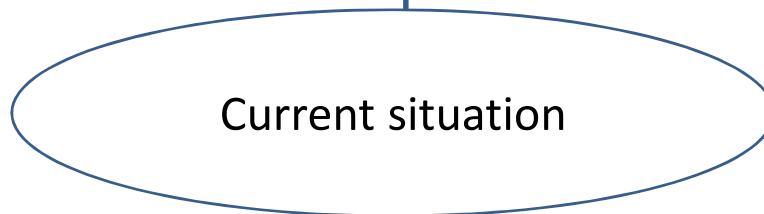
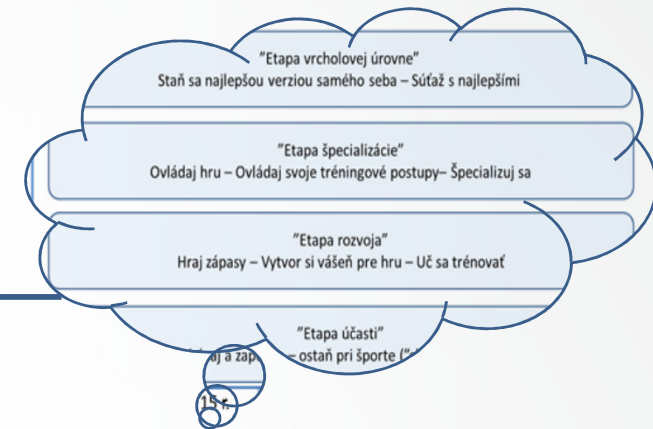




Hráč 21. storočia – požiadavky a ciele systému vzdelávania trénerov

Celoslovenský seminár trénerov
20.11.2017 Hotel Tennis, Zvolen
Dušan Benický & Jukka Tiikkaja

1. Discuss the vision for the future - What are the requirements for the “best coaching system in the world” (youth programs)?



3. Based on the situation analysis, discuss the priorities for the development plan (regional & national development).
2. Based on the requirements, discuss the current situation in the clubs.



OBSAH & CIELE

1. Predstaviť proces rozvoja nového systému športu s osobitým dôrazom na oblasť trénerstva
2. Predstaviť štruktúru vzdelávania a rozvoja trénerov
3. Predstaviť rozvojové ciele v oblasti trénerstva a s nimi spojené rozvojové opatrenia (Vzdelávanie a rozvoj trénerov 21. storočia)

Hráč 21. storočia

Zanietenosť a tvrdá práca – Spolupráca – Kreativita – Vytrvalosť

Herný výkon:

- Vynikajúci cit pre hru a kreativita v ofenzívnej činnosti
- Vynikajúca celoplošná hra a korčuliarske schopnosti

Športový výkon:

- Vynikajúca kondícia
- Vysokokvalitná regenerácia ako predpoklad pre optimálnu účinnosť tréningov

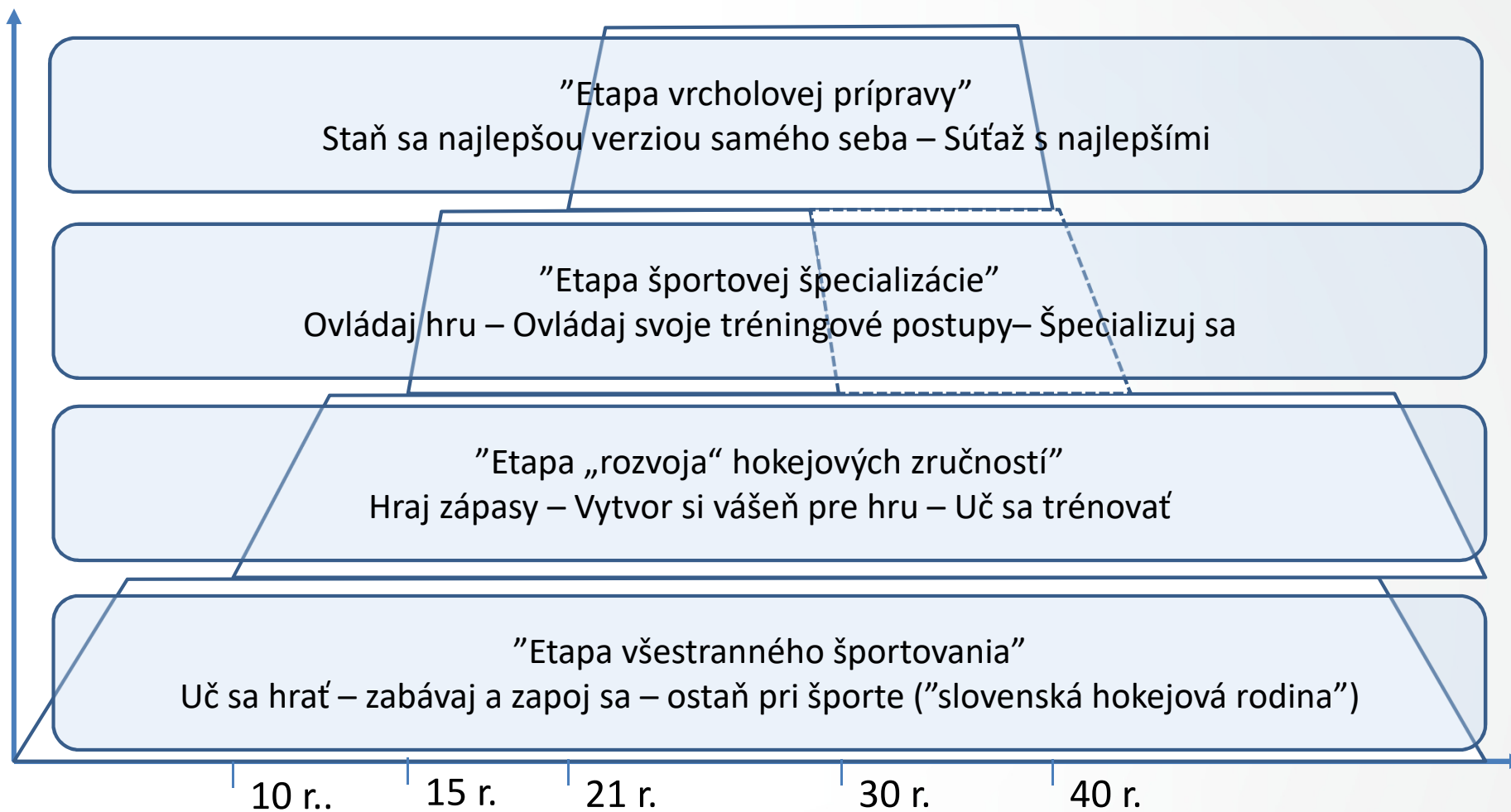
Charakterové vlastnosti:

- Vnútorne motivovaný so zanietením pre osobný rozvoj
- Pracovitý & vytrvalý pri dosahovaní dlhodobých cieľov
- Oplývajúci vysokým sebavedomím a sebadôverou
- Schopný zobrať na seba zodpovednosť za vlastné napredovanie ako aj za napredovanie ostatných (life manažment & vodcovstvo)





