

УДК 796.071.43  
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-212

## BASIC PRINCIPLES OF SUCCESS IN THE COACHING PROFESSION

**Patrik Drid**

*Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad, Novi Sad, Serbia*

**Abstract.** Throughout history, it was up to the coaches to decide how, why and what to do in training sessions to prepare athletes for competitions. For this rather complex job, coaches usually rely on personal experience using knowledge gained from practice. More modern approaches and decision-making came with applying sports sciences.

The first and often the most critical condition in the training process is overloading. Often athletes feel a specific type of fatigue, where additional fatigue could affect the training technology planned by the coach.

Moreover, there is a substantial need for increased influence of the organized system of knowledge (science) from various fields to increase the chance for sports success in competitions. The support network for athletes individually and in clubs has grown exponentially for several decades and now often includes a complete team that deals with athletes: Assistant coach, Physical training coach, Medical Doctor, Physiotherapist, Rehabilitologist, Physiologist, Soft tissue therapist, Nutritionist, Psychologist, Analyst and in the center the head coach.

The evolution in the last ten years indicates that the profile of the coach is approaching the hypothetical model of a practitioner who, on the one hand, has a significant number of characteristics of a sports scientist, and on the other, all the necessary practical skills of a coach.

**Keywords:** training sessions, sports sciences, competitions, athletes, head coach.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УСПЕХА В ПРОФЕССИИ ТРЕНЕРА

**Патрик Дрид**

*Факультет физической культуры и спорта, Университет Нови-Сада, Нови Сад, Сербия*

**Аннотация.** На протяжении всей истории именно тренеры решали, как, почему и что делать на тренировках при подготовке спортсменов к соревнованиям. В этой довольно сложной работе тренеры обычно опираются на личный опыт, используя знания, полученные на практике. Более современные подходы и принятие решений пришли с применением спортивных наук.

Первое и часто самое критическое явление в тренировочном процессе – перегрузка. Часто спортсмены ощущают особый вид утомления, которое может повлиять на запланированную тренером технологию тренировок.

Более того, существует потребность в усилении влияния организованной системы знаний (науки) из различных областей для увеличения шансов спортсменов на спортивный успех в соревнованиях. Сеть поддержки спортсменов индивидуально и в клубах возросла в геометрической прогрессии за несколько десятилетий и теперь часто включает в себя полную команду специалистов, которые занимаются со спортсменами: помощник тренера, тренер по физической подготовке, врач, физиотерапевт, реабилитолог, физиолог, физиолог-терапевт мягких тканей, диетолог, психолог, аналитик и в центре главный тренер.

Наблюдения за последние десять лет свидетельствуют о том, что профиль тренера приближается к гипотетической модели практикующего врача, обладающего, с одной стороны, значительным рядом характеристик спортивного ученого, а с другой - всеми необходимыми практическими навыками тренера.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочные занятия, спортивные науки, соревнования, спортсмены, главный тренер.