



ENERGY HOUSE

Romina Herodek

ULOGA TRENERA

u napretku i životu sportiste





*Trener će uticati na više mladih ljudi
za godinu dana nego što to čini
prosečna osoba tokom života.*

Romina Herodek



ENERGY HOUSE

Do ove rečenice sam došla sasvim slučajno, čitajući razne priče iz života sportista. Ova misao me je navela na razmišljanje šta je slučajnost i da li ona postoji, ali tom temom ćemo se baviti neki drugi put. Bez obzira da li je ova izjava istina ili samo pretpostavka, podstakla me je na razmišljanje. Shvatila sam da je uloga i uticaj trenera u životu svakog sportiste mnogo veći nego što ljudi misle. Tokom svoje sportske karijere a naročito nakon prestanka aktivnog učešća na takmičenjima, mnogo sam razmišljala o tome koliko je odnos sa svim mojim trenerima doprineo (ili ne) mom uspehu (ili neuspehu). Na osnovu svih lično proživljenih iskustava, stvorena je ideja o ovoj edukaciji, koja je usmerena ka spoznaji koliko je važna uloga trenera u sportskom i privatnom životu svih onih koji su opredeljeni da se bave sportom, a naročito za one sportiste koji u sportu nalaze način da sebi i svojim porodicama obezbede egzistenciju.

Moja sportska priča je počela u vrlo ranom detinjstvu. U pripremnu grupu sportske gimnastike sam rekreativno krenula već sa 4 godine. Godinu dana kasnije sam počela da se takmičim i treniram svakoga dana. Kako sam sazrevala, treninzi su bili naporniji ali sam ja to prihvatila kao sastavni deo života. Išla sam i na treninge plivanja i atletike a vrlo rano sam naučila i da skijam. U traganju za novim izazovima, započela sam još jedno poglavlje svoje sportske karijere i takmičila sam se u modernim plesovima kao što su show dance i moderan balet.





ENERGY HOUSE

Da bih poboljšala svoje fizičke i tehničke performase, dodatno sam učila tehnike klasičnog i jazz baleta. Osim nabrojanih estetskih sportova, oprobala sam se i u aerobnoj gimnastici, sinhronom plivanju i učila sam još mnogo različitih plesnih stilova koji su me tokom godina zainteresovali. Tako da sam kroz 15 godina bavljenja sportom imala prilike da se sretnem sa različitim tipovima trenera.

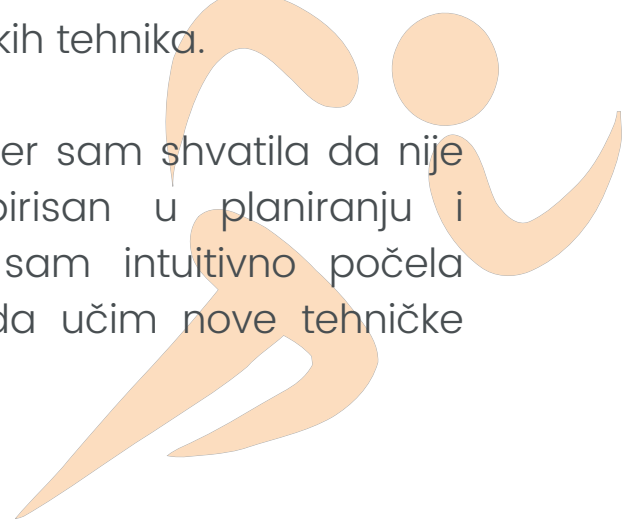


Nije znanje znanje znati, već je znanje znanje dati.

Jovan Jovanović Zmaj

Prvog trenera pamtim po tome što je bio izuzetno strog i nije dozvoljavao da sport shvatamo kao igru, iako sam bila deo predškolske grupe u kojoj deca nisu imala razvijenu svest o tome da je trening ozbiljna stvar. Tako sam naučila da vreme koje posvetim vežbanju maksimalno iskoristim i da budem predana učenju novih sportskih tehnika.

