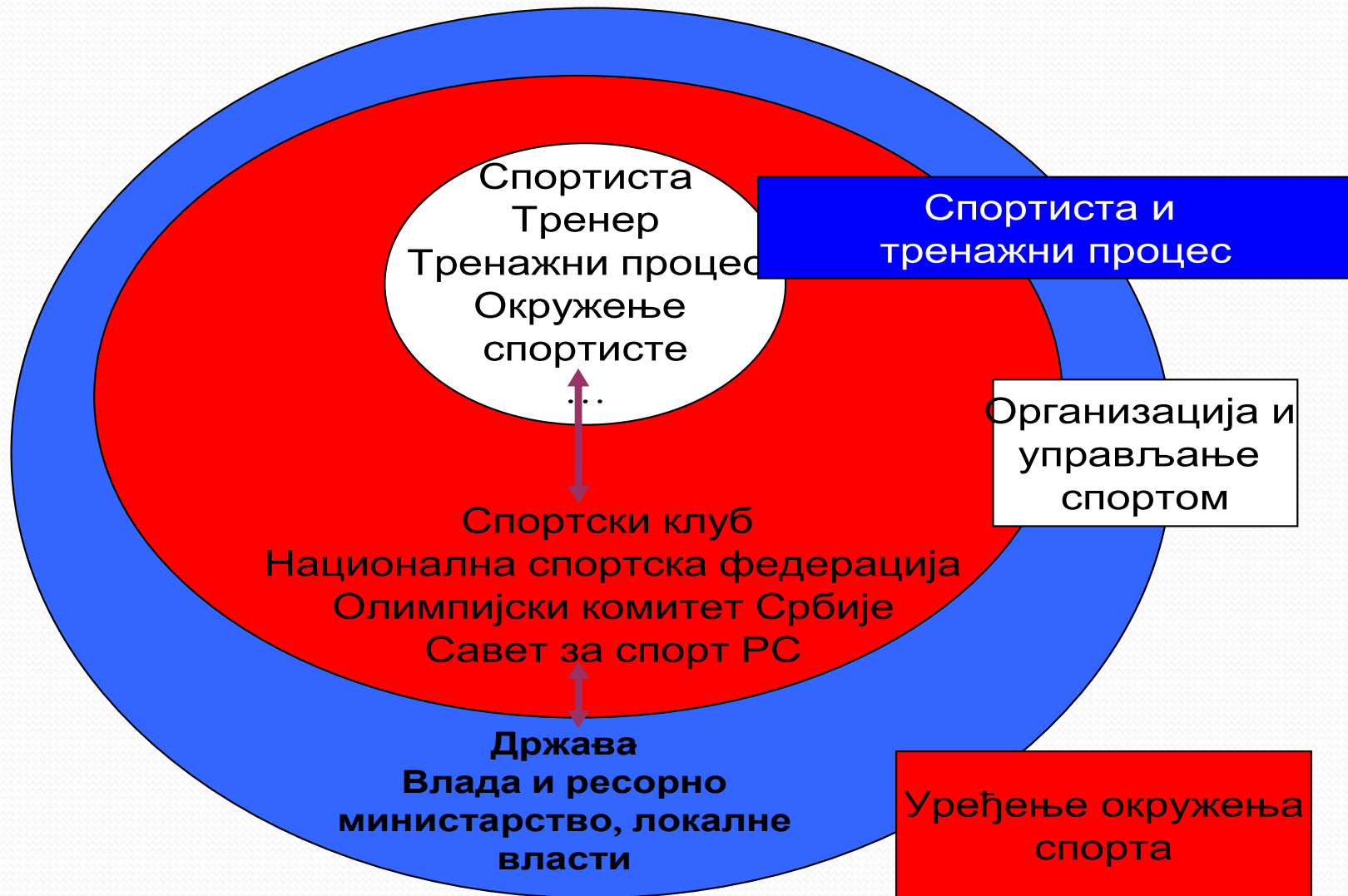


# ЗНАЧАЈ И УЛОГА ТРЕНЕРА У РВАЊУ

СЕМИНАР ЗА ТРЕНЕРЕ

Караташ, 21-23.01.2011

# СИСТЕМ СПОРТА (Јевтић, 2009)



# Чиниоци међународног успеха великих система спорта



(Botenburg, 2008 према: Јевтић, 2010)

