAKTOR DYNAMICKEJ ROVNOVÁHY MEDZI ŽIADANÝM STAVOM A SKUTOČNÝM.
- OBSAHUJE: AKTUÁLNY STAV, POROVNÁVA SKUTOČNÝ A PREDPOKLADANÝ VÝVIN, FORMULÁCIA ZÁVEROV DO BUDÚCNA.

VEDENIE DRUŽSTVA

Hlavný tréner riadi každodennú činnosť družstva. Táto činnosť si vyžaduje vysokú úroveň odborných vedomostí i skúseností ako aj zodpovednosti.

Jeho činnosť v spolupráci s AT je konkrétna a jednotná.

Ak majú názorové rozdiely, riešia ich následne mimo hráčov



Vedenie družstva v TJ:

Na začiatku TJ dáva tréner hráčom organizačné pokyny, určuje úlohy, oboznámi s TJ.

Počas TJ riadi, usmerňuje, rozhoduje, koriguje, inštruuje ..



ÚLOHY TRÉNERA:

Pred realizovaním TJ:

- príprava konspektu TJ
- určenie cieľa a úloh
- určenie obsahu
- použité metódy, formy
veľkosti zaťaženia



ÚLOHY TRÉNERA:

Počas TJ:

- organizačné pokyny, -
asistentom a hráčom
motivácia hráčov
- kontrola cvičení
- stručné inštrukcie a
korekcia cvičení



ÚLOHY TRÉNERA:

Po skončení TJ:

- vyhodnotenie poznatkov s TJ (klady a zápory)
- denník trénera
- závery pre ďalšiu TJ
- evidencia VTU a ŠTU
- vyhodnotenie cieľov a úloh



CHARAKTERISTIKA TRÉNOVANIA A KAUČOVANIA:

Trénovanie : zacielené na rozvoj výkonnosti hráča

- optimálny rozvoj výkonnosti
- budovanie sebadôvery hráčov
- získavanie nových poznatkov o progresívnej hernej príprave a ich cieľavedomé využívanie
- zdokonaľovanie hernej koncepcie
- dosiahnutie atraktívneho herného prejavu

CHARAKTERISTIKA TRÉNOVANIA A KAUČOVANIA:

Trénovanie : zacielené na rozvoj výkonnosti hráča

- **stabilizovanie a zautomatizovanie hernej koncepcie**
- **vytváranie rezervy - práca s náhradníkmi,**
- **odstraňovanie nedostatkov a chýb diskutuje o problémoch, rozhoduje a koná,**
- **kladie požiadavky a využíva primeraný tlak na hráča**

CHARAKTERISTIKA TRÉNOVANIA A KAUČOVANIA:

Kaučovanie : zacielené na zvyšovanie schopnosti hráča podať výkon

- optimalizácia schopnosti súťažiť a podávať max. výkony
- plnenie cieľov so zreteľom na úspech
posilňovanie sebadôvery
- poukazovať na pozitívne vzťahy a komunikáciu medzi hráčmi



CHARAKTERISTIKA TRÉNOVANIA A KAUČOVANIA:

Kaučovanie : zacielené na zvyšovanie schopnosti hráča podať výkon

- stabilizovanie a zautomatizovanie hernej koncepcie,
- vytváranie rezervy - práca s náhradníkmi
- odstraňovanie nedostatkov a chýb diskutuje o problémoch, rozhoduje a koná,
- kladie požiadavky a využíva primeraný tlak na hráča



CHARAKTERISTIKA TRÉNOVANIA A KAUČOVANIA:

Kaučovanie : zacielené na zvyšovanie schopnosti hráča podať výkon

- optimalizácia schopnosti súťažiť a podávať max. výkony
- plnenie cieľov so zreteľom na úspech
- posilňovanie sebadôvery
- poukazovať na pozitívne vzťahy a komunikáciu medzi hráčmi



CHARAKTERISTIKA TRÉNOVANIA A KAUČOVANIA:

