

**Kad treneris traucē un kad
palīdz?**

Treneru pieredze

130126TIK78

Atbalstošs, līdzsvarots treneris

130126TIK78

- Ar savu mieru iedveš cieņu un pārliecību par saviem spēkiem.
- Labs treneris zina kā nomierināt sportistu pirms treniņa. Kaut vai iesildošie vingrinājumi pareizā laikā un secībā.
- Palīdz ar sagatvošanās rituāliem pirms sacensībām. Citreiz pat nedēļu pirms starta.
- Pārliecību sportistam, ka viņš scenšas ar sevi un pārspēj savus rezultātus. Ja tas izdodas, jau sacensības ir izdevušās.
- Kļūdas labo ar vingrinājumu palīdzību.
- Demonstrē pareizi kā ir jādara vingrinājums.
- Pārrunā ar sportistu radušās situācijas, prot atrast kopēju valodu grūtos brīžos.

Lieks stress.

130126TIK78

- Kad treneris ar savu rīcību “izrausta” sportistu;
- Liek piedomāt starta laikā pie neskaitāmām lietām;
- Atdarina vai izķēmo sportista pieļautās kļūdas;
- Nedrošība no trenera puses;
- Treneris pieļauj paviršības, neizdarītus pienākumus;
- Nespēj nodrošināt kārtību treniņā un sacensībās;
- Nespēj koncentrēties uz pienākumiem, Uzmanība “peld” brīžos, kad jākoncentrējas;
- Treneris sacensībās stāsta, kas varētu slikts atgadīties.

Ko prasa no trenera.

130126TIK78

- Būt pārliccinātam, kompetentam, spējīgam iedvesmot;
- Darba kultūra. Trenera darbs ir tikai darbs, bet tas ir arī augstas atbildības darbs.
- Radošums - māka monotono treniņu darbu izveidot interesantu un aizraujošu.
- Spēja ne no kā izveidot treniņu apstākļus.
- Būt nesatricināmam savā pārlicībā ar stabilu treniņu filozofiju;
- Paciest psiholoģisko, emocionālo, finansiālo spiedienu un kļūt spēcīgākam to pārvarot.
- Pazīt savus sportistus - kuru vajag atbalstīt, kuru nostrotēt utt.