Rozvojové etapy





Charakteristika etáp rozvoja hráča

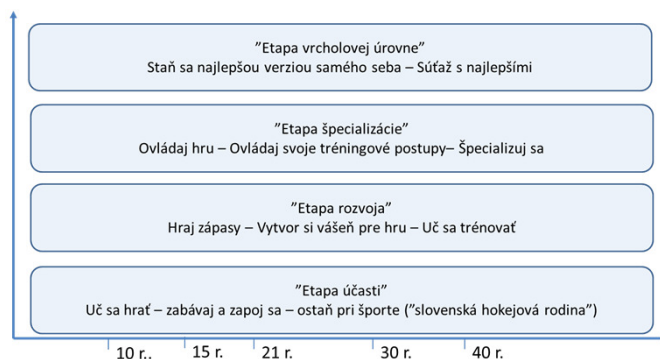
	Osobnostný rozvoj	"Herný výkon": Cit pre hru & rozvoj tímovej hry	"Herný výkon": Individuálne hráčske schopnosti, rozvoj technických zručností	"Športový výkon": Fyzická kondícia/fyzický rozvoj
21–35+ rokov Etapa vrcholovej prípravy	<ul style="list-style-type: none"> Optimalizovať mieru vlastnej zodpovednosti hráča v tréningovom procese Optimalizovať pozitívne návyky a rozvojové postupy za účelom zvyšovania výkonu Vynikajúca výkonnosť a herná stabilita od zápasu k zápasu (vrátane emocionálnej sebakontroly) Nadalej rozvíjať vodcovské schopnosti (dôraz na náročné situácie) 	<ul style="list-style-type: none"> Optimalizovať rýchlosť hráča pri rozhodovaní v ofenzívnych a defenzívnych situáciách so zreteľom na požiadavky medzinárodného vrcholového hokeja Optimalizovať u hráčov ich uvedomelosť pri hre na jednotlivých postoch v rôznych herných situáciách Nadalej rozvíjať u hráčov chápanie rôznych tímových herných systémov ako súčasť úspešného tímového úsilia 	<ul style="list-style-type: none"> Optimalizovať stabilitu hernej výkonnosti ako aj rýchlosť pri vykonávaní individuálnych zručností - práca s hokejkou, prihrávanie a strelba Optimalizovať korčuliarske schopnosti (zručnosť, sila a kapacita) v rôznych herných situáciách so zreteľom na požiadavky medzinárodného vrcholového hokeja 	<ul style="list-style-type: none"> Optimalizovať fyzickú kondíciu v súlade s individuálnymi požiadavkami herného výkonu Za účelom zvyšovania výkonu optimalizovať rovnováhu medzi tréningom a regeneráciou
15 roční a starší Etapa športovej špecializácie	<ul style="list-style-type: none"> Zvyšovať mieru vlastnej zodpovednosti hráča v tréningovom procese (orientácia na plnenie cieľov a vytrvalosť) Budovať pozitívne návyky a rozvojové postupy (life management atď.):> s dennodennou pravidelnosťou Vedieť sa vysporiadať s vonkajším tlakom a stresom (rozpoznávať a čeliť rôznym druhom emócií) Podporovať vodcovské schopnosti jednotlivcov a tým rozvíjať pozitívnu tímovú kultúru (napr. vodcovstvo formou príkladu & vodcovstvo v kolektíve) 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjať rýchlosť pri rozhodovaní v ofenzívnych a defenzívnych herných situáciách za účelom zvyšovania hernej intenzity Nadalej rozvíjať u hráčov ich uvedomelosť pri hre na jednotlivých postoch (vrátane spolupráce medzi jednotlivými postmi počas rôznych herných situácií, napr. brankár a obrana) Predstavovať hráčom rozličné tímové herné systémy ako súčasť úspešného tímového úsilia 	<ul style="list-style-type: none"> Zvyšovať stabilitu hernej výkonnosti ako aj rýchlosť pri vykonávaní individuálnych zručností s pukom - práca s hokejkou, prihrávanie a strelba aj bez puku – odoberanie puku, uvoľňovanie sa bez puku Zdokonaľovať individuálnu korčuliarsku techniku a zručnosti so špeciálnym dôrazom na rýchlosť, silu a korčuliarsku kapacitu 	<ul style="list-style-type: none"> Pri rozvoji hráča sa špecializovať na fyzickú kondíciu a to so zreteľom na herné požiadavky Nadalej rozvíjať celkové atletické schopnosti a tým umožniť hráčom zvládnuť zvýšené tréningové požiadavky a process regenerácie Nadalej objasňovať hráčom dôležitosť efektívnej regenerácie a s tým spojené návyky
10 roční a starší Etapa rozvoja hokejových zručností	<ul style="list-style-type: none"> Nadalej podporovať rozvíjanie vnútornej motivácie a vášne pre hru. Zvyšovať úroveň hráčskej angažovanosti v tréningovom procese (podpora sebauvedomovania a samostatnosti u hráčov, atď.) Podporovať rozvíjanie zdravého životného štýlu Podnecovať pozitívne vzťahy medzi hráčmi (vzájomná podpora jeden druhého na ľade aj mimo ľadu) 	<ul style="list-style-type: none"> Zdokonaľovať u hráčov ich uvedomelosť pri hre v rozličných ofenzívnych a defenzívnych situáciách (ofenzívne čítanie hry a ofenzívne reakcie s pukom aj bez puku a defenzívne čítanie hry pri bránení hráča s pukom a bez puku) Nadalej podporovať u hráčov ich schopnosť hrať na rôznych postoch 	<ul style="list-style-type: none"> Zvyšovať /rozširovať spektrum individuálnych zručností pri práci s pukom, prihrávaní a strelbe Zdokonaľovať korčuliarske schopnosti v rôznych herných situáciách s dôrazom na rýchlosť a agilitu 	<ul style="list-style-type: none"> Zdokonaľovať všestranné pohybové schopnosti Rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti hráča, aby sa podporilo neskoršie zvyšovanie tréningovej záťaže Oboznamovať hráčov s dôležitosťou správneho stravovania a odpočinku ako súčasťou vývojového procesu.
7 roční a starší Etapa všestranného športovania 3–6 roční <ul style="list-style-type: none"> Láska k hre Pocit priateľstva Bezpečné prostredie 	<ul style="list-style-type: none"> Budovať vnútornú motiváciu a vášň pre hru (zanietenosť & zábava) Budovať zdravé sebavedomie a vzdelávacie návyky (počúvať, sústrediť sa, pokúšať sa o čo najlepší výkon) Budovať pozitívne vzťahy na tímovej úrovni (základný predpoklad ako sa stať dobrým spoluhráčom) 	<ul style="list-style-type: none"> Naučiť sa pravidlá hry Naučiť sa základné princípy ofenzívnej a defenzívnej hry (spoločná hra) Naučiť sa hrať na rôznych postoch. 	<ul style="list-style-type: none"> Nacvičovať a zdokonaľovať základné individuálne technické zručnosti pri práci s hokejkou, prihrávaní a strelbe Nacvičovať a zdokonaľovať základy korčuľovania (napr. udržiavanie rovnováhy, prenášanie váhy, základné techniky) 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjať všestranné pohybové schopnosti s dôrazom na pohyblivosť, rovnováhu, koordináciu a rýchlosť. Rozvíjať základy sily a výbušnosti, aby sa podporil rozvoj pohybových a herných zručností

Rozvojové ciele: Špecializácia & vrcholová príprava



	Osobnostný rozvoj	“Herný výkon”: Cit pre hru & rozvoj tímovej hry	“Herný výkon”: Individuálne hráčske schopnosti, rozvoj technických zručností	“Športový výkon”: Fyzická kondícia/fyzický rozvoj
21–35+ rokov Etapa vrcholovej prípravy	<ul style="list-style-type: none"> Optimalizovať mieru vlastnej zodpovednosti hráča v tréningovom procese Optimalizovať pozitívne návyky a rozvojové postupy za účelom zvyšovania výkonu Vynikajúca výkonnosť a herná stabilita od zápasu k zápasu (vrátane emocionálnej sebakontroly) Nadálej rozvíjať vodcovské schopnosti (dôraz na náročné situácie) 	<ul style="list-style-type: none"> Optimalizovať rýchlosť hráča pri rozhodovaní v ofenzívnych a defenzívnych situáciách so zreteľom na požiadavky medzinárodného vrcholového hokeja Optimalizovať u hráčov ich uvedomelosť pri hre na jednotlivých postoch v rôznych herných situáciách Nadálej rozvíjať u hráčov chápanie rôznych tímových herných systémov ako súčasť úspešného tímového úsilia 	<ul style="list-style-type: none"> Optimalizovať stabilitu hernej výkonnosti ako aj rýchlosť pri vykonávaní individuálnych zručností - práca s hokejkou, prihrávanie a strelba Optimalizovať korčuľarské schopnosti (zručnosť, sila a kapacita) v rôznych herných situáciách so zreteľom na požiadavky medzinárodného vrcholového hokeja 	<ul style="list-style-type: none"> Optimalizovať fyzickú kondíciu v súlade s individuálnymi požiadavkami herného výkonu Za účelom zvyšovania výkonu optimalizovať rovnováhu medzi tréningom a regeneráciou
15 roční a starší Etapa športovej špecializácie	<ul style="list-style-type: none"> Zvyšovať mieru vlastnej zodpovednosti hráča v tréningovom procese (orientácia na plnenie cieľov a vytrvalosť) Budovať pozitívne návyky a rozvojové postupy (life management atď.) > s dennodennou pravidelnosťou Vedieť sa vysporiadať s vonkajším tlakom a stresom (rozpoznávať a čeliť rôznym druhom emócií) Podporovať vodcovské schopnosti jednotlivcov a tím rozvíjať pozitívnu tímovú kultúru (napr. vodcovstvo formou príkladu & vodcovstvo v kolektíve) 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjať rýchlosť pri rozhodovaní v ofenzívnych a defenzívnych herných situáciách za účelom zvyšovania hernej intenzity Nadálej rozvíjať u hráčov ich uvedomelosť pri hre na jednotlivých postoch (vrátane spolupráce medzi jednotlivými postmi počas rôznych herných situácií, napr. brankár a obrana) Predstavovať hráčom rozličné tímové herné systémy ako súčasť úspešného tímového úsilia 	<ul style="list-style-type: none"> Zvyšovať stabilitu hernej výkonnosti ako aj rýchlosť pri vykonávaní individuálnych zručností s pukom - práca s hokejkou, prihrávanie a strelba aj bez puku – odoberanie puku, uvoľňovanie sa bez puku Zdokonaľovať individuálnu korčuľarsku techniku a zručnosti so špeciálnym dôrazom na rýchlosť, silu a korčuľarsku kapacitu 	<ul style="list-style-type: none"> Pri rozvoji hráča sa špecializovať na fyzickú kondíciu a to so zreteľom na herné požiadavky Nadálej rozvíjať celkové atletické schopnosti a tím umožniť hráčom zvládnuť zvýšené tréningové požiadavky a process regenerácie Nadálej objasňovať hráčom dôležitosť efektívnej regenerácie a s tým spojené návyky