Naredni trener nije bio jak autoritet jer sam shvatila da nije bio mnogo zainteresovan i inspirisan u planiranju i programiranju treninga. Tako da sam intuitivno počela sama da smišljam nove vežbe i da učim nove tehničke elemente.





ENERGY HOUSE

Odrastajući u sportskoj sali, shvatila sam da postoje različiti tipovi trenera, bez obzira na vrstu sporta. Ima onih trenera koji nemaju sposobnost povezivanja sa svojim sportistima na nivou emocija, pa ne razumeju sve strahove i blokade kroz koje prolaze početnici ali i iskusni sportisti. Postoje i oni treneri koji pažljivo prate i osluškuju svoje takmičare i tačno znaju da osete u kom trenutku je potrebno da im pruže podršku, a kada treba da se povuku. Srećom, tokom svoje karijere, imala sam prilike da se sretnem i sa ovim pozitivnim primerima.

Svi moji treneri su me, svesno ili nesvesno, naučili kako i kada da probudim svoju kreativnost i na tome sam im neizmerno zahvalna. Takođe, naučili su me i da uvek nađem način da ostvarim sve ono što jako želim.



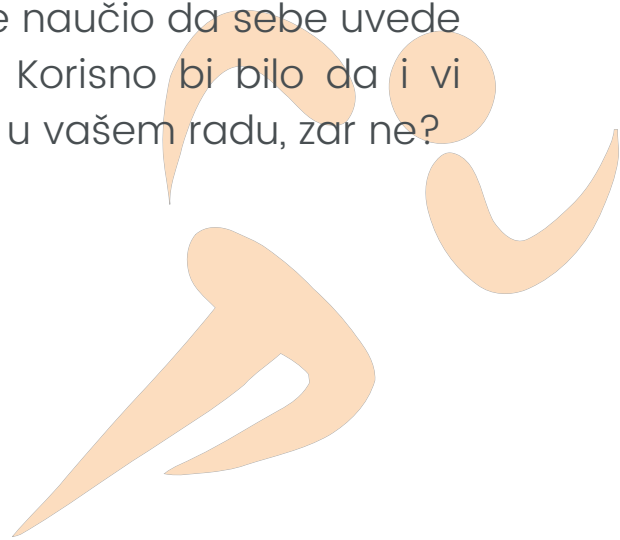


ENERGY HOUSE

Tokom svih ovih godina, upoznala sam i jednu posebnu osobu i velikog stručnjaka, koja me je naučila da je dobar trener onaj koji se raduje kada ga učenik prevaziđe i da bi radovanje tuđem uspehu trebalo da bude kvalitet i vrлина svakog čoveka.

Neki od trenera su mi pomogli da razvijem nove osobine moje ličnosti kao što su postupnost u radu i vera u uspeh. Verovali su u mene i kada sama nisam imala dovoljno samopouzdanja, i tako mi davali snagu da nastavim dalje. Nakon svih ovih iskustava, ja sam zahvalna. Svima, na svemu. Naučili su me puno toga samo nisu sve lekcije bile onakve kako sam očekivala. Postoji ona poznata izreka: „Ko zna zašto je to dobro“? Eto, da su svi ovi ljudi na drugi način komunicirali sa mnom, možda ideja o ovoj edukaciji sada ne bi ni postojala.

Teniser Janko Tipsarević je jednom prilikom izneo svoje utiske o našem najboljem sportisti svih vremena, Novaku Đokoviću. Dao je poređenje njih dvojice i analizirao je zašto je Novak uspešniji. Spomenuo je da su obojica fizički spremni, da imaju odličnu tehniku i dugogodišnje iskustvo. Jedina razlika je ta što Đoković ume da prizove resurse baš onda kada su mu potrebni a Tipsarević nije naučio da sebe uvede u stanje uspeha u datom trenutku. Korisno bi bilo da i vi znate da primenite ovu tajnu uspeha u vašem radu, zar ne?





CILJEVI

u sportu





ENERGY HOUSE

Definisanjem jasnih sportskih ciljeva još u ranom detinjstvu sam uvidela značaj postavljanja ciljeva u privatnom životu i obrazovanju. Od početka sam naučila da je najvažnije formulisati odgovarajući cilj a naročito kada je u pitanju sportska karijera. Motiv za vežbanje je uvek bio određen motivom postignuća u zavisnosti od takmičarske sezone. Shvatila sam da se mnogo sportista bavi sportom ali da nemaju svoj glavni cilj. Nedostatak komunikacije sa trenerima kao rezultat donosi nedefinisan plan rada ne samo za sezonu nego i za celu sportsku karijeru. Glavno pitanje i za trenere i sportiste je: kako će znati gde su stigli ako ne znaju gde putuju?

Razmišljajući o ovom problemu, shvatila sam da ni ja zapravo, nisam imala trenera koji me usmeravao ka planiranju ciljeva već sam to sama, nekako spontano, radila.





ENERGY HOUSE

Opet, na drugoj strani postoje i oni treneri koji imaju prevelike ambicije i koji opterećuju svoje sportiste prevelikim zahtevima za uspehom iako za to nemaju mogućnosti. Ako ste do sada postupali na neki od ova dva načina verovatno ste primetili da teško realizujete planove ili uspeh potpuno izostaje. I to je sasvim u redu ako ste sada svesni da je ovo polje na kojem možete da se unapredite.



Svako ko prestane da uči je star, bilo da ima dvadeset ili osamdeset godina. Svako ko nastavi da uči ostaje mlad.

Henri Ford

Do sada sam se susrela sa previše onih koji su potpuno prestali da se bave sportom jer im nije odgovarao trener, odnosno, način na koji je on postupao i mislim da je to velika šteta i problem. Treba podržati svakoga da se bavi sportom jer su nam opšte poznati ogromni benefiti koje imamo od redovnog treniranja. Zato je moj cilj i moja misija da pomognem svima koji u oblasti sporta žele da napreduju.

Živi da učiš i zaista ćeš naučiti kako da živiš.

Džon Maksvel

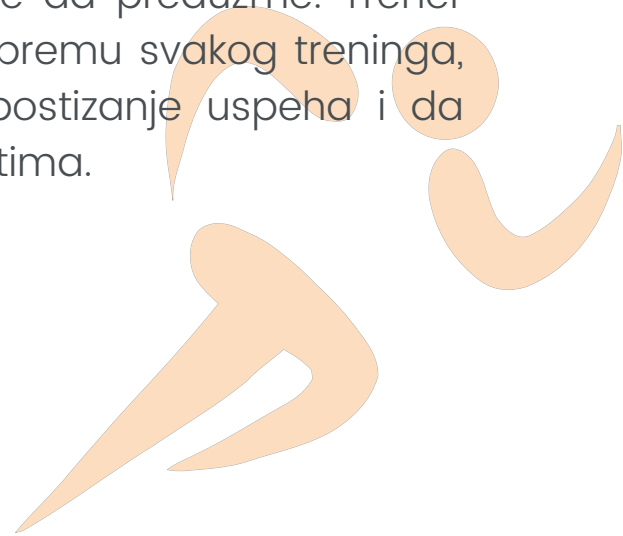




ENERGY HOUSE

5 saveta za postavljanje ciljeva u sportu

1. Potrebno je afirmativno formulirati ciljeve. Uvek treba da znate šta ne želite, ali takav način razmišljanja ne dovodi uvek do rešavanja problema. Veća je korist od spoznaje šta tačno želite da postignete jer ćete samo tako znati u kom smeru treba da usmerite svoj rad.
2. Postavljeni cilj treba da bude dovoljno inspirativan kako biste ostali motivisani da ga ostvarite. Nekada se desi da je cilj lak i nezanimljiv pa vas ne podstiče da uložite trud u njegovo ostvarenje.
3. Zadatak trenera je da formira lični cilj koji se nužno tiče samo njega i situacija koje on može da preduzme. Trener treba da iskoristi svoje znanje za pripremu svakog treninga, da odredi adekvatne metode za postizanje uspeha i da razvije dobru komunikaciju sa sportistima.

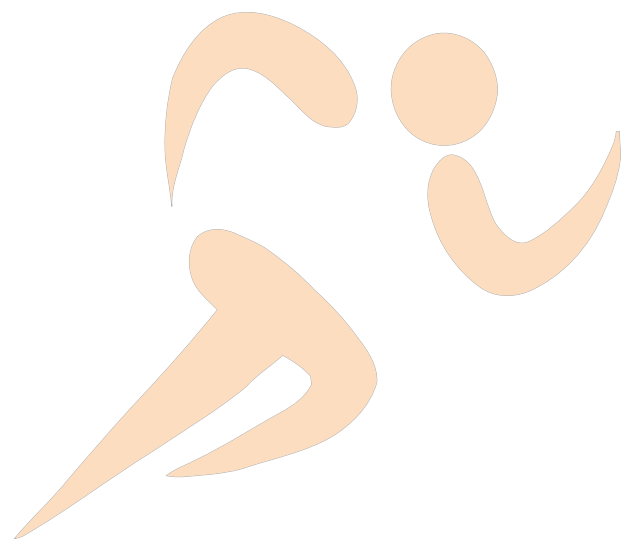




ENERGY HOUSE

4. Odgovor na drevno pitanje: Kako pojesti slona leži u odgovoru: Zalogaj po zalogaj. Svaki cilj će moći da se realizuje ako napravite plan na osnovu koga idete u ostvarenje zadatka postepeno, korak po korak. Ako je cilj koji ste postavili, osvajanje jedne od medalja na Svetskom prvenstvu, često može delovati nerealno. Prvi korak ka ostavrenju tog cilja je otići na zakazani trening. To je jednostavno, zar ne?

6. Važno je da detaljno postavite cilj! Ako je cilj nedovoljno formulisan i nemate jasna uputstva, teško ćete ga ostvariti. Cilj koji je sadržan u rečenici kao što je: „Hoću da budem bolji trener”, ne sadrži u sebi konkretan plan akcije. Potrebno je da se upitate zašto i kada tačno želite da budete bolji trener i šta je to što će vam pomoći na tom putu. Na ovaj način ćete odrediti cilj koji jasno usmerava na akcione korake.



Da se upoznamo

Romina Herodek – suosnivač programa "NLP za sportske trenere".

Diplomirala na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja kao jedan od najboljih studenata u generaciji. Završni rad sa temom "Primena metoda neurolingvističkog programiranja u sportu" odbranila sa ocenom 10,00.

NLP trener. Više od sedam godina uči o NLP tehnikama i aktivno ih primenjuje u svakodnevnom životu.

Višegodišnja državna prvakinja u sportskoj gimnastici i modernim plesovima. Učesnica dva Svetska prvenstva i mnogih međunarodnih takmičenja i turnira. Nakon 15 godina treniranja postala je sudija i trener.

Koristeći znanja sa fakulteta i sva iskustva iz dugogodišnjeg praktikovanja NLP-a pomaže da razumemo sport sa fizičke, tehničke i taktičke strane ali i sa aspekta mentalne pripreme. Odlučila se za ovaj pristup jer je uvidela značaj ove vrste pripreme. Vodi se rečenicom da na takmičenju pobeđuje onaj čiji je um najviše spreman, a ne nužno onaj čije je telo najbolje pripremljeno.

Pomaže svima koji su uključeni u sportski proces da ostvare uspeh i postignu svoj maksimum. Svojim primerom se trudi da bude inspiracija drugima.



Romina Herodek



ENERGY HOUSE

www.energyhouse.life
info@energyhouse.life



@energyhouse.life

2022. ENERGY HOUSE.