

Treneru Ideju klubīņš

Ar treneru izdegšanu saistītie jautājumi.

30.09.2025 Andis Austrups

Cēloņi.

Kas veicina izdegšanu trenera darbā?

- Treneru izdegšana bieži ir atkarīga no viņa paša.
- Azartiska tiekšanās uz rezultātu atrauj no realitātes. Lepnība.
- Darbs vairākās darba vietās, bieži bez brīvdienām. Sporta skolotājam vieglāk tik skolā iekšā, bet sporta skolotāja darbs neveicina trenera kvalifikāciju.
- Nesamērīgas gaidas no vecākiem, sportistiem, sporta klubiem vai federācijām. Sakāpinātas cerības no apkārtējiem, līdz ar to pie neizdošanās - smags psiholoģisks trieciens.
- Augsta atbildība par sportistu rezultātiem un veselību. Bieži treneri uzskata, ka līdzīgi Dievam spēj pasargāt sportistu no traumas. Diemžēl ne visu var paredzēt pat strādājot ar labāko sirdsapziņu.

Psiholoģiskie faktori

Trenera izdegšanu visbiežāk izraisa **pārslodze + augstas gaidas + nepietiekams atbalsts + dzīves līdzsvara trūkums**.

- Perfekcionisms un pašaiizliedzīga attieksme (“man vienmēr jābūt pieejamam sportistiem”). Bieži treneris pat ved bērnus uz un no treniņa. Gadu desmitiem neiet atvaļinājumā, līdz slimība piespiež ņemt slimības lapu.
- Sajūta, ka trenera darbs nav novērtēts (maz atzinības no sabiedrības vai vadības). Bieži ir pat uzbrukumi treneriem - kaut vai komentāros. Žurnālistu uzbrukumi, apvainojumi, ka nepareizi ir trenēti sportistis, traumējušies, nav pareizais līmenis, sportists labs, bet treneris nav pareizi trenējis utt. Kas aizstāv trenerus?
- Zems atbalsts no kolēģiem vai kluba vadības. Tenkas, aprunāšanas, neslavas celšana - trenera ikdiena. Mainot trenerus iepriekšējais treneris tiek nomētāts ar dubļiem. Droši vien jāsāk ar sevīm, jāpalīdz citiem treneriem, jāveicina koleģiālas attiecības.

Attiecību faktori

- Konflikti ar sportistiem vai vecākiem. Jaukšanās trenera darbā, cerības, ka panākumi būs ātri un viegli. Savienošana ar skola, mūzikas skola, mākslas skolām utt.
- Ilgstošs darbs ar smagām personībām vai sportistiem, kuri neatbilst motivācijas līmenim. Katrs savā darbā vēlas sasniegt savus mērķus. Neredzot sava darba rezultātus ir bezjēdzīgi strādāt. Sportā rezultāti nav ātri sagaidāmi;
- Sociālā izolācija – treneris bieži ir viens, “uz saviem pleciem” nesot komandu. Tāpēc apkārt sportistiem ir jāveido komanda, kas atbalsta viens otru. Nevar būt tā, ka trenerim nav atbalsts no sporta organizācijas.

Organizatoriskie faktori

- Zems atalgojums salīdzinājumā ar ieguldīto darbu.
- Nepietiekami resursi (apstākļi, inventārs, sporta infrastruktūra).
- Pārlietu birokrātiska vide – vairāk jārisina papīru darbi nekā jātrenē.

Fizioloģiskie faktori

- Nepietiekams miegs (agri rīti, vēli vakari). Nemāk atslābināties, tikt galā ar stresu.
- Hronisks nogurums no nepārtrauktām sacensību un treniņu ciklu pārslodzēm. Neregulārs darbs bieži jāstrādā sestdienas un svētku dienas
- Paša trenera fiziskās aktivitātes trūkums (ja viņš pats vairs netrenējas savam priekam).

Kā izpaužas treneru izdegšana?

- Pastāvīgs nogurums, nespēj atjaunoties pat pēc brīvdienām;
- Zūd prieks strādāt, entuziasms, neredz jēgu no darba;
- Pieaug cinisms un negativisms pret sportistiem (Kad mēs trenējāties tad bija savādāk! Viņi neko nevar iemācīties! Utt.)
- Samazinās radošums treniņā. Dara vienu un to pašu;
- Fiziskas sekas - sāp galva, vāja imunitāte, slikts miegs.

Ko mainīt?

Ko mēs sapulcē spriedām.

- Ievērot savas tiesības uz atpūtu;
- Ģimene pirmajā vietā;
- Plānot sacensības, nav jābrauc uz visām pēc kārtas;
- Paaudzes un sports mainās, ir jāpielāgojas pārmaiņām;
- Ne visiem varu būt labs, jāiet uz priekšu ar līdzīgi domājošiem.
- Rūpēties par savu veselību, izskatu, sportisko formu, elpošanas vingrinājumi, iemācīties tikt galā ar stresu, izlietot adrenalīnu pēc sacensībām.
- Ne visu varam un vajag ietekmēt. Pieņemt kā ir un dzīvot tālāk.
- Pieredzes apmaiņa ar citiem treneriem. Izrunāt kopīgās problēmas. Tāpēc ir vajadzīgs TIK!