Rozvojové etapy



Oct 2017

Etapa účasti

Meranie výsledkov na základe stanovených cieľov

Hlavné ciele

- Zvyšovať úroveň záujmu a účasti
- Podporovať entuziazmus a motiváciu hráčov
- Rozvíjať základné pohybové a herné zručnosti

Systémové požiadavky:

- Zlepšovať možnosti na voľnočasové a neorganizované športové aktivity (poobedňajšie zápasy, zápelenia, atď.)
- Zvyšovať spoluprácu s rôznymi športovými odvetviami a tým podporovať účasť detí na viacerých športoch
 - Zlepšovať dostupnosť ľadových plôch a zariadení
- Zvyšovať počet rôznych náborových programov (náborové akcie, Whatsapp skupiny, atď.)
- Znižovať mieru tréningov (ponechať 1–3 organizované tréningy, aby sa umožnila účasť na iných športoch, optimalizovali výdavky a zamedzilo sa odlivu detí)
 - Podporovať nábor a širokú účasť (neklásť prílišný dôraz na konkurenčný boj a výsledky, zamedziť zbytočným presunom hráčov, atď.)
- Organizovať účelné zápasy s mužstvami v najbližšom okolí (miestne a regionálne súťaže)

KPIs=monitorovanie výkonu na základe požiadaviek

Požiadavky pre trénerov

- Pri zvyšovaní vnútornej motivácie a rozvoji trénerského prostredia si tréneri uvedomujú dôležitosť ich samostatnosti, vlastných schopností a spolupatričnosti.
- Tréneri sú schopní vytvárať spoluprácu s rodičmi a ďalšími zúčastnenými stranami pri podpore napredovania hráčov
- Trénerské zázemie vhodne podporuje všestranný rozvoj pohybových zručností
- Trénerské zázemie vhodne podporuje rozvoj individuálnych hráčskych zručností

Etapa rozvoja

Hlavné ciele:

- Udržiavať účasť (minimálnozvať odliv hráčov)
- Naďalej rozvíjať motiváciu a zanietenie hráčov
- Následné rozvíjanie celkových pohybových a herných zručností

Meranie výsledkov na základe stanovených cieľov

Systémové požiadavky:

- Podporovať a udržiavať možnosti na voľné športové aktivity a neorganizované športové vyžitie (poobedňajšie zápory atď.)
- Podporovať a udržiavať spoluprácu s inými odvetvami športu a tým podporovať športovú všestrannosť
- Podporovať nábor a širokú účasť mládeže: 1) 2-4 organizované tréningy na ľade, aby ostal priestor na ďalšie športové aktivity 2) nekľásť príliš vysoký dôraz na konkurenčný boj a výsledky 3) zamedzovať zbytočné presúvanie hráčov, atď.
- Skladáť mužstvá a ich hernú úroveň tak, aby sa podporovali ďalší rozvoj herných zručností
- Organizovať účelné zápasy s mužstvami z čo najbližšieho okolia (miestne a regionálne súťaže)

Oct 2017

Etapa špecializácie

Hlavné ciele:

- Optimalizovať účasť, aby sa umožnilo zvyšovanie potenciálu a motivácie jednotlivcov
- Rozvíjať správne návyky (samostatný prístup k tréningu a organizácii vlastného života (life management))
- Špecializovať sa v špecifických športových zručnostiach a atletických schopnostiach
- Optimalizovať podporu rozvoja hráčov s ohľadom na individuálny potenciál (špecializované tréningy, atď.)

