

Kā treneriem uzturēt profesionālo interesi?

64.Treneru Ideju klubiņš

Mērķis

- Dalīties pieredzē, kā treneriem saglabāt motivāciju, neieslīgt rutīnā, meklēt jaunus ceļus kā pilnveidoties, mācīties vienam no otra.
- Moto : kopīgs prieks ir dubults prieks, kopīga bēda - pusbēda.

Ievads

Kāpēc tāda tēma?

- Pirms kāda laika neizjutu tādu prieku kā agrāk par treniņiem. Pateicoties šīm diskusijām pamazām atgriežas trenēt prieks un vēlos ar to padalīties ar Jums, lai vairotu šo sajūtu.
- Trenerim mācīties nozīmē būt treniņu procesā, dalīties ar kolēģiem, pēc tam tikai nāk zinātne, kas labāk vai sliktāk izskaidro rezultātus.
- Kuros brīžos mans trenētprieks mazinās? Kad emu viens un nav ar ko dalīties? Kad apnīk pierādīt savu pārliecību un zināšanas? Kad nav pārstāvētās organizācijas atbalsts? Kad aiziet audzēkņi (viņi jau mums nepieder...) Tad kad neredzu sava darba rezultātus.

Faktori, kas visvairāk nogurdina?

Reālie iemesli kāpēc mazinās trenētprieks?

- Vienmuļa treniņu rutīna, vienmēr viens un tas pats?
- Sportistu attieksme?
- Spiediens no sporta sistēmas vai sistēmas trūkums?
- Radošuma izsīkums?
- Spiediens no sabiedrības?
- Neredz rezultātu savam darbam, jo sportā tas notiek lēni.

Kādas situācijas Tev palīdzējušas atgūt iedvesmu?

Dalāties pieredzē, šeit tikai daži piemēri.

- Pats atsāku aktīvi un ar prieku sportot! Vadu treniņus mana vecuma ļaudīm, baudu sporta mirkļus ar viņiem
- Meklēju kolēģu atbalstu, zvanu personīgi, vadu Trenérų Ideju klubu, esmu aktīvs ārpus darba laika.
- Izstrādāju savu treniņu filosofiju, ik pa laikam mainu viņu;
- Meditācijas, elpošanas vingrinājumi, hipnozes seansi stresa mazināšanai;
- Pateicības! Pasakoties un saredzot labo savā darbā es gan sajūtos piederīgs šai kopienai, gan nomierinos, gan gūstu spēkus jauniem izaicinājumiem! Cicerons ir teicis, ka pateicība ir lieliskākais no visiem tikumiem un pārējo tikumu māte.

Kā pārvarēt krīzes, kad vairs negribu būt treneris

Kas palīdz pārvarēt radošās krīzes?

- Vai ir gribējies meklēt citu darbu?
- Kāpēc izvēlējāties trenera darbu un vai ir tie paši iemesli šodien?
- Ko dariet krīzes situācijās?

Stratēģija treneru atbalstam

Konkrēti soļi, kas palīdzētu treneriem viņu darbā? Sergejs P.Š.

- Savstarpēji zvani, pieredzes apmaiņa gan sazvanoties, gan diskutējot ar citiem treneriem. Nebūt vienam savās domās.
- Piebremzēt dzīves ritmu. Sadalīt darāmās lietas - A jāizdara pēc iespējas ātrāk; B svarīgas, bet var pagaidīt; C nesvarīgas.
- Paskatīties it kā no malas uz savu darbu. Iegūt citu redzējumu.
- Ierakstīt mērķi un uzdevumus sezonas sākumā, ielikt aploksnē, sezonas beigās paskatīties, kas ir sanācis.
- Stends ar sasniegumiem, lai ir iespēja gan pašam, gan sportistiem paskatīties, kas ir sasniegts.
- Audzēkņu pateicības un atgriezeniskā saite par treniņiem un to ko treniņi deva.

Treneru atziņas par šo jautājumu

Lauris H.

- Idejas interesantiem treniņiem rodas, kad treneris ir atpūties un apmierināts ar dzīvi;
- Palīdz, ja iepriekš ir sagatavojies treniņam;
- Ceļ labie audzēkņi, kuri jau paši ir treneri;
- Pārrunāt lietas ar uzticamiem cilvēkiem, ne tikai treneriem. Skatīties plaši;
- Daloties ar kolēģiem iegūst citu skatu punktu.
- Pašam atceroties savus sportista gadus ir pārlicība, ka ne jau no tiem mierīgajiem un paklausīgajiem sanāk labi sportisti. Tāpēc ir pateicība trenerim, ka ticēja un pacieta. Atceroties šo pašam ir vieglāk pārvarēt krīzes.

Treneru novērojumi.

Paldies par idejām!

- Skatoties kā bērns izpilda uzdevumus, savā stilā, interpretējot var atrast kādu jaunu pieeju un ideju treniņiem. Vērojot bērnu kustības viņu radošumu, treneris aug līdz ar viņu. Artūrs A.
- Hobijs, kas nav saistīts ar darbu palīdz atslēgties no ikdienas rutīnas. Ģirts F.
- Ir bijušas domas mainīt darbu, bet vislabāk tomēr māku trenēt, tāpēc tas notur savā vietā. Guntars M.
- Rotaļu, stafešu, spēļu elementi palīdz uzlabot emocionālo gaisotni treniņos. Guntars M.
- Grūtos brīžos daru smagu fizisku darbu - aizeju uz mežu pastrādāt. Edgars V.

Māris B.

- Skola noņem lielu enerģiju.
- Ir pluss, ka noņemti telefoni treniņos.
- Idejas rodas treniņu vidē.
- Arī bērni ir noguruši pēc stundām.
- Var pamainīt arī treneri, ielikt sportistu par treneri, aizvietot treneri. Tas uzlabo mikroklīmatu treniņā.

Aina I.

- Spēka izsūkuma brīžos nekautrēties, meklēt palīdzību;
- Visiem ir šaubas, motivācijas trūkums, svarīgi ko ar to darām;
- Ne vienmēr ir jābūt “labiņam”;
- Dienas režīma ievērošana palīdz pārvarēt krīzes;
- No treniņa aizdzīt prom bērnus vairs nevaram atļauties. Ir jāatrod veids kā viņam atrast vietu treniņā, ieinteresēt.
- Ir jāredz sava darba rezultāts, lai nebūtu bezjēdzīga darba sajūta.

Susuris vai miega pele.

Andis

- Meklēju prieku dabā un tā šodien ieraudzīju, ka manā putnu būrītī atkal dzīvo susuris, kas ir kļuvis Latvijā par retumu! Tāpēc dalos šajā brīnumā ar Jums. Ja kādam liekas bērnišķīgi - nekas, tāds nu es esmu.