Kaučovanie : zacielené na zvyšovanie schopnosti hráča podať výkon

- naučiť sa “predať” svoj herný výkon
- mobilizovať rezervy
- identifikovať čo ešte nie je optimálne a ponúkať riešenia orientácia na dôležité úlohy a výkonovú motiváciu
- dávať pozitívne formulované pokyny
- presvedčivo povzbudzovať a dôveryhodne viesť hráčov k vytýčenému cieľu





TRÉNOVANIE VS. KOUČOVANIE

- Trénovať znamená racionálne plánovať a riadiť TP.
- Trénovanie je zamerané na rozvoj výkonnosti hráča.
- Úspešné koučovanie začína v TP!
- Koučovať znamená starať sa o hráča, aby vedel uplatniť všetky svoje herné schopnosti v zápase.
- Je zamerané najmä na prípravu hráča podať výkon.
- Prepojenie vedenia hráča v tréningu so zápasom.

Úlohy športovej výchovy hráča:

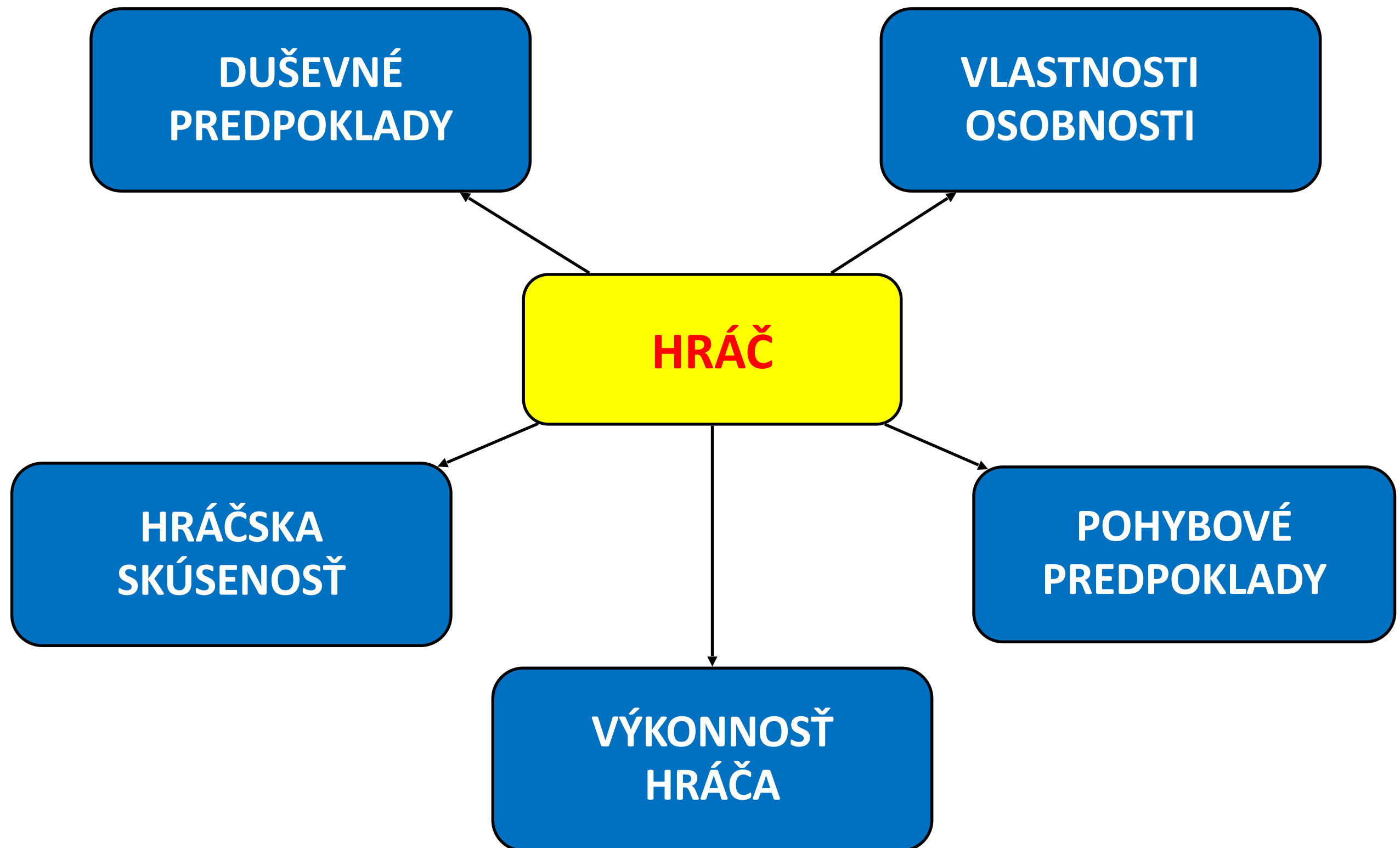
Formovanie osobnosti hráča (harmonický rozvoj)