Meranie výsledkov na základe stanovených cieľov

Systémové požiadavky:

- Organizovať tréningový proces tak, aby sa podporila špecializácia na špecifické športové zručnosti: 1) dostatočný čas strávený na ľade sa jeho postupné zvyšovanie na 4-8 tréningov na ľade týždenne, 2) individualizované tréningy, 3) spolupráca so školami, atď. (úloha regionálnych akademií?)
- Organizovať úroveň súťaží tak, aby sa podporoval rozvoj jednotlivcov (regionálne & národné súťaže)
- Organizovať spoluprácu medzi rodičmi, agentmi, trénermi a ďalšími zúčastnenými stranami tak, aby sa podporoval rast jednotlivca

KPI=monitorovanie výkonu s počtom

Oct 2017

Etapa vrcholovej úrovne

Hlavné ciele:

- Optimalizovať individualizovaný prístup v tréningu
- Optimalizovať úroveň súťaží za účelom individuálneho rozvoja
- Optimalizovať rovnováhu medzi tréningom a regeneráciou
- Rozvíjať spoluprácu medzi rôznymi zúčastnenými stranami a tým podporovať rozvoj hráča (agenti, ligy atď.)

Meranie výsledkov na základe stanovených cieľov

Systémové požiadavky:

- Zorganizovať každodenné zázemie a tým optimalizovať rozvoj hráča 1) prístup do tréningových zariadení 2) prístup k trénerskému know-how, 3) life-management (organizácia života) a regenerácia (strava, odpočinok, atď.), 4) život mimo športu
- Organizovať úroveň súťaží z krátkodobého a dlhodobého hľadiska a tým podporovať individuálny rozvoj
- Organizovať spoluprácu s agentmi a ďalšími zúčastnenými stranami a tým podporovať individuálny rozvoj hráča

KPI=monitorovanie výkonu na základe požiadaviek

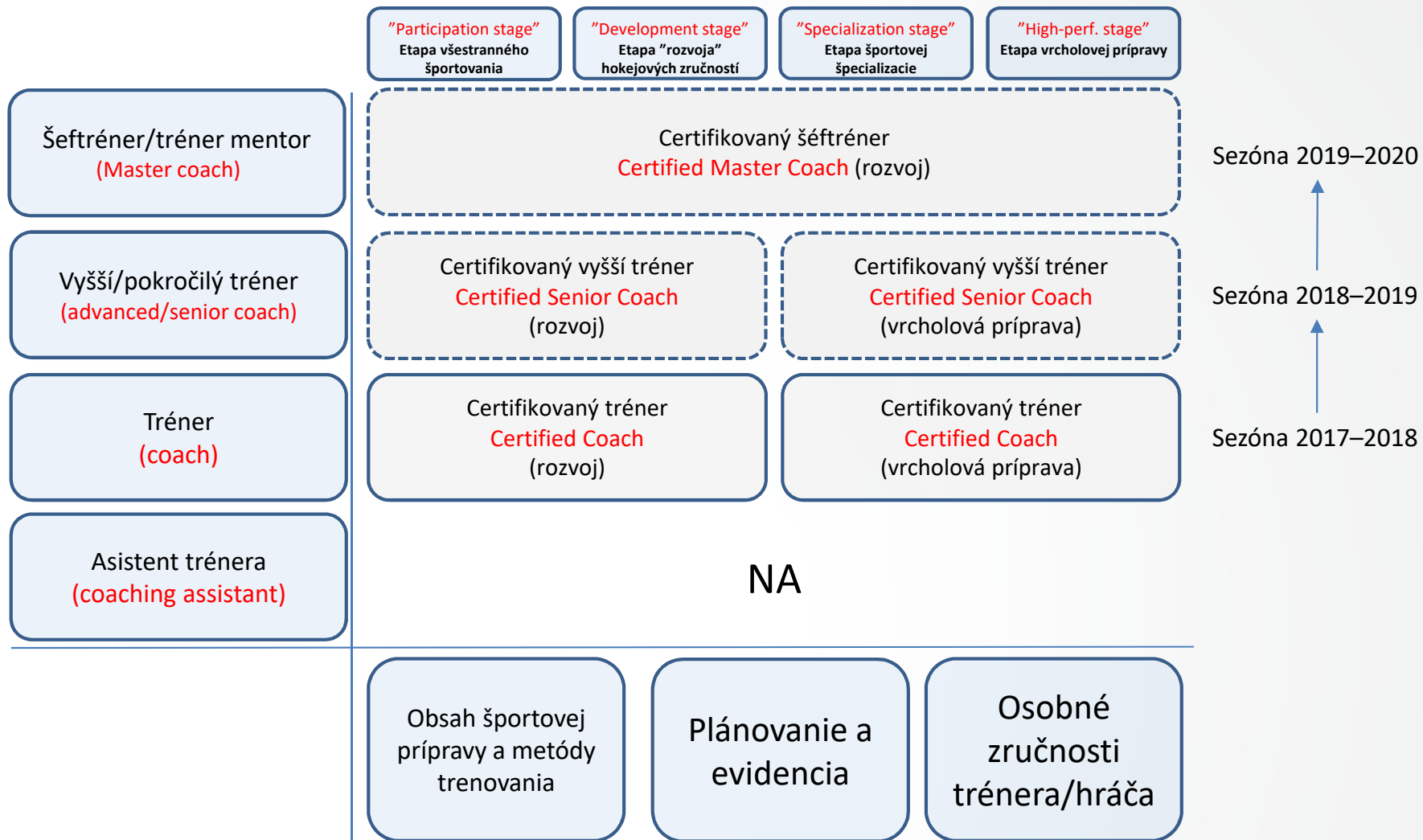
Požiadavky pre trénerov:

- Tréneri aktívne pracujú spolu s hráčmi na zlepšovaní efektivity trénerského procesu (hráčky a tímový rozvoj)
- Tréneri aktívne podporujú rolu vodcov v tíme, aby sa mohla rozvíjať pozitívna tímová kultúra (napr. duálny management)
- Trénerské prostredie podporuje u hráčov rozvoj ich vlastností zameraných na life-management (organizovanie vlastného života), čím sa optimalizuje efektívnosť tréningového procesu
- Trénerské prostredie vhodne podporuje špecializáciu na špecifické športové zručnosti (trénerské kompetencie)
- Tréneri aktívne budujú spoluprácu s trénermi národných tímov a s tréningovými odborníkmi za účelom podpory individuálneho rozvoja

Oct 2017



Štruktúra certifikácie a rozvoja trénerov





Vzdelávacie ciele = trénerstvo 21. storočia

	Development Coach (What & How?)		High-Performance Coach (What & How?)	
	Participation stage	Development stage	Specialization stage	High-performance stage
Main learning outcome	Coach understands the stage-specific development objectives and is able to develop the immediate training environment accordingly (short-term 1 season)			
Revidovaný program vzdelávania & rozvoja trénerov				
Key Competencies/Content				
Osobné zručnosti /vodcovstvo /self-manažment	People skills/ self-management/ leadership			
	Building coach-athlete relationship and positive learning environment, children		Building coach-athlete relationship and positive learning environment, youth & adults	
	Working with the coaching staff,			
	Working with parents and other stakeholders, children		Working with parents and other stakeholders, youth & adults	
Tréningový proces know-how	Player development guidelines			
	Seasonal planning, U10	Seasonal planning, U15	Seasonal planning, 15+	Seasonal planning, adults
	Recovery control & recuperation	Recovery control & recuperation	Recovery control & recuperation	Recovery control & recuperation
	Training session quality parameters			
Obsah tréningov know-how	Development monitoring			
	On-ice development methods and key quality principles			
	Drill criteria and on-ice content, participation stage	Drill criteria and on-ice content, development stage	Drill criteria and on-ice content, specialization stage	Drill criteria and on-ice content, high-performance stage
	Game situation roles in teaching the game			
	Skills development, stage-specific guidelines & principles	Skills development, stage-specific guidelines & principles	Skills development, stage-specific guidelines & principles	Skills development, stage-specific guidelines & principles
	Games & competitions???	Introduction to team play, offensive and defensive principles		
	Introduction to systems and special situations			
	Off-ice development methods and key quality principles			
Physical development; stage-specific guidelines, principles & development methods	Physical development; stage-specific guidelines, principles & development methods	Physical development; stage-specific guidelines, principles & development methods	Physical development; stage-specific guidelines, principles & development methods	

Budovanie motivácie, sebadôvery, sebedomia, pracovnej morálky & zodpovednosti športovcov

