



ÚLOHA TRÉNERA V DNEŠNOM HOKEJI

Vladimír ORSZÁGH



ÚLOHA TRÉNERA

“PLATÍ ,ŽE KULTÚRU TÍMU ZOSOBŇUJE SÁM TRÉNER,MUSÍ BYŤ STELESNENÍM TOHO ČO POŽADUJE SÁM OD DRUHÝCH NA TRÉNINGU,NA ZÁPASE,VŠADE INDE.“

“PLYNIE Z TOHO JASNÉ PONAUCENIE.AK SA TRÉNEROVI PODARÍ VŠTEPIŤ HRÁČOM HODNOTY A AK SA NIMI BUDE RIADIŤ AJ ON SÁM,JEHO ZVERENCI NIELENŽE BUDÚ KONTROLOVAŤ SVOJE VÁŠNE,ALE BUDÚ SA NAVZÁJOM PODPOROVAŤ A SPOLU BUDÚ ZASADZOVAŤ ZA TO,V ČO VERIA.AK SA TO TRÉNEROVI PODARÍ,STANE SA INŠPIRÁCIU PRE DRUHÝCH.“

“WILKINSON“



ÚLOHA TRÉNERA

“RADŠEJ BYŤ REŠPEKTOVANÝ AKO POPULÁRNY“

STARÉ ČASY:

- REŠPEKTOVANÝ TRÉNER BOL TVRĎAS
- REŠPEKT SI ČASTO VYNUCOVAL KRIKOM
- PLATILO LEN JEDNO PRAVIDLO, TRÉNER MÁ VŽDY PRAVDU

DNES:

- ÚLOHA TRÉNERA JE NIELEN TRÉNOVAŤ, ALE AJ VYCHOVÁVAŤ
- REŠPEKT VOČI HRÁČOM A HRÁČI VOČI TRÉNEROVI
- REŠPEKT ZÍSKAŠ VEDOMOSŤAMI A ODVEDENOU PRÁCOU
- NEUSTÁLA KOMUNIKÁCIA S HRÁČMI



ÚLOHA TRÉNERA

- NASTAV IDENTITU SVOJHO MUŽSTVA A TRVAJ NA DODRŽIAVANÍ PRAVIDIEL
- PRAVIDLÁ PLATIA PRE VŠETKÝCH
- PRACUJ SO SVOJIMI LÍDRAMI, ABY PRACOVALI PRE TÍM
- AK NEDOKÁŽEŠ UKOUČOVAŤ SVOJICH NAJLEPŠÍCH HRÁČOV, BUDEŠ MAŤ PROBLÉM, ŽIADNY DVOJITÝ METER
- HRÁČI CHCÚ DISCIPLÍNU, CHCÚ VYHRÁVAŤ
- HRÁČI ŤA NEUSTÁLE SLEDUJÚ
- DOSTANEŠ, TO ČO TOLERUJEŠ
- AK SA BUDEŠ RIADIŤ TÝM ČO HOVORÍŠ, ZÍSKAŠ SI DOVERU



KOMUNIKÁCIA

**“TVOJE POVOLANIE JE TRÉNOVAŤ A TVOJA ÚLOHA JE
KOMUNIKOVAŤ“**

“DAVE KING“

- ČASTO JEDNA Z NAJDOLEŽITEJŠÍCH VECÍ ČO MOŽME DAŤ HRÁČOM, JE VENOVAŤ IM ČAS A POZORNOSŤ
- VŠETCI HRÁČI CHCÚ VEDIETĽ, ČO SI O NICH MYSLÍŠ, ČO POTREBUJÚ ROBIŤ ABY SA ZLEPŠILI
- INDIVIDUÁLNE MÍTINGY
- SKUPINOVÉ MÍTINGY
- MÍTINGY S LÍDRAMI



KOMUNIKÁCIA

- VYHÝBAŤ SA GENERALIZÁCII
- HRÁČI CHCÚ PRESNE VEDIEŤ ČO MAJÚ ROBIŤ A AKO
- POUŽÍVAŤ VIDEO A ŠTATISTIKY
- VŽDY KONČIŤ MÍTING V POZITÍVNOM DUCHU
- HRÁČI SA ČASTO CÍTIA AKO OBEŤ (ZLÍ SPOLUHRÁČI, MALÝ ICE TIME, NEDOVERA TRÉNERA)
- TÍM JE VŽDY NAJDOLEŽITEJŠÍ A HRÁČ MUSÍ NIEKEDY ZMENIŤ SVOJU ROLU ABY BOL EFEKTÍVNY PRE TÍM
- DOSTAŤ Z HRÁČOV TO NAJLEPŠIE



AKO DOSIAHNUŤ VYROVNANOSŤ VÝKONOV

- V ŤAŽKÝCH ČASOCH, TRÉNER MUSÍ BYŤ LÍDER
- “ENERGIZER BUNNY“
- UDRŽUJ VYSOKÝ ŠTANDARD-NÁROČNY NA SEBA A NA HRÁČOV
- (PRACOVITOSŤ, NASADENIE, PRÍPRAVA, KONCENTRÁCIA)
- AK NIEČO NEJDE PODLA PLÁNU, HLADAJ RIEŠENIA
- NEZABÚDAJ, ŽE HRÁČI ŤA STÁLE SLEDUJÚ A CHCÚ RIEŠENIA A ODPOVEDE
- BUĎ PRIPRAVENÝ



AKO DOSIAHNUŤ VYROVNANOSŤ VÝKONOV

VŠETKO ZAČÍNA TRÉNINGOM !!!

- AK SÚ TVOJI LÍDRI NAJTVRDŠIE PRACUJÚCIMI HRÁČMI,OSTATNÍ SA PRIDAJÚ
- VŠETKY CVIČENIA MUSIA ZAPADAŤ DO SYSTÉMU A ČO NAJVIAC SA PRIBLIŽOVAŤ HERNÝM SITUÁCIÁM V ZÁPASE
- KAŽDÝ TRÉNING SA POČÍTA A MUSÍ HRÁČOM NIEČO DAŤ
- DYNAMICKÉ TRÉNINGY 40-50 MIN VO VYSOKEJ INTENZITE
- VYSVETLI HRÁČOM CVIČENIA PRED TRÉNINGOM
- AK SA TI V TRÉNINGU NIEČO NEPÁČI,ZAKROČ



ÚLOHA TRÉNERA

DETAILY ROZHODUJÚ ZÁPASY!!!

- KLÁŠŤ VEĽKÝ DORAZ NA DETAILS(V TRÉNINGU,ZÁPASE,VIDEOANALÝZE)
- NEUSTÁLE VYSVETLOVAŤ HRÁČOM NIelen **AKO**, ALE AJ **PREČO**
- AK HRÁČ ROZUMIE PREČO TO ROBÍ, JEHO HOKEJOVÉ MYSLENIE SA ZLEPŠUJE A BUDE ROBIŤ LEPŠIE ROZHODNUTIA
- NEUSTÁLE PRACOVAŤ NA DOBRÝCH NÁVYKoch



DOBRÉ NÁVYKY A SPRÁVNE ROZHODNUTIA

DETAILY ROZHODUJÚ ZÁPASY!!!

- KAŽDÝ DEŇ PILOVAŤ DOBRÉ NÁVYKY, ČASOM SA ZAUTOMATIZUJÚ
- RISK MUSÍ EXISTOVAŤ AK CHCEME BYŤ ÚSPEŠNÍ
- VYNÚTENÉ CHYBY SÚ SÚČASŤOU HRY-DOBRÉ ROZHODNUTIA, ZLÉ PREVEDENIE
- ELIMINOVAŤ NEVYNÚTENÉ CHYBY-ZLÉ ROZHODNUTIA, VAČŠINOU ZLÉ PREVEDENIE



DOBŘÉ NÁVYKY A SPRÁVNE ROZHODNUTIA

V URČITÝCH FÁZACH ZÁPASU JE POTREBNÉ SI UVEDOMIŤ

- PROTI KOMU HRÁM
- AKÝM SPOSOBOM HRÁ SÚPER
- AKÝ JE STAV ZÁPASU
- KOLKO JE DO KONCA ZÁPASU, TRETINY
- AKO ĎALEKO MÁM STRIEDAČKU
- AKO DLHÉ JE MOJE A SPOLUHRÁČOV STRIEDANIE
- **DOLEŽITÁ JE UVEDOMELOŠŤ A KONCENTRÁCIA HRÁČOV**



AKO POMOCŤ HRÁČOM ROBIŤ DOBRÉ ROZHODNUTIA

- PODPORIŤ HRÁČOVE SEBAVEDOMIE
- STRACH ZO ZLYHANIA A ODSÚDENIA VEDIE ČASTO K ZLÝ ROZHODNUTIAM
- ZDRAVÉ SEBAVEDOMIE JE NIEKEDY VIAC AKO TALENT
- POZITÍVNA ODOZVA OD TRÉNERA (VIDEOANALÝZA KDE ROBI SPRÁVNE ROZHODNUTIA)
- NIEKTORÍ HRÁČI NEBUDÚ VAČŠÍ, SILNEJŠÍ, RÝCHLEJŠÍ, ALE MOŽU BYŤ ROZUMNEJŠÍ, UVEDOMELEJŠÍ
- BUDÚ ROBIŤ VECI KTORÉ POZNAJÚ LEPŠIE A EFEKTÍVNEJŠIE



ĎAKUJEM
ZA POZORNOSŤ