Osvojovanie si a upevňovanie vedomostí a skúseností (pochoopenie podstaty tréningu a súťaženia)

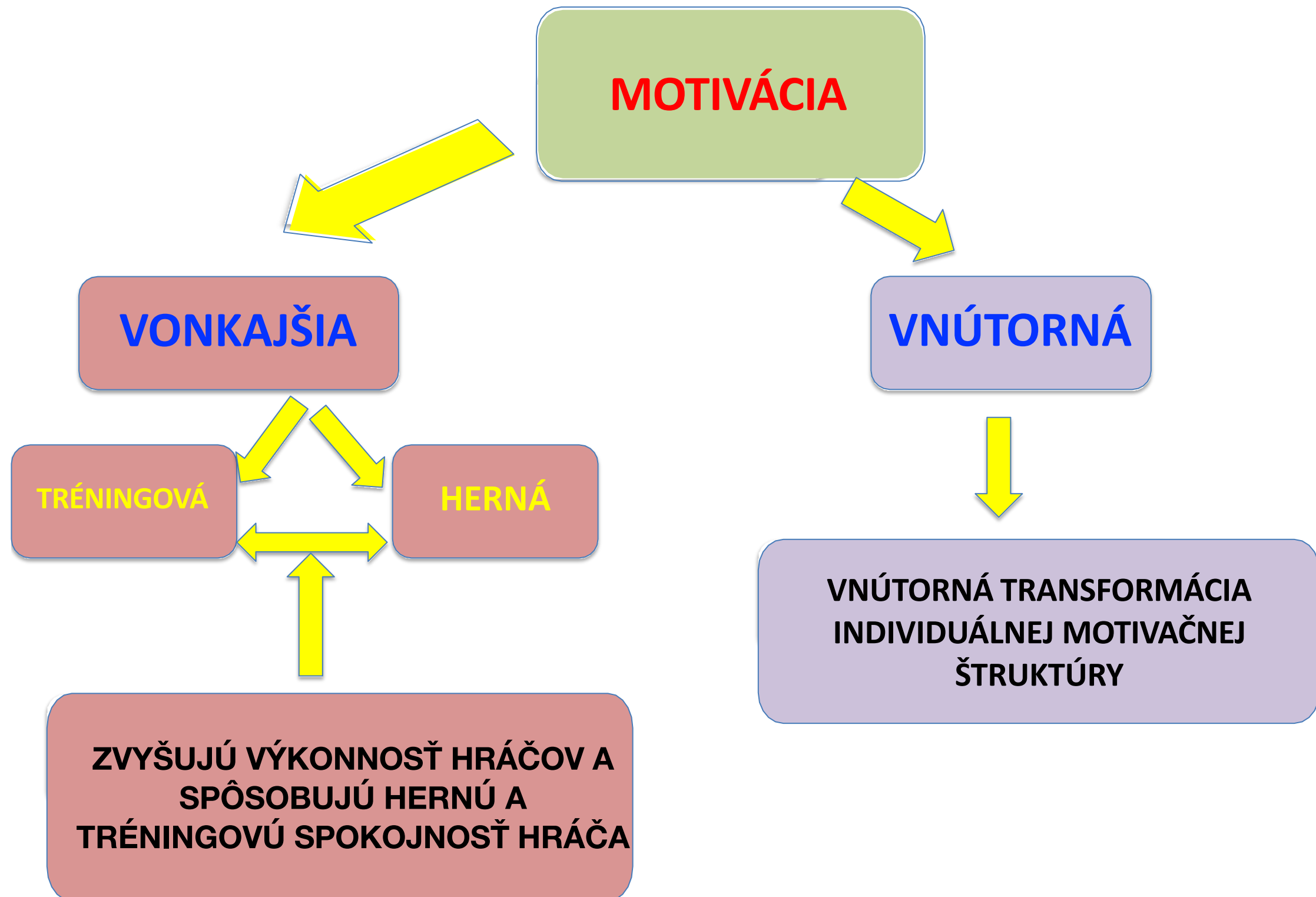
Rozvoj morálnych a vôľových vlastností ako predpokladu vysokej športovej výkonnosti

Osvojovanie si noriem spoločenského a športového života a správania sa

ČO HRÁČA CHARAKTERIZUJE ?



PÔSOBENIE TRÉNERA NA HRÁČA



OSOBNOSŤ TRÉNERA A KOMUNIKÁCIA

- Každý tréner musí byť **lídrom v družstve**, dokonca **lídrom aj v klube**.
- Každý tréner musí mať svoju filozofiu
- Získať si lojalitu hráčov (zoznamovať sa s nimi, spoznať ich z ľudskej stránky, hráči majú tiež city, priority, vieru, plány, potreby, obavy...)
- Je prístupný, otvorený a ochotný dať dobrú radu
- Prístupovať ku každému hráčovi individuálne

OSOBNOSŤ TRÉNERA A KOMUNIKÁCIA

- **Carlo Ancelotti:**

**Každému hráčovi sa snaž porozumieť!
Vzťahy tréner ↔ hráči musia
dokonale fungovať.**

Snažte sa svojim ľuďom porozumieť

Ancelotti: Každá jedna skúsenosť má vplyv na ľudský charakter. Človeka formuje vzťah s rodičmi, pretože rodičia sú najdôležitejšími učiteľmi a formujú jeho charakter.

OSOBNOSŤ TRÉNERA A KOMUNIKÁCIA

- **Svet sa mení:**
- **Generačný rozdiel tréner – hráč,**
- **Každý vyznáva iné hodnoty...**
- **Individuálne rozhovory a konfrontácia medzi 4 očami**

OSOBNOSŤ TRÉNERA A KOMUNIKÁCIA

Problém s lojalitou a empatiou

- **Najprv sa snažte pochopiť, až potom byť pochopení.**
 - Porozumenie zverencov posilňuje lojalitu.
- **Kde začať?**
 - Od silných stránok – odhaliť ich, zamerať sa na ne a naplno ich využiť.
 - Hráč môže byť aj môj priateľ za predpokladu, že rešpektuje mňa a moje rozhodnutia

OSOBNOSŤ TRÉNERA A KOMUNIKÁCIA

- **Neil Warnock:**

Priemerných hráčov prerábať na dobrých a
dobrých premieňať na skvelých!

Rád z ľudí dolujem maximum (aj keď iní tréneri by o
nich ani nezakopli)

OSOBNOSŤ TRÉNERA A KOMUNIKÁCIA

- **Ancelotti :**

Tréner musí ukázať hráčom svoje vnútorné JA.

Ak dá najavo aký naozaj JE, získa si ich dôveru.

Takto môže s hráčmi zotrvať v priateľskom duchu, aj keď musí prijať nepopulárne opatrenia.

- **Walter Smith:**

Keď tréner nastúpi do nového klubu, všimne si, ako naňho niektorí hráči reagujú.

Niekedy sa im podarí vyvrátiť mienku, ktorú si o nich urobil ešte pred nástupom do klubu.

TRÉNER MUSÍ VEDIEŤ SKLÁBIŤ:

- **EMPATIU** - vychádza zpredpokladov:
 - Že sa vciťujeme do role iných
 - Že prejavujeme uznanie, porozumenie a rešpekt
 - Ľudský prístup, pôsobenie osobnou charizmou
- **NEOBLOMNOSŤ** - prezentuje sa :
 - Zrozumiteľnosť a objektivita
 - Zdravý rozum – z toho správne rozhodnutie
 - Svoje rozhodnutia s nikým nekomunikuje, neobhajuje



- **ĽUDSKÝ CHARAKTER (TEDA AJ CHARAKTER HRÁČA) SA PODOBÁ ĽADOVCU** – na povrch vypláva len naše správanie (to čo vravíme a robíme), IHV hráča. Pod hladinou je to čo si myslíme, cítime, čomu veríme, čo si vážime, čo potrebujeme, čoho sa bojíme ...

SPRÁVANIE HRÁČOV → VÝKON DRUŽSTVA

- „DAJTE MI POCÍŤIŤ, ŽE SOM DOLEŽITÝ“

- **Walter Smith:** Keď tréner nastúpi do nového klubu, všimne si, ako naňho niektorí hráči reagujú. Niekedy sa im podarí vyvrátiť mienku, ktorú si o nich urobil ešte pred nástupom do klubu.

SPRÁVANIE HRÁČOV → VÝKON DRUŽSTVA

NEOBLOMNÝ TRÉNER

- Najlepší futbaloví tréneri sa od kolegov líšia tým, že majú pevnú ruku a nedajú sa obmäkčiť

ALEX
FERGASON

MAJSTER PEVNEJ RUKY

Miera neoblomnosti závisí od profesionálnych skúseností,
od schopnosti rozhodovať sa a od sebadôvery

Neoblomnosť je pre lídra veľmi dôležitá

SPRÁVANIE HRÁČOV → VÝKON DRUŽSTVA

- NEKOMPROMISNOSŤ – sa prejavuje v konfrontácii medzi 4 očami, ale u hráčov musí:

**VZBUDIŤ
LOJALITU**

**IM POROZUMIEŤ Z
ĽUDSKEJ STRÁNKY**

**VNÍMAŤ ICH AKO
ĽUDSKÉ BYTOSTI**

**POCHOPIŤ VPLYV
PROSTREDIA**

**SKÍBIŤ EMPATIU S
NEOBLOMNOSŤOU !!!**

Štruktúra pohybových schopností (Měkota - Blahuš, 1983)

1. VŽDY SA NAJPRV ZAMYSLI NAD PRÍČINOU SPRÁVANIA HRÁČOV, AŽ POTOM SA VENUJ SAMOTNÉMU SPRÁVANIU

2. SLEDUJTE ĽUDSKÉ EMÓCIE

ARSÉNE WENGER: „STÁVA SA, ŽE SLOVÁ NIE SÚ POTREBNÉ – PRIROVNAL BY SOM TO K TANCU“

3. VYTÝČTE SI HODNOTY (pravidlá, hranice a ich dodržiavanie)

4. SPOZNAJTE SVOJU VLASTNÚ MOTIVÁCIU A ODHAĽTE JU U SVOJICH ZVERENCOV (hráči musia vyznávať to, čo ich tréner)

Štruktúra pohybových schopností (Měkota - Blahuš, 1983)

5. PRI ZABEZPEČOVANÍ POTRIEB BUĎTE BEZPROSTREDNÝ (ovzdušie spolupatričnosti)

6. VYTÝČTE HRANICE A PRENECHAJTE ĎALŠÍ OSUD ZVERENCOV IM SAMÝM (každý hráč je strojcom vlastného šťastia)

7. NEVYHÝBAJTE SA VÁŽNYM ROZHOVOROM (po nich je čistý stôl a jasná cesta do budúcnosti)

DISKUSIA K TÉMĚ