Podpora krátko a dlhodobého rozvíjania hráčov. Optimalizácia individuálneho a tímového rozvoja pomocou systematického plánovania a vyhodnocovania. Optimalizácia efektivity tréningového procesu pomocou zlepšovania life-manažmentu

Spíňať požiadavky medzinárodného hokeja (individuálny & tímový rozvoj) Optimalizovať rozvíjanie hráča v súlade s hernými požiadavkami (obsah tréningov na ľade & mimo ľadu)



Štúdia trénerov, ktorých zverenci dosahovali viacnásobné víťazstvá (Lara-Bercial & Mallet 2015)

- 14 trénerov a 21 športovcov reprezentujúcich 11 rôznych športov dostalo otázky z 9 rôznych krajín
 - Zverenci týchto trénerov získali viac ako 130 zlatých olympijských medailí a medailí z najvýznamnejších šampionátov počas posledných 40 rokov
1. Obklop sa tými správnymi ľuďmi.
 2. Stredobodom tvojho záujmu musí byť športovec.
 3. Praktizuj partnerstvo, nie diktatúru.
 4. Emočná inteligencia je rovnako dôležitá ako tá športová.
 5. Mať hrošiu kožu je nevyhnutnosť.
 6. Je dôležité udržiavať rovnováhu medzi prácou a životom.
 7. Viacnásobný víťaz trpí viacnásobnou neistotou.
 8. Jasnovidecké schopnosti ti môžu pomôcť.
 9. Rozvíjaj svoju vieru v ostatných.
 10. Riskuj.



Rozvoj trénerov

Zanietenosť a tvrdá práca – Spolupráca – Kreativita – Vytrvalosť

Herný výkon:

- Vynikajúci cit pre hru a kreativita v ofenzívnej činnosti
- Vynikajúca celoplošná hra a korčuľovačské zručnosti

Športový výkon:

- Vynikajúca kondícia
- Vysokokvalitná regenerácia ako predpoklad pre optimálnu účinnosť tréningov



Charakteristika:

- Vnútorná motivácia a zanietený osobne sa rozvíjať
- Práca na hraniciach pri dosahovaní dlhodobých cieľov
- Oplývajúce vysokým sebavedomím a sebadôverou
- Schopný zobrať na seba zodpovednosť za vlastné napredovanie ako aj za napredovanie ostatných (life manažment & vodcovstvo)

1

2

3

4

Realizácia

Rôzna kvalita trénerov
na rôznych úrovniach
= spôsobilosť trénerov
= vzdelávacie výsledky

Najnovšie poznatky v rôznych oblastiach:

Osobné zručnosti

Tréningový proces

Tréningový
obsah/metódy

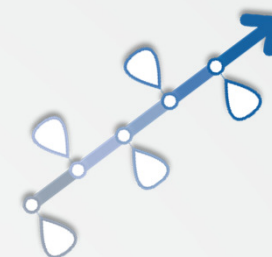
Samoštúdium
Modelované tréningy
„clinics“/semináre
Vzdelávacie programy
(VŠ, SZLH & ŠSH atď.)

E-learning

Mentorovanie/
doučovanie



Plán certifikovania & rozvoja trénerov



Updated 16.11.2017	2017 Oct-Dec	2018 Jan-March	2018 Apr-Jun	2018 Jul-Sep	2018 Oct-Dec	2019 Jan-Mar	2019 Apr-Jun	2019 Jul-Sep	
<ul style="list-style-type: none"> • Dokončiť ciele a koncept pre vzdelávanie trénerov a rozvoj hokeja • Školenie trénerov D-licencie (do 20 trénerov) • Re-certifikovanie trénerských licencií – High-Performance od U16 (do 60 trénerov) • Re-certifikovanie trénerských licencií –Development do U15 (do 60 trénerov) • Vzdelávanie regionálnych inštruktorov pre potreby ďalšieho vzdelávania trénerov (do 20 trénerov) • Prvý regionálny licenčný program pre vzdelávanie trénerov v 3 regiónoch (do 60 trénerov) • Druhý celoslovenský seminár trénerov zameraný na High-Performance od U16 • Prvý celoslovenský seminár pre trénerov High-Performance (do 20 – 30 trénerov) • Prvý celoslovenský seminár pre trénerov Development (do 20 – 30 trénerov) • Regionálne vzdelávanie trénerov v 8 regiónoch 	✓								



- Ďakujem za vašu pozornosť!
- Otázky a pripomienky?