

# Rolul antrenorului de rugby

Pentru a fi un antrenor de succes trebuie să îndeplinim o serie de roluri cum ar fi: LIDER, ORGANIZATOR, MANAGER, PRIETEN, CONSILIER, PROFESOR, MOTIVATOR, INOVATOR, EROU, OM DE DECIZIE, MODEL, CONDUCĂTOR.

Pentru a-și **AJUTA JUCĂTORII SĂ ÎNȚELEAGĂ JOCUL**, antrenorii trebuie să aibă:

- O cunoaștere profundă a jocului de rugby dacă antrenează la nivelul seniorilor sau o cunoaștere a diferitelor forme și variante de joc dacă antrenează la alte categorii de vârstă sau la alte nivele (juniori/copii sau rugby 7/rugby TAG, etc)
- O atitudine pozitivă, centrată pe dezvoltarea sportivilor.
- O cunoaștere amănunțită a cât mai multor exerciții pentru îmbunătățirea tehnicii.
- O varietate de metode de corectare a greșelilor.

UN BUN ANTRENOR trebuie să-și dezvolte abilitatea de a :

- Dezvolta continuu toți jucătorii
- Descoperii cei mai buni sportivi pe posturile respective
- Dezvolta tehnica și polivalența sportivilor
- Dezvolta jucătorii în „logica jocului”, astfel încât să aibă posibilitatea de a folosi oportunitățile tactice și de lua cea mai bună decizie în timpul cât mai scurt.

Pentru a dezvolta tehnica sportivilor, antrenorii trebuie să se asigure că lecția de antrenament urmează principiul A.P.D.S.:

Activ – Să fim siguri că toți jucătorii sunt implicați în permanență.

Provocator – să fim siguri că obiectivele sunt clare.

Distractiv – să fim siguri că antrenamentul este variat și plăcut

Sigur – Să fim siguri că ne desfășurăm activitatea pe suprafețe propice jocului  
= SUCCES !

UN ANTRENOR BUN:

- Vede ce este bine și laudă
- Vede ce este greșit ...
- ...recunoaște ce este greșit, și ...
- ... știe cum să corecteze.

## Dilema antrenorului – Cum să ajung un bun antrenor?

- Să fiu pozitiv; să acord recompense, să nu critic
  - Să am cunoștințe despre: elemente tehnice, tactice, jucători
  - Să am capacitatea de a planifica, de a impulsiona jucătorii, de a evalua performanțele, de a încuraja
  - Să rămân apropiat de jucători, calm, accesibil
  - Să am capacitatea de a transmite mesaje mai departe
  - Să fiu ferm, dar corect
  - Respect pentru antrenori, arbitri, jucători, spectatori, conducători
  - Să fac în așa fel încât jucătorii să se simtă în siguranță, nu să fie anxioși
- 
- Pentru a ajunge la un numitor comun în ceea ce privește meciurile și antrenamentele, trebuie să înțelegem cât de talentați și ce abilități au tinerii jucători pe care îi antrenăm.
  - Copiii nu sunt adolescenți...ei nu pot înțelege mai mult decât elementele tehnice de bază ale unui sport.
  - Este în natura umană să vrei să învingi, însă sunt căi diferite pentru a învinge.
  - Trebuie să înțelegem că stimularea dezvoltării tinerilor jucători, chiar dacă pare idealistă, este mult mai importantă decât ceea ce se întâmplă pe tabela de marcaj.
  - Este important să fii ferm, corect și consecvent.
  - Odată ce colectivul este sub controlul nostru, următorul pas este să îi menținem interesați pe jucători.
  - Trebuie să le oferim jucătorilor ceea ce au nevoie în maniera pe care ei o doresc – pentru a menține antrenamentele active și variate trebuie făcute multe planificări.
  - Să fim conștienți că la nivelul copiilor nu putem preda mai mult de trei-patru informații utile pentru a nu-i încurca (pentru ca ei să nu amestece lucrurile predate).
  - Să nu purtăm haine de stradă la antrenament.
  - Recrutați un asistent dacă puteți, cineva care să vă împărtășească aceleași idei și obiective.
  - Acțiunile spun mai mult decât cuvintele.
  - Jucătorii care reușesc datorită talentului lor nativ au nevoie de mai puțină atenție decât ceilalți.
  - Întotdeauna fiți pozitivi.
  - Amintiți-vă că menirea dumneavoastră este de a-l face pe fiecare jucător să dea tot ce-i mai bun în el.

**Concluzii – Nu cedați sub importanța responsabilităților de antrenor – asigurați-vă că procesul de învățare este pe cât se poate de distractiv și reprezintă o experiență plăcută pentru fiecare copil.**