

# **DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA PRI URESNIČEVANJU LETNEGA PROGRAMA VADBE**

**MAG. RUDI BRAČIČ, PROF. – NOSILEC PREDMETA  
NOGOMET NA PF V MARIBORU – VISOKO TRENERSKI  
ŠTUDIJ**

**Maribor, januar 2013**

# PROGRAM PREDAVANJA

- NAMEN DANAŠNJEGA PREDAVANJA JE , DA SE TRENERJI SEZNANIJO Z NAKATERIMI DIDAKTIČNIMI IN TUDI PEDAGOŠKIMI PRIJEMI S KATERIMI BO VADBA BOLJ UČINKOVITA, VARNA IN POTEKALA V SKLADU Z ZAHTAVAMI SODOBNE DIDAKTIKE.
- INFORMACIJE O VSEBINI, METODAH, NAČELIH IN ORGANIZACIJI STE DOBILI TEKOM ŠOLANJA.

# VSEBINA

- DIDAKTIKA
- DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA PRED IZVAJANJEM PROGRAMA – PRED SEZONO
- DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA V ČASU TRENINGA
- DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA V ČASU TEKMOVANJA( ZA TEKMO, MED TEKMO, PO TEKMI)
- DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA V PREHODNEM OBDOBJU
- LASTNOSTI DOBREGA DIDAKTIKA IN PEDAGOGA - TRENERJA

# KAJ JE DIDAKTIKA

DIDAKTIKA JE NAUK O  
POUČEVANJU.

JE VEDA, KI OBRAVNAVA VSEBINO,  
METODE, NAČELA IN ORGANIZACIJO  
POUKA V ŠOLAH – TRENINGA V  
KLUBIH.

# POJEM DIDAKTIKE

## POJEM ZAJEMA:

- **POUČEVANJE (POTEKA POD VODSTVOM TRENERJA),**
- **UČNE PRIPOMOČKE,**
- **UČITELJU- TRENERJU( KI VODI TRENING, VZPODBUJA, PRIPRAVLJA IGRALCE ZA OSVAJANJE ZNANJA ),**
- **UČENJU ( AKTIVNOST NA TRENINGU, DA RAZVIJEJO INTELEKTUALNE, MORALNE, MOTORIČNE ... SPOSOBNOSTI)**

# ZNAČILNOSTI SODOBNE DIDAKTIKE

- POVDARJA VLOGO IN POMEN DVOSMERNE KOMUNIKACIJE
- DIALOŠKI PRINCIP NAMESTO MONOLOŠKEGA
- IGRALEC NAJ IZRAŽA SVOJE IDEJE IN MISLI
- SPRETNOST UČENJA – PRIDOBLEJENE INFORMACIJE IN ZNANJE SE NADGRADIJO

# DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA PRED ZAČETKOM IZVAJANJA PROGRAMA – SEZONE

- PREDSTAVITEV PROGRAMA VADBE Z REALNO POSTAVLJENIMI DOLGOROČNIMI IN KRATKOROČNIMI CILJI, KI SE ŽELIJO DOSEČI ( DO U 10 POSVET S STARŠI IN PREDSTAVITEV PROGRAMA)
- PROGRAM SPREJET V KLUBU, MORADOPUŠČATI DOLOČENO STOPNJO AVTONOMIJE IN HKRATI ZAHTEVATI PREVZEM STROKOVNE ODGOVORNOSTI ZA USTREZNO IZBIRO VSEBIN, UČNIH METOD IN OBLIK TER ORGANIZACIJSKIH PRISTOPOV
- IZMERITI INICIALNO STANJE IGRALCEV ( MOTORIČNE SPOSOBNOSTI, FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI, KRVNO SLIKO...)
- ZAHTEVATI OD STARŠEV ZDRAVNIŠKO POTRDILO O ZDRAVSVENEM STATUSU NJIHOVEGA OTROKA ALI POTRDILO, DA NIMAJO ZDRAVSTVENIH TEŽAV IN LAHKO TRENIRAJO

# DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA PRED ZAČETKOM IZVAJANJA PROGRAMA – SEZONE

- USTVARITI OSNOVNO BAZO PODATKOV O IGRALCIH (ROJSTNI PODATKI, NASLOV, ŠOLA, POKLIC, STAN, POŠKODBE, TELEFON, SOCIALNI STATUS ...)
- ZAGOTOVITI SI INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKO TEHNOLOGIJO ( MERILNIK ŠTEVILA KORAKOV, SRČNE FREKVENCE, PORABO ENERGIJE,, AVDIOVIZUALNA SREDSTVA,, AVDITIVNA-SLIŠNA, VIZUALNA – VIDNA...)
- ZAGOTOVITI DIDAKTIČNE PRIPOMOČKE ( ODBOJNE DESKE, KOLEBNICE, OVIRE, OZNAKE, MARKIRNE DRESE, KLOBUČKE, ELASTIČNE TRAKOVE, MARKIRNE IGRALCE, ŠTOPARICO...)
- OB VSEBINSKI IN METODIČNI PRIPRAVI STA ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA NUJNI DEL VSAKEGA TRENINGA
- S STROKOVNIM SVETOM SPREMLJATI RAZVOJ NOGOMETNIH IN OSTALIH VSEBIN, KI DOLOČAJO STANDARDE ZNANJA IGRALCA ZA VSAKO LETO POSEBEJ IN ZA ČAS IGRANJA V NIŽJIH SELEKCIJAH



# DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA PRED ZAČETKOM IZVAJANJA PROGRAMA – SEZONE

- ORGANIZACIJSKO OBLIKO TRENINGA IZBRATI IN USKLAJEVATI TAKO, DA SE ZAGOTOVI VARNOST, MOTIVIRANOST IN UČINKOVITOST VSEH IGRALCEV
- TRENING MORA BITI SESTAVLJEN IZ TREH LOGIČNO POVEZANIH DELOV ( PRIPRAVLJALNI, GLAVNI ZAKLJUČNI DEL)
- IGRALCI SI NAJ V SVOJO BELEŽNICO ZAPIŠEJO CILJE, KI JIH ŽELIJO DOSEČI, O NAPAKAH NA TEKMAH ...
- EKIPO PRIPRAVLJATI TAKO, DA SO VSI PRVA EKIPA

# POMEMBNO

POSTAVITI KRITERIJE IN MERILA ZA VSEBINSKO VREDNOTENJE OSVOJENEGA PRAKTIČNEGA ZNANJA, KI IZHAJA IZ:

- OSVOJENEGA ZNANJA TEHNIKE IN TAKTIKE V PROCESU TRENINGA IN
- UPORABI TEGA ZNANJA NA TEKMI

# DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA V ČASU TRENINGA

- **USTAVITI VADBO**, KADAR SE POJAVI PRI IGRALČU NELAGODJE, SLABOST, LAŽJI GLAVOBOL, BOLEČINA V PRSIH, NEPRAVILEN UTRIP SRCA- ARITMIJA, KRATKO DIHANJE TER HLADNE IN VLAŽNE ROKE
- V PRIMERU ZDRAVSTVENIH TEŽAV **PRILAGODITI** PROCES DELA SKLADNO Z ZDRAVNIKOVIM NAPOTKOM ALI PO SVOJI PRESOJI KOGA IN KAKO OPROSTIMO TRENIGA
- UPORABLJATI PRIMERNA OBLAČILA
- SKRIBETI ZA HIDRACIJO ORGANIZMA
- SEZNANJATI S STROKOVNIMI IZRAZI ( TEHNIKE, TAKTIKE, RAZVRSTITVE), TEMELJNIMI PRAVILI IGRE,, S SODNIŠKIMI ZNAKI, Z VARNOSTJO MED VADBO, S HIGIENO...
- **NAČRŦNO** SPREMLJATI IN VREDNOTITI IGRALČEV RAZVOJ IN DOSEŽKE TER GA VZPODBUJATI K REDNEMU TRENINGU

# DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA V ČASU TRENINGA

- PROGRAM IZVAJATI TAKO, DA SE IGRALCA POSTOPOMA PRIPELJE DO NAČRTOVANIH CILJEV- PRIMERNA IZBIRA VAJ
- VADBO VODITI TAKO, DA BO VSAK IGRALEC USPEŠEN IN MOTIVIRAN(FORMIRATI 3 SKUPINE) , GA MISELNO AKTIVIRATI, NE PA DA SO IGRALCI PASIVNI
- VPRAŠATI ALI SO RAZUMELI, SE VRNITI NAZAJ – PONAVLJATI VAJE
- NAVAJATI, DA SAMOŠTOJNO ZAKLJUČIJO, KAKO SO IZPELJALI ZADANO NALOGO, IŠČEJO REŠITVE, SAMONADZOR
- VZPODBUJATI, DA NAUČENE ELEMENTE UPORABIJO V IGRI
- PRI PODAJANJU SNOVI NAKAŽIMO PROBLEM, IGRALCI NAJ SAMOŠTOJNO RAZMIŠLJAJO
- DOSLEDNO IZVAJANJE VAJE - NALOGE
- VESTNO IZVAJANJE VAJE NALOGE
- POZNATI KONDICIJSKO PRIPRAVLJENOST IGRALCEV

# DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA V ČASU TRENINGA

- OBOGATITEV TRENINGOV Z RAZLIČNIMI ORIPOMOČKI IN SREDSTVI
- NAGRADA IN KAZEN
- OB RAZGOVORU Z IGRALCEM GA GLEDATI V OČI – POČEPNITI
- OB RAZLAGI GOVORITI RAZLOČNO, GLASNO IN SE POSTAVITI TAKO, DA VIDITE VSE – PAZITI NA POLOŽAJ SONCA
- NA TRENINGU BITI DINAMIČEN, NE STATI PRI MIRU, AKTIVNO POPRAVLJATI NAPAKE
- PRI MLAJŠIH KATEGORIJAH BITI PREVIDNI, SAJ SE IGRALCI VERBALNO TEŽJE IZRAŽAJO – JIM JE NERODNO
- TRENING PRILAGODITI VREMENSKIM RAZMERAH, TERENU
- RAZGOVOR PO TRENINGU

# VAŽNO PRI UČENJU NOVIH ELEMENTOV TEHNIKE IN TAKTIKE

- **DEMONSTRACIJA**
- **KONKRETNA IZKUŠNJA – VADBA**
- **RAZMIŠLJAJOČE OPAZOVANJE OB  
PONOVI DEMONSTRACIJI**
- **ABSTRAKTNA KONCEPTUALIZACIJA  
– MEGLeni NAČRT IZVEDBE**
- **AKTIVNO EKSPERIMENTIRANJE –  
VADBA ELEMENTA - VAJ**

# DIDAKTIČNI PRIJEMI TRENERJA ZA TEKMO

- NA TEKMI ZAHTEVATI LE - TO , KAR SMO PREDELALI, OSVOJILI NA TRENINGU IN IZ TEGA SLEDI NAČRT IGRE – POZNATI SPOSOBNOSTI LASTNIH IGRALCEV
- IGRALCE MOTIVIRATI
- SPREMLJATI IN POZNATI PREDNOSTI IN SLABOSTI NASPROTNIH IGRALCEV
- SEZNANITI IGRALCE S POGOJI NA TEKMI
- TREMA
- ZDRAVSTVENI STATUS
- PREHRANA
- JASNE IN GLASNE USMERITVE TIK PRED ODHODOM NA IGRISČE
- SPANJE – NOČNI MIR
- DOLOČITI ORGANIZACIJSKEGA IN MORALNEGA VODJO

# PRIJEMI TRENERJA MED TEKMO

- VODI OSNOVNO STATISTIKO-ASISTENT
- KOMENTIRA DOGAJANJA NA DIKTAFON
- SODELUJE Z ORGANIZACIJSKIM IN MORALNIM VODJEM
- DAJA GLASNA IN KRATKA NAVODILA
- NE ZMERJA IGRALCEV, GLEDALCEV, SODNIKOV ...
- KONTROLIRA STRESNE SITUACIJE
- POSVETUJE SE Z ASISTENTI
- V **ČASU ODMORA** UMIRJA IGRALCE, OPOZARJA NA NAPAKE, NA NASPROTNIKOVE DOBRE IB SLABE STRANI, DAJE NAVODILA ZA NADALJEVANJE IGRE, V GARDEROBO PUSTI SAMO STROKOVNI TEAM



# PRIJEMI TRENERJA PO TEKMI

- KONTROLA REAKCIJE NA ZMAGO IN PORAZ
- OCENA IGRE PO PRESPANI NOČI
- OCENA IGRE OD 1 DO 5
- OCENA IGRALCEV OD 1 DO 5
- ODGOVORITI ZAKAJ ZMAGALI, IGRALI DOBRO, SLABO, SO IGRALCI IGRALI PO DANIH NAVODILIH ALI NE
- NE REAGIRATI V AFEKTU – PREŠTEJ DO DESET
- ANALIZA IGRE - TEKME

# POMEMBNO: ANALIZA TEKME – VEČ VARIANT

## **I. VARIANTA**

TRENER PODA OCENO IGRE, POSTAVLJA VPRAŠANJA IN IGRALCI ODGOVARJAJO.

## **II. VARIANTA**

IGRALCI OCENJUJEJO IGRO, TRENER OCENI RAZPRAVO IN PODA ZAKLJUČEK.

## **III. VARIANTA**

PREDVAJA SE POSNETEK TEKME, IGRALCI KOMENTIRAJO, TRENER PA DOPOLNJUJE RAZPRAVO IN PODA ZAKLJUČKE.

# POMEMBNO: ANALIZA TEKME – VEČ VARIANT

## IV. VARIANTA

IGRALCI ANALIZIRAJO IGRO NA OSNOVI DISKUSIJE – TO JE USKLAJEVANJE MEDSEBOJNO SI NASPROTUJOČIH STALIŠČ, MNENJ, UGOTOVITEV IN SPOZNANJ. POSAMEZNIK POVE UGOTOVITVE, ZAKLJUČKE IN TO ARGUMENTIRA. PRED SOIGRALCI ZAGOVARJA, UTEMELJUJE IN LAHKO CELO SPREMINJA SVOJE UGOTOVITVE, ČE GA DRUGI O TEM PREPRIČAJO. UGOTOVITVE V DISKUSIJI SO TRAJNEJŠE.

## V. VARIANTA

IZ IGRE POVZAMEMO SITUACIJE, KI JIH PRIKAZUJEMO PREKO POSNETKOV ( DDV). PUSTIMO, DA IGRALCI DOJAMEJO VSAK PO SVOJE. NADALJUJEMO Z RAZGOVOROM, KI SE SPREVRŽE V DISKUSIJO – KONFRONTACIJA MNENJ. TRENER PAZI, DA RAZGOVOR IN DISKUSIJA NE ZAIDETA OD OSNOVNE PROBLEMATIKE IN CILJA, KI GA ŽELIMO DOSEČI.

# PRIJEMI TRENERJA PO TEKMOVALNI DOBI - PREHODNO OBDOBJE

- PO ZADNJEM TRENINGU OPRAVITI RAZGOVOR O PRAVKAR KONČANI SEZONI
- SEZNANITI IGRALCE O POVPREČNI OCENI ZA OPRAVLJENE TRENINGE IN TEKME
- SEZNANITI IGRALCE O ODSOTOKU PRISOTNOSTI NA TRENINGU
- DOMAČA NALOŽA – VAJE MOČI ZA RAMENSKI OBROČ, NOGE TREBUŠNE IN HRBTNE MIŠICE ( TRENING V SVOBODNI OBLIKI)
- NAPOVEDATI DATUM ZAČETKA PRIPRAV ZA NOVO OBDOBJE
- SKLICATI SESTANEK S STARŠI O AKTUALNI PROBLEMATIKI IN NADALJNI VADBI ( ZA MLAJŠE KATEGORIJE)
- OPRAVITI RAZGOVORE Z RAZREDNIKOM, UČITELJEM ŠPORTNE VZGOJE ...( ZA MLAJŠE KATEGORIJE)



**ZA KONEC PREDAVANJA**

# LASTNOSTI DOBREGA DIDAKTIKA IN PEDAGOGA

- IMA DELOVNE NAVADE
- SE NE JEZI
- DO VSEH ENAK
- DOSLEDEN IN NATANČEN
- ZNA UMIRITI NERGAČE
- SPREJEMA SUGESTIJE
- PREUDAREN
- DINAMIČEN
- INTELIGENTEN
- PRAVIČEN
- KOREKTEN ODNOS DO UPRAVE, STROKOVNIH SODELAVCEV, MEDIJEV...
- POZNA IGRALČEVO OSEBNOST
- KARAKTERNA OSEBNOST
- JE STAREJŠI BRAT IGRALCEM
- STROKOVNO IN DIDAKTIČNO PODKOVAN
- NE PIJE
- JE AVTORITATIVEN DEMOKRAT
- DAJE POZITIVNO ENERGIJO

**HVALA ZA POZORNOST Z  
ŽELJO, DA V BODOČE  
UPOŠTEVATE TE  
INFORMACIJE PRI VAŠEM  
DELU !**