# РАД ТРЕНЕРА



## УСМЕРЕН КА ВЕЋЕМ БРОЈУ ПОЛАЗНИКА

- Ради са већим бројем полазника и програме који нису комплексни

## УСМЕРЕН НА РАД СА НАДАРЕНИМ СПОРТИСТИМА

- Ствара услове за врхунски резултат

**КОМПЕТЕНТАН ТРЕНЕР**  
Оспособљен за рад са обе групе

# Мера квалитета рада тренера: однос резултата и постављених циљева

Компетентност тренера је део стратегије постизања резултата (Јевтић, 2010)

## 1. Теорија

Искуство + Образовање = Знање

## 2. Пракса

Знање + Примена = Компетентност

## 3. Учинак

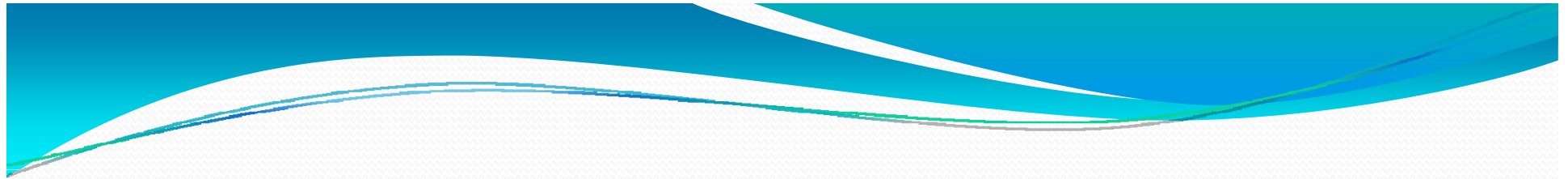
Компетентност + Таленат тренера = Резултат

## ЗАДАЦИ ТРЕНЕРА

- у **СТИЦАЊУ СПОРТСКОГ ИСКУСТВА** свих узраста и нивоа;
- одговарајућа **КОМПЕТЕНТНОСТ** и стално **УСАВРШАВАЊЕ** ;
- **БРИНЕ о СПОРТИСТИМА** током развоја њихових способности;
- **ПОШТУЈУ ПРАВА** и вредности свих спортисте - **СВИМА ЈЕДНАКО**;
- раде на **ОТВОРЕН** и **КООПЕРАТИВАН** начин са свим субјектима и одговорни за лично добро и резултата сваког спортисте;
- спроводе **ТРЕНИНГ ВИСОКОГ СТАНДАРА** заснован на **НАУЧНИМ ЧИЊЕНИЦАМА** и актуелном искуству технологије тренинга;
- **НАУЧНЕ ПРИНЦИПЕ** примењују **НА СВАКОМ НИВОУ** рада;
- **ОДГОВОРНИ** и професионално **КОМПЕТЕНТНИ** од почетног до највишег нивоа;
- сви тренери морају имати **КВАЛИФИКАЦИЈУ** која је верификована,

**Рад тренера** представља наставак процеса образовања из куће, школе, друштва. **Усмерен је** на:

- развој високих моралних квалитета рвача
- хармонично побољшање физичког развоја и радног капацитета
- побољшање теоретског, техничког и тактичког знања
- побољшање психолошке спремности
- јачање здравља и развијање навика спортске хигијене.



Припрема младих рвача усмерена на **хармоничан развој личности.**

Све врсте припрема, истраживачки рад и режим живота, блиско су повезани и одговорни за здравље, физички развој, овладавање рвањем и обезбеђују **висок капацитет за интелектуални и физички рад.**

Тренер се обучава и за: превенцију повреда, организацију и администрацију у спорту, континуирану евалуацију процеса, као и самоевредновање.

Лични и професионални кодекси су саставни део образовања тренерског кадра.



Рад: прилагођен **индивидуалним карактеристикама** рвача

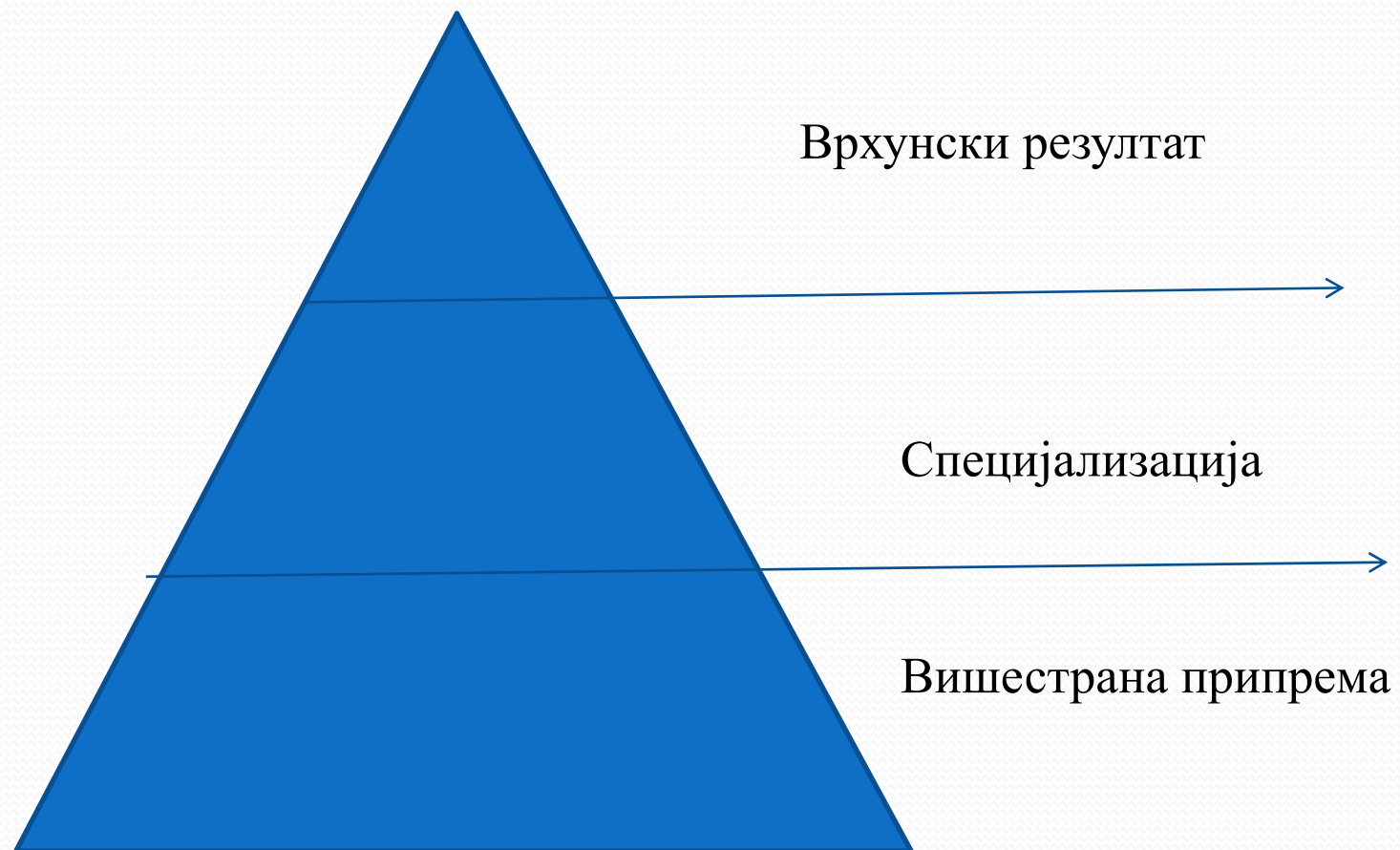
Главни циљ: **развијати висок морал, преданост и вољу.**

Инсистирати: на **педагошким захтевима** (указивати на грешке и исправљати их уз индивидуални приступ), приступ зависи од врсте грешке, природе рвача и компетентности тренера, **самостално и свесно савлађивање препрека,**

Тежити: **савршенству** (борба против осредњости), а против симулирања, вулгарности, варања, зависти, лошег владања, лењости на тренингу, каприциозности „звезда“, негативног утицаја познатих спортиста, тврдоглавости, похлепе, индолентног приступа, предрасуда, фатализма...

- Припремати рваче да подносе велике психичке и нервне напоре.
- Знати породични живот такмичара, понашање ван тренинга, слободне активности, успех у школи.
- Планирати дугорочно и предвидети домет такмичара.
- Веома је битан **ЛИЧНИ ПРИМЕР** тренера.
- Казна: незаобилазна али што ређе;
- Награда – стимулативнија али не увек

# ФАЗЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА (Бомпа, 2009)



# СЕГМЕНТИ ТРЕНИНГА

ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА

ТАКТИЧКА ПРИПРЕМА

ТЕХНИЧКА ПРИПРЕМА

ФИЗИЧКА ПРИПРЕМА

Тражити да **САМИ РВАЧИ ИСТРАЖУЈУ И ОТКРИВАЈУ** захвате, варијанте и комбинације. Тренер надгледа, поставља проблем, критикује просте имитације и помодарство, избацује стереотипе. Тако тренинг постаје интелектуалан, и развија критичко и конструктивно мишљење.

**РАЗВИЈАТИ ДУХ ПРИЈАТЕЉСТВА**, заједништва, самокритичности, међусобне помоћи, ред, дисциплина, спортски режим живота

**ЗНАТИ ПРИРОДУ**, карактер, снагу воље, ставове, понашање и навике рвача, а рад темељити на позитивним карактеристикама (избећи узалудне критике)

Форма рада увек свежа, занимљива и прилагођена узрасту, културном нивоу, ставовима, природи, грешкама... ученика. У ствари, тренер **ЕДУКУЈЕ** речима, тоном, гестовима, осмехом и хумором.

# ПРИНЦИПИ РАДА

**Едукативни принцип:** Детаљно објашњавати све вежбе и захвате, наводити познате рваче који их користе, аргументима поткрепити своје методе, наводити научне радове о рвању, развијати независност и самоконтролу

**Хармоничан развој:** разноврсне вежбе за физичку припрему, прилагођене узрасту и капацитету младих рвача (пропуштено се тешко надокнади)

**Визуелни принцип:** деца и адолесценти много боље реагују на оно што виде него на речи, а чак и теоријске информације да буду праћене слајдом, графиконом, видео траком...

• **Прогресивност:** вежбу понављати док не формира сталну навику, најбоље „понављање без понављања“ - при сваком понављању исправљати претходне грешке и налазити нове начине и средства да побољша своје способности.

Логичан ред: лакше ка тежем, познато ка непознатом, једноставне ка комплексним

• **Предвиђање резултата:** потребно је стално предвиђати резултате такмичара као и њихов такмичарски домет

• **Прилагођавање:** узрасу, здравственом стању, духовном и физичком развоју, нивоу спремности

• **Континуитет тренинга:** то не значи да нови тренер наставља стари програм али га прилагођава нивоу рвача

• **Предвиђање резултата:** стално предвиђати резултат и домет рвача

• **Прилагођавање:** узрасу, здравственом стању, духовном и физичком развоју, нивоу спремности

• **Континуитет тренинга:** не значи да нови тренер наставља стари програм али га прилагођава нивоу рвача

• **Разноврсност:** ојачати организам, развити функционалност органа и система, усклађено развијати моторичке способности, навике, вољу

• **Тренинг са децом увек почиње физичком припремом (јачање костију и лигамената, мишића, кардиоваскуларни систем, респираторни систем).**

Игре привлачене и добре за атмосферу



## НАУЧИМО ДА СЛУШАМО РВАЧА

- Без много питања, са интересовањем прихватати разговор – али се уздржати се од сувишних питања (понекад то није лако)
- Ако се питања постављају онда не директно – питања се постављају када се осети прави проблем
- Питања не смеју бити из нестрпљења или радозналости, а исправан став тренера пресудан је за поверење
- Најбоља питања гласе као потврда онога што је такмичар већ рекао
- Сачувати поверење – ситуације за губљење поверења указују се безазлено, најчешће кроз шалу



## КОНТРОЛА ЕМОЦИЈА

### ПОЗИТИВНЕ:

- потенцирају жељу,
- ретко се понављају,
- још ређе на исти начин

### НЕГАТИВНЕ:

- слабе контролу понашања,
- недовољно су контролисане,
- често се преносе на друге

**ОСЕЋАЊА** имају **НИЗАК**, а **ЕМОЦИЈЕ ВИСОК** интензитет

**ЕМОЦИОНАЛНА ТЕНЗИЈА ЈЕ ПРЕОСЕТЉИВОСТ НА НЕКУ АКТИВНОСТ**

**УЛОГА ТРЕНАРА ЈЕ ДА НАВИКНЕ РВАЧА НА САМОКОНТРОЛУ**



## **Контрола емоција и контрола њиховог испољавања НИЈЕ ИСТО**

- Контролу постижемо **навикавањем и усредсређивањем** на своје испољавање
- Ако то **траје дуже** – емоције се **појачавају**
- Јаче емоције прате видљиви знаци, могу бити “**индуковане**” (тог рвача издвојити)
- Ово се брзо **преноси и на публику**, а знатно брже ако су подржане
- Посебан проблем ако тренери и људи из управе **не контролишу** своје емоције
- Емоционална експанзија се теже “**лечи**” али је лакше утицати да до ње не дође
- Дозволити **повремено испољавање емоција АЛИ НЕ У ГРАНИ У КОЈОЈ У КОЈОЈ ВРШИМО ЊИХОВО СУЗБИЈАЊЕ**
- У периоду привикавања на контролу емоција врло битан **ЕТИЧКИ СТАВ**



## ВАСПИТАЊЕ ВОЉЕ

### ВОЉА И ЖЕЉА НИСУ ИСТО

- ВОЉА је способност управљања својим понашањем, тј. способност да се сопствене снаге мобилишу у савлађивању тешкоћа које стоје на путу ка остваривању циља
- Постизање неког циља везано је за неко ОСУЈЕЋЕЊЕ, а ако га очекујемо - изгледаће мање, неће нас збунити и лакше га је савладати.
- Кад нас осујећење изненади, нарушава се нервна стабилност и спремност за нове напоре
- ВОЉА настаје, развија се и усавршава везано за активност

## СТРЕС У РВАЊУ



КОМПРОМИС МОГУЋНОСТИ И  
ЖЕЉА (ПОТРЕБА)


- Сузбија се реалним приступом и добром припремом

ЕМОЦИОНАЛНА НЕРАВНОТЕЖА

- Знатно теже: изазива га атмосфера борбе, подаци о противнику, утицај разних околности...

СТРЕСНЕ СИТУАЦИЈЕ **ТРЕБА ПРЕДВИЂАТИ** (у складу са реакцијама рвача и могућим исходима)

АКО ЈЕ МОГУЋЕ, НАГЛАШАВАТИ СТРЕСНЕ СИТУАЦИЈЕ КОД ПРОТИВНИКА

- 
- **ЕМОЦИОНАЛНО ПРАЖЊЕЊЕ** ПРЕДСТАВЉА СТРЕС КОЈИ ПРАЗНИ ВЕЛИКЕ КОЛИЧИНЕ ЕНЕРГИЈЕ
  - И ПОЗИТИВАН СТРЕС ОСТАВЉА ПОСЛЕДИЦЕ
  - ОДГОВОР НА СТРЕС НИЈЕ ИСТИ: **НИЈЕ ВАЖНО ШТА СЕ НЕКОМЕ ДОГОДИЛО, ВЕЋ ШТА ОН МИСЛИ ДА СЕ ДОГОДИЛО**
  - У РАЗГОВОРУ РЕТКО ОТКРИЈЕМО ПРАВЕ УЗРОКЕ СТРЕСА: недостатак пријатељства, емотивни проблеми, љубав, посао, новац...
  - ОСЕТЉИВОСТ ЗАВИСИ ОД РВАЧА, А НА ДУЖЕ СТАЗЕ ДОВОДИ ДО АНКСИОЗНЕ НЕУРОТИЧНОСТИ

# AGRESIVNOST

BEZ PRIHVATANJA OSUJEĆENJA U RVANJU NEMA USPEHA

AGRESIVNOST SE JAVLJA KAO POSLEDICA OSUJEĆENJA

OBLICI:

1. Prikrivena
2. Nestašno ponašanje
3. Samopotvrđujuća – poželjna ali je ometa autoritativna atmosfera u klubu ili porodici (preterana izaziva neurotičnost)
4. Defanzivna agresija (kada oseća opasnost – prenosi se sa lidera na rvače ali su rezultati nestabilni a takvi rvači ne traju dugo)
5. Destruktivnost i okrutnost (jedini smisao rezultat, objektivnost prelazi u pristrasnost SVRHA JE EKONOMSKA ILI POLITIČKA)
6. Rukovođenje: donosi afirmaciju, popularnost, značaj u društvu... (odnos trener-rvač)



# КАРАКТЕРИСТИКЕ ТРЕНЕРА



(Јевтић, Радојевић, Јухас, Ропрет - у штампи)



РВАЧ ПОЧЕТНИК



ТРЕНЕР





ТРЕНЕР

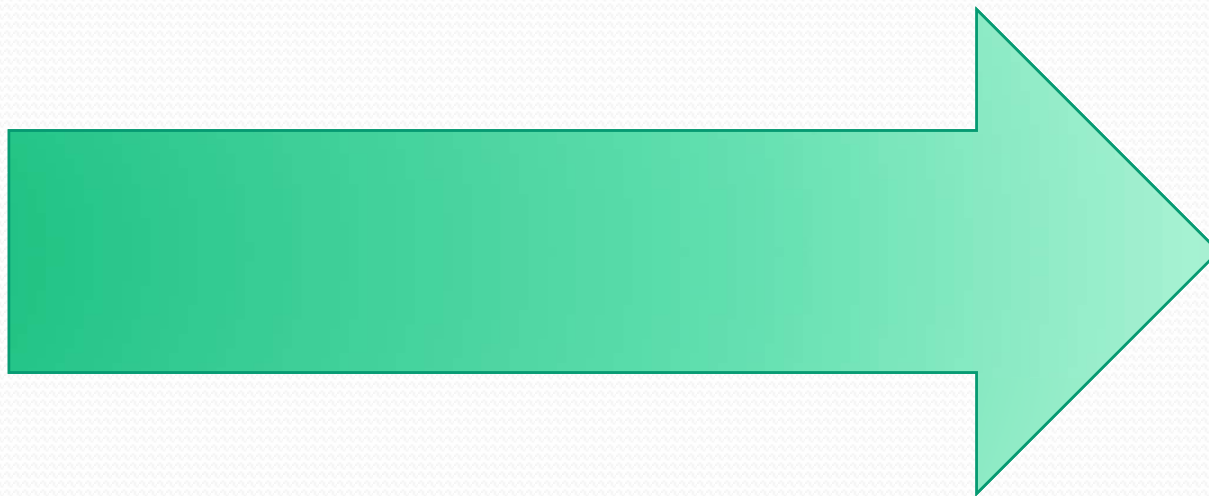
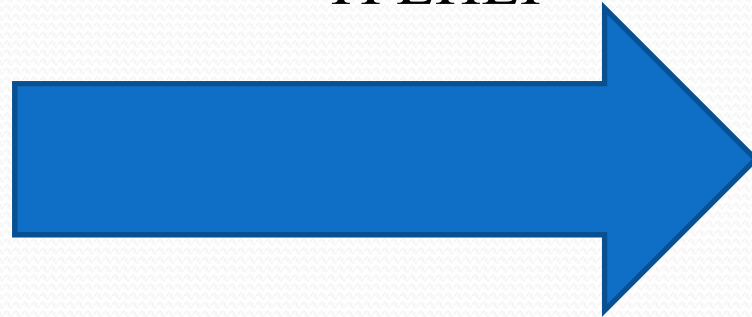


КВАЛИТЕТАН РВАЧ





ТРЕНЕР



ВРХУНСКИ РВАЧ



**ХВАЛА НА ПАЖЊИ!**