

Komandas darbs.

Uz kādiem pamatiem veidot treniņu grupu.

Jautājumi jauniešiem.

Klubiņa viesi 16-17 gadus veci jaunieši vieglatlēti.

- Kāpēc jaunieši izvēlas sporta nodarbības?
- Vai sportot ir stilīgi?
- Kas ļauj pārvarēt treniņu grūtības?
- Kā Jūsaprāt treniņi ietekmē mācības?
- Ko Jūs sagaidiet no treniņiem?
- Kādi ir Jūsu nākotnes mērķi pēc vidusskolas pabeigšanas?

Piederība grupai. Sociālā identitāte.

111125TIK69

- Piederības sajūta grupai un tās mērķiem ir būtiska psihosociālajai attīstībai;
- Piederība grupai ļauj lepoties, aizstāvēt grupas uzskatus, ceļ pašapziņu;
- Pievienojoties grupai ir jāpieņem grupas vērtības, attieksmi, uzskati. Pārējie dalībnieki novēro vai kandidāts atbilst prasībām.
- Dalībnieki, kuriem ir vidēja vai augsta piederības sajūta grupai, ir mazāks psiholoģiskais spiediens.

Komandas saliedēšanas pasākumi.

111125TIK69

- Komandas izveidošana manā izpratnē ir ilgstošs darbs. Pat nelielas izmaiņas var sagraut gadu gaitā slīpētās sadarbības. Trenera galvenais uzdevums ir veidot, sargāt un kopt šīs sadarbības, lai sportistam būtu iespējas realizēt savu potenciālu.
- Komandas saliedēšanas pasākumiem ar panākumiem sportā vai citās jomās ir minimāls sakars. Drīzāk viņi traucē komandas mērķu sasniegšanai, sevišķi, ja tiek izjaukts ritms.
- Pasākumi, kuros tiek pārvarētas grūtības un noskaidroti neformālie līderi palīdz sakārtot grupas hierarhiju. Ir vajadzīgi gan līderi sacensībās, gan tie kas var savākt grupu grūtos brīžos, gan parādīt savu nostāju, ja tie nesakrīt ar grupas viedokli, bet atbilst ētikas normām.

Kas palīdz veidot efektīvas komandas garu?

111125TIK69

- Skaidrs komandas mērķis;
- Katrs komandas dalībnieks apzinās savu vietu;
- Pilnveido savas individuālās īpašības, kas palīdz īstenot komandas mērķi, slīpē sadarbības.
- Skaidri definēti komandas iekšējie noteikumi, hierarhija. Visi var būt vienlīdzīgi, bet skaidri apzinās savu vietu un pilda savu uzdevumu;
- Spēja efektīvi palīdzēt komandas biedriem nekaitējot savam uzdevumam.
- Mana pieredze ar vieglatlētikas izlases sacensībām ir tāda, ka tas tiek mākslīgi veidots. Katram sportistam ir sava komanda ar kuru viņš strādā, rēķinās un cilvēki no malas var traucēt sasniegt rezultātu! Katrā komandā ir savi noteikumi un muļķi “give me five” ir lieki.

Spēles komandas gara veidošanai

111125TIK69

- Spēle lai apzinātos savu un komandas biedru vietu vai darbību. Vadītājs nosauc savu vārdu un ko dara vai kur atrodas. Nākamais komandas dalībnieks atkārto, nosauc savu vārdu un darbību vai vietu. Tā tālāk, līdz visi izpilda pareizi.
- Spēle, kas palīdz labāk izprast savu partneri, lai sadarbotos. Pāros var sadoties pretējās rokās, bet labāk ar gumijas lentu vai auklu turoties galā, lai nesavainotos. Viens met bumbiņu vai priekšmetu pāri “tīklam” otrs noķer un met atpakaļ. Mērķis ir sadarboties, kustēties, lai partnerim ir vieglāk noķert.
- Spēle, kur komandai jāizpilda konkrēts mērķis iesaistot visus komandas dalībniekus katram izpildot savu uzdevumu.
- Komandu sadala divās daļās, kuras neredz viena otru (dažādās istabās) komanda izpilda uzdevumu, kuru piefiksē un nosūta izdarīt otrai komandai. Tā komandas apmainās ar uzdevumiem. Galvenais mērķis ir neaizmirst ka abas mazās komandas ir viena vesela komanda, kuras mērķis ir kopā paveikt lielāku uzdevumu.

Ko darīt labāk nevis kas ir vainīgs!

111125TIK69

- Kā novērotāji vai skatītāji mēs mēdzam piedēvēt vērojamo cilvēku uzvedību spējām, prasmēm vai noslieci, nevis apstākļiem, savukārt kā aktieri vai spēlētāji mēs paši esam vairāk nosliekušies vainot apstākļus.
- Ja kādam pastāvīgi iestāstīs, ka viņš noteiktos laika apstākļos startē sliktāk, viņš galu galā noticēs.
- Parasti no malas cilvēkiem izskatās, ka ja sportists ir veiksmīgs, viņš ir talantīgs, ja neveicas - treneris, tiesneši, laika apstākļi, ādas krāsa, izcelsemes valsts ir vainīgi.
- Rezultāti, vienalga pozitīvi vai negatīvi, izraisa emocijas, kas noved pie cēloņu meklēšanas.

Kā padarīt komandu efektīvu.

111125TIK69

- Bērnu sportā par svarīgu faktoru ir atzīta pašcieņa. Bērni ar augstāku pašcieņas līmeni biežāk izdara iekšējas, stabilas un kontrolējamās darbības. Turklāt bērni ar augstāku pašefektivitātes līmeni biežāk neveiksmes piedēvē piepūles trūkumam, nevis spēju trūkumam.
- Gan sportisti, gan treneri uzrāda paaugstinātu snieguma uztveri un augstāku neatlaidības līmeni, ja panākumus attiecina uz iekšējiem, stabiliem, kontrolējamiem un apzinātiem cēloņiem. Ja uzskata, ka ar savādākiem treniņiem gūs panākumus, tad to arī izdarīs. Ja kritīs upurī, tad nekas nemainīsies. Tāpēc ir jāmācās izskaidrot savus panākumus un neveiksmes.
- Sportistam ir jā māca neveiksmes skaidrot kā tādas, kuras ar noteiktu darbību var mainīt. Paļauties uz talantu un iedzimtām spējām nav pareizi - tas nestrādās ilgtermiņā.
- Tā vietā, lai spēlētājiem teiktu, ka viņi nav pietiekami labi, treneri var mudināt viņus censties vairāk vai uzlabot galvenās prasmes, ticot, ka tas uzlabos rezultātus. Bet dažkārt neveiksmes var būt arī nekontrolējamās.
- Tas ko saka žurnālistiem un kāds ir pašvērtējums parasti kardināli atšķiras. Piemēram sportists var intervijā teikt, ka zaudēja, jo izkāpa no gultas ar kreiso kāju, bet patiesībā iemesls ir cits, ko viņš ļoti labi zina. Jautājums ir tikai vai viņš izmantos šo situāciju, lai kļūtu labāks vai turpinās vecajā stilā.

Kādi ir trenera uzdevumi?

111125TIK69

- Kontrolēt savu uzvedību; sportists uztver trenera uzvedību ietekmējas no tās un izdara secinājumus.
- Novērtēt tādos faktorus kā vecums, spējas, pieredze un kultūras normas, kas ietekmēs to, kuras trenēšanas pieejas ir piemērotas konkrētos apstākļos.
- trenera un sportista attiecību galveno komponentu sakārtošana (tuvība, apņemšanās, koordinācija un papildināšana). Šis faktors ietver arī faktisko trenera uzvedību.
- Trenera uzvedību noteiks tas, ko gan treneris, gan sportists vēlas sasniegt. Vai mērķi sakrīt, vai ceļš ir kopīgs.
- Labā trenera praksē, prioritāti piešķir trenera un sportista attiecībām, nevis tehniskajām zināšanām. Vai abi ir gatavi mācīties un viens otru papildināt.
- Labi treneri bieži vien ir ļoti reflektīvi, un, kā liecina šis pārskats, viņiem netrūkst padomu un informācijas, ko pārdomāt! Novēro, izdara secinājumus pirms iejaucas.
- Pats labākais treneris viens neko nevar sasniegt. Zināšanas, pieredze neko nedod, ja trenera darbība nav piemērota konkrētam cilvēkam un konkrētiem apstākļiem. Treneris vienmēr ir atkarīgs no sportista snieguma, tāpēc ir nepareizi vainot tikai treneri neveiksmēs.

Piedošanas likums.

111125TIK69

- Es esmu tik psiholoģiski vesels, cik es spēju piedot un lūgt piedošanu par savām kļūdām. Visi kļūdās!
- Piedot tuviniekiem, komandas biedriem;
- Piedot pretiniekiem;
- Piedot sev;
- Lūgt piedošanu, ja esmu kaut ko nodarījis.
- Katras veiksmīgas komandas pamatā ir šis likums.

Pašpietiekama treniņu grupa.

Kad treneris nav klāt.

- Atvaļinājums, nometnes, sacensības, citi pasākumi, kad treneris nevar būt kopā ar grupu ir pārbaudes laiks. Šādas situācijas būs neizbēgamas. Viena no manām kļūdām ir ka cenšos visu kontrolēt. Šodien es saprotu, ka nav jēga censties, ja sportistam nav iekšējās pārliecības par to ko viņš dara. Tas ir mans uzdevums - veidot sportistu grupu, kas spēj pastāvīgi darboties veicot minimālas korekcijas.
- Es mācos uzticēt savu treniņu grupu citiem treneriem savas prombūtnes laikā. Ir grūti pieņemt, ka tā ir jādara, jo manī ir bailes, ka es nebūšu vajadzīgs, audzēkņi atradīs labāku treneri. Cenšos saprast, ka tiem, kuriem es esmu īstais treneris noteiktā laikā, turēsies pie manis līdz pēdējam. Man audzēkņi ir jāsaprot, lai viņi spētu trenēties un sacensties bez manas tiešas klātbūtnes. Protams ne katram var uzticēt savus audzēkņus, tomēr sportistam tā būs laba pieredze, iespēja novērtēt, saprast treniņa procesu.
- Intrigas, aprunāšana, mānīšana pie sevis, uzpirkšana, noniecināšana, visas zemiskās cilvēku darbības ir piedzīvotas un pats arī neesmu svētais. Sportisti aiziet tikai tad, kad neredz izaugsmes iespējas pie manis. Man ir jābūt stiprai pārliecībai par to ko es daru un spējai pielāgoties konkrētiem apstākļiem, lai savu pārliecību realizētu.

Kas palīdz veidot komandas garu treniņu grupās?

111125TIK69

	Jauniešu grupa	Pieaugušo grupa
Vienoti mērķi un uzdevumi.	6	17
Kopīgi izklaides pasākumi.	8	5
Skaidra un saprotama hierarhija.	0	3
Katrs grupas biedrs apzinās savu vietu grupā.	0	0
Kopīgas vērtības.	2	14
Grupas tradīcijas.	2	12
Draudzība.	12	13
Kopā pārvarētas grūtības	7	11