
Mana treniņu filozofija

Andis Austrups

Trenera loma.

- ❖ Visam, ko treneri dara, jākoncentrējas uz to, lai palīdzētu katram sportistam kļūt par labāku, lepnāku, laimīgāku, efektīvāku un piepildītāku cilvēku.
- ❖ Trenēšana ir gan māksla, gan zinātne.
- ❖ Trenera galvenais uzdevums ir veidot sportista personību.
- ❖ Trenēšana ir par mācīšanu, vadīšanu, iedrošināšanu, veidošanu, ticēšanu, rūpēm, dalīšanos, došanu, piedošanu, gaidīšanu, cieņu, piemēru rādīšanu, kalpošanu un iedvesmošanu.

Uzvara un zaudējums.

- ❖ Uzvaru vajadzētu uztvert kā pozitīvas sporta pieredzes bonusu.
- ❖ Zaudējums ir jāuztver kā iespēja pārmaiņām, sevis iepazīšanai, mācībām un izaugsmei.
- ❖ Veselīgas attieksmes veidošanās pret uzvarēšanu un zaudēšanu sniedz iespēju rakstura attīstībai.
- ❖ Trenera uzdevums ir iemācīt gan uzvarēt sacensībās, gan zaudēt, un izmantot šīs prasmes visās dzīves jomās.

Sporta loma dzīvē

- ❖ Sabalansēts garīgais un fiziskais darbs. Balans starp mācībām, darbu un fiziskajām aktivitātēm.
- ❖ Sports var būt pozitīva laika pavadīšanas iespēja un veselīgs prieka avots visu vecumu dalībniekiem.
- ❖ Sports sniedz iespējas mācīt godīgumu, cieņu pret citiem, graciozu uzvarēšanu un zaudēšanu, kā arī atbildību par savu rīcību un savu ķermeni.

Pozitīvs treneris.

- ❖ Tas kā treneris trenē ir tikpat svarīgs kā tas ko viņi trenē. Pozitīvs uz attīstību virzīts treniņu darbs ir vizsmaz tik pat svarīgs kā trenera zināšanas konkrētā sporta veidā.
- ❖ Trenerim jāpalīdz attīstīties, nekad nedrīkst noniecināt sportistu. Ja aiziet trenēties citur arī jā saglabā labas domas par sportistu.
- ❖ Pozitīvie treneri atklāj un labo kļūdas, konstruktīvi instruē, ir intensīvi, prasīgi un sagaida koncentrētu uzmanību un sportista labākos centienus.
- ❖ Sporta kompetences un pārliecības attīstīšanas galvenais mērķis ir, lai treneris katru dienu un visos veidos stiprinātu sportista garu.

Iekšējā motivācija un pašvērtējums

- ❖ Iekšējā motivācija. Uzdod sev pareizos jautājumus, par to, ko es daru un kāpēc, kas mani padara stiprāku.
- ❖ Pašvērtējums. Izvērtēt savu darbu ne par zemu, ne par augstu. Objektīvi.

Pozitīva sadarbība.

Tiekšanās pēc izcilības

Optimālas veikspējas sasniegšana

Panākumu procesa mācīšana un modelēšana

Grupas vadīšana, lai tā kļūtu par ļoti efektīvu komandu

Iekšējās motivācijas veicināšana

Saziņa ar sportistiem tā, kā jūs vēlētos, lai ar jums sazinātos

Cienīt un aizsargāt katra sportista pašvērtību

Esiet prasīgs, bet ne pazemojošs

Veidojot sportistu gribu, nesalaužot viņu garu

Apzinoties, ka uzvarai ir nozīme, jo katram sportistam savā dzīvē ir jāuzvar

Sacensības ko tas nozīmē?

- ❖ Vārds sacensības ir radies no salikuma cēsties kopā. Sacensības izceļ labāko no abām pusēm, kuras cīnās kopā. Sacensību galvenais uzdevums nav uzvarēt un nav nelaime, ja notiek zaudējums. Sacensību galvenais uzdevums ir kļūt labākam un izmantot šīs īpašības visās dzīves jomās.
- ❖ Neveiksme ir tikai motivācija kļūt labākam.

Trenera pozitīvais vēstījums.

- ❖ Vienmēr uztveru norādījumus pozitīvi.
- ❖ Vienmēr uzsveru, kā kaut ko darīt pareizi.
- ❖ Koncentrējos uz labo, nevis nepareizo.
- ❖ Uzsveru konsekventas, neatlaidīgas, neatlaidīgas un atkārtotas prakses nozīmi.
- ❖ Mācu, ka prakse nepadara nevienu perfektu.
- ❖ Plānota, mērķtiecīga un perfekta prakse dod ikvienam iespēju sasniegt perfektu rezultātu!
- ❖ Radu pārliecību, ticību un pašpārliecību, ka sportisti var un attīstīs vēlāmās zināšanas, prasmes un spējas.
- ❖ Bieži uzslavēju un iedrošinu.
- ❖ Atzīmējam uzlabojumus kopā
- ❖ Atzītu un priecājos par mazajiem soļiem ceļā uz apnākumiem.

Efektīvs treneris

- ❖ Uzmanīgi runā un klausās;
- ❖ Rūpīgi un uzmanīgi novēro;
- ❖ Redz sportistus, kas dara kaut ko pareizi, un pēc tam to atzīmē un pārrunā sajūatas ar sportistutiklīdz ir iespējams;
- ❖ Līdzsvaro pozitīvās un negatīvās atsauksmes
- ❖ Saglabā mieru un kontrolē emocijas.
- ❖ Ir šeit un tagad. Un tas ir pats svarīgākais.

Izaugsmes domāšana.

- ❖ Izaugsmes domāšana nozīmē gan sportam, gan dzīvei pieiet ar izpratni, ka ikviens var kļūt labāks katru dienu.
- ❖ Izaugsmes domāšana balstās uz principu, ka katrs sportists rīt var būt labāks nekā vakar, pateicoties ieguldījumam, ko viņš veicis šodien.
- ❖ **Neapstrīdama patiesība sportā ir tāda, ka sportista sniegums vienmēr ir svarīgāks par rezultātu.**
- ❖ Sportisti ir jāinstruē, jāiedrošina un jāļauj viņiem pieņemt lēmumus pašiem. Sportistu trenēšana ir līdzīga bērnu audzināšanai. Viņiem kļūstot vecākiem, viņiem vajadzētu būt lielākai teikšanai lēmumu pieņemšanas procesā. Un jākļūst patstāvīgākiem.

Iedvesmojošs treneris.

- ❖ Pozitīva trenēšana balstās uz pozitīvu emociju modelēšanu, veicināšanu un kopšanu. Mācāmies no negatīvas pieredzes. Visa pieredze, gan laba, gan slikta, ir izaugsmes iespējas turpmākiem panākumiem gan sportā, gan dzīvē.
- ❖ Personīgā izcilība nav iespējama tikai ar labākajiem un spožākajiem. Tā ir pieejama ikvienam. Katrs sportists var pilnveidoties. Katram vajag iedvesmojošu treneri.
- ❖ Atzīmēt arī mazus panākumus, tas ir pamats lielajiem panākumiem!

Kā sakārtot domas?

- ❖ Visi treneri un sportisti atzīst, ka nepareizas domas kaitē sportiskajam sniegunam. Nenovirīzties no mērķa, fokusēties.
- ❖ Negatīvas un uzmanību novērsošas domas traucē optimālam sniegunam.
- ❖ Ir jāizvēlas par ko domāt! Tā arī ir sevis disciplinēšana.
- ❖ Domā tikai par vienu lietu! Meditācijas, elpošanas prakses.
- ❖ Ir iespējams negatīvu domu nomainīt uz pozitīvu! Bet pie tā ir jāstrādā!

Kā kontrolēt koncentrēšanos?

- ❖ Laika koncentrēšanās: kur Tu esi tieši šeit un tieši tagad;
- ❖ Pozitīva pašruna. Attīstiet ieradumu sniegt spēcīgas, pozitīvas afirmācijas (apgalvošanas, apstiprināšanas).
- ❖ Savaldība. Ne pārāk augsta, ne pārāk zema. Tieši laikā.
- ❖ Koncentrēšanās. Atrodi svarīgo un pievērs tam uzmanību.
- ❖ Pārlicība. Pārlicība nav tikai doma; tā ir izvēle.

Panākumu principi.

- ❖ Pašpārliecinātība. Confidence
- ❖ Koncentrācija. Spēja kontrolēt uzmanību. Concentration
- ❖ Savaldība. Sportista spēja kontrolēt fizioloģisko un emocionālo uzbudinājumu. Composure
- ❖ Drosme. Ticība, Vēlme un pārliecība ir lielākas par bailēm. Drosmi iemācās. Courage
- ❖ Apņemšanās. Pieņem galīgo lēmumu, pirms pieņem izaicinājumu. Commitment
- ❖ Kontrole. Sportists to pārņem. Control
- ❖ Izvēle. Sportists to izdara. Choice

Mentālā izturība.

- ❖ Mentālās izturības attīstīšana noteikti ir svarīga sportistu trenēšanas panākumu sastāvdaļa.
- ❖ **Mentālā izturība ir pieejama ikvienam sportistam.**
- ❖ To ilustrē situācija, kad sportisti saskaras ar ievērojamiem izaicinājumiem, cīņām un likstām, tomēr sniedz savus labākos rezultātus.
- ❖ Mentālā izturība noteikti ir saistīta ar pareizu domāšanu, taču pastāv maldīgs uzskats, ka tā ir īpaša, unikāla īpašība vai varbūt pat ģenētiska iezīme, kas piemīt tikai dažiem veiksminiekiem.
- ❖ Mentālā izturība nozīmē būt konsekventam, neatlaidīgam, neatlaidīgam un nepielūdzamam. To var gan iemācīties, gan nopelnīt.
- ❖ Jākopj vide, kurā notiek treniņi un sacensības. Cieņa pret vidi veido pozitīvu attieksmi pret treniņiem.

Plūsmas stāvoklis.

- ❖ Pozitīva trenēšana palīdz sportistam sasniegt plūsmas stāvokli.
- ❖ Plūsma nozīmē atrasties zonā, kurā spēj sasniegt maksimālu sniegumu.
- ❖ Pozitīvais koučings ir par attiecību un vides veidošanu, kas ļauj sportistiem atrast plūsmu savā sporta pieredzē.
- ❖ Pozitīva koučinga mērķis ir iemācīt sportistiem labākus rezultātus un sasniegt vairāk, lai viņi varētu justies lepniāki, laimīgāki, veselīgāki un piepildītāki.
- ❖ Tas ir arī par to, lai palīdzētu sportistiem veidot pašapziņu un prasmes, kas pozitīvi ietekmēs viņu dzīvi pēc sporta.

Secinājums.

- ❖ Lai veiksmīgi trenētu vispirms ir jāizstrādā sava personīgā trenera filozofija.

Jautājumi sev.

- ❖ 1. Kāpēc es trenēju?
- ❖ 2. Kādas vērtības man ir svarīgas?
- ❖ 3. Kas ir svarīgākais? Sportista veselība vai uzvara.
- ❖ 4. Kā es varu palīdzēt sportistam attīstīties?
- ❖ 5. Kā es varu mācīties un augt kā treneris?
- ❖ 6. Kādas ir manas attiecības ar maniem sportistiem?
- ❖ 7. Kādas attiecības man ir ar kolēģiem?

Izmantotā literatūra

