

Rezultātu forsēšana.

Ilgtermiņa sportista attīstība

un sacensību vai priekšniecības spiediens uz rezultātu forsēšanu.

Ilgtermiņa sportistu attīstība pret rezultātu forsēšanu

100226TIK82

- Konflikts parasti nav *zināšanās*, bet spiedienā. Gandrīz visi treneri zina, ka “nevajag forsēt”, bet realitātē uzvar īsa termiņš.
- Kāpēc rodas rezultātu forsēšana?
- Parasti ne viena iemesla dēļ, bet kombinācijā:
- Sacensību sistēma – medaļas U16/U18, rangi, izlases atlases
- Vecāku cerības – “mans bērns var vairāk, kāpēc netiek uz pjedestāla?”
- Trenera spiediens – līgumi, reputācija, finansējums, “rezultāts = kvalitāte”
- Sportista ego – īpaši talantīgiem jauniešiem: “es jau esmu gatavs”
- **Rezultātā Apjomi, intensitāte un specializācija tiek paātrināta ātrāk nekā organisms spēj adaptēties.**

Ko nozīmē īstā ilgtermiņa attīstība?

100226TIK82

- Ilgtermiņa attīstība NAV:
- “Mēs tagad zaudējam, bet kādreiz uzvarēsim”
- “Vieglāk, lēnāk, mazāk”
- Ilgtermiņa attīstība IR:
- prioritāšu maiņa katrā vecumposmā
- rezultāta pakārtošana procesam, nevis procesa upurēšana rezultātam

Jauniešu posmā (ap 14–18 g.)

100226TIK82

- Galvenais jautājums nav “*cik ātri*”, bet:
 - cik ilgi varēs trenēties bez traumām
 - cik stabila ir kustību bāze
 - vai nervu sistēma netiek “izdedzināta”
-
- Ja sportists 17 gados:
 - trenējas kā pieaugušais
 - domā kā pieaugušais
 - sacenšas kā pieaugušais,
 - ļoti bieži viņš 20–22 gados vairs nav sportā.

Sacensības – instruments vai mērķis?

100226TIK82

- Sacensības 14-18 gadu vecumā ir:
- diagnostikas rīks;
- adaptācijas stimuls;
- psiholoģiskās noturības treniņš!.

Pie kā noved rezultātu forsēšana?

100226TIK82

- Rezultātu forsēšanā sacensības kļūst par:
 - vērtējumu trenera darbam
 - sportista pašvērtības mēru
 - “ja neuzvar – kaut kas nav kārtībā”
-
- Un te sākas:
 - pārāgras virsotnes
 - hroniskas mikrotraumas
 - bailes kļūdīties
 - motivācijas zudums

Klusais risks: “talantīgie”

100226TIK82

- Paradoksāli, bet visvairāk cieš talantīgie jaunieši.
- Viņi:
 - uzvar arī bez pilnīgas sagatavotības;
 - Šķietami ātri pielāgojas slodzei
 - tiek likti “lielajās sacensībās” pārāk agri.
- Rezultāts:
 - tiek apbalvota nevis pareiza attīstība, bet bioloģiskā priekšrocība;
 - treniņu process kļūst šaurš, nevis plašs.

Ko treneris VAR darīt spiediena apstākļos?

100226TIK82

- 1. Skaidri definēt attīstības mērķus, ne tikai rezultātus. Piemēram: tehniskā stabilitāte; slodzes tolerance; sacensību uzvedība, ne vieta protokolā.
- 2. Komunicēt vecākiem un sportistiem: Nevis aizstāvēties, bet izglītot; “Kāpēc mēs šobrīd NEFORSĒJAM; “Ko tas dos pēc 2–4 gadiem”
- 3. Apzināti dažas treniņu sacensības. Pareizi dozētas sacensības ir ieguldījums nākotnē; ne katrs starts ir jāoptimizē pjeDESTālam.
- 4. Pašam sev godīgi pajautāt - Vai es šo daru sportista vai sistēmas dēļ?

Kopsavilkums

100226TIK82

- Ilgtermiņa attīstība vienmēr konfliktē ar īstermiņa atzinību.
- Labs treneris jauniešiem izskatās:
- Mazāk veiksmīgs nekā šodien, nepakļaujas administrācijas spiedienam uz rezultātu, ir neērts vecākiem, kuri grib rezultātu tūlīt.
- Bet sportā atstāj veselus, sagatavotus, motivētus sportistus pieaugušā vecumā un uz visu dzīvi.