
ANDIS AUSTRUPS

Kā stresam likt strādāt manā labā?

Treneru Ideju klubiņš

Stress, kas tas ir?

- <https://lv.wikipedia.org/wiki/Stress>
 - Stress ir cilvēka organisma vai psihes reakcija uz ļoti spēcīgu kairinājumu, signālu vai problēmsituāciju.
 - Situācija - pārlietu liela domāšana - izvairīšanās = stress
 - Jau pārtraucot sevi uzkurināt un ruminēt (atkārtoti malt vienu un to pašu) es situāciju padaru uz pusi labāku.
 - Tas kā es uztveru situāciju nosaka kādu stresu es izjutīšu. Nākotnes negatīvo scenāriju veidošana galvā neko labu man nedod.
 - Lai labāk tiktu galā ar stresa situācijām un iegūtu no tā labumu ir pieejami ātri attiecinātāji saspringtiem brīžiem un stresa buferi stresa noturības veicināšanai, pie kuriem var strādāt ikdienā.
-

STRESS!

Un ko ar to iesākt...

Labsajūtas atgūšanas rokasgrāmata

Stresa
ATIESTATE:
kā nomierināt
savu ķermeni un prātu
dažu minūšu
laikā

Dženifera L. Taitsa

Izmantotā literatūra

Lai tiktu galā ar stresu ir vajadzīga enerģija.

- Miers nepalīdz stresa pārvarēšanai. Lietojot vielas vai citas atkarības cilvēks mēģina bēgt no stresa, izliekas, ka problēmas nav, rezultātā neko nedara, problēma pati no sevis neatrisinās, bet laiks gan ir pazaudēts.
 - Lai iegūtu un pārvaldītu enerģiju ir nepieciešams treniņš. Lai būtu pacietīgs ir neatlaidīgi jātrenējas. Elpošana, disciplinēti treniņi, īpaši plankingi un noturēšanas vingrinājumi, lietu kārtošana, ikdienas rutīna, problēmu pieņemšana un risināšana utt.
 - Skaidrs mērķis dod enerģiju. Ja liekas, ka kaut kas nav vajadzīgs, enerģija nebūs, jo cilvēks ir iekārtots netērēt lieki spēkus. Darīt vienkārši tāpat neviens negrib. Pat spīdzināšanu var izturēt, ja zina kāpēc.
 - Neviens cilvēks nav aizstājams. Katram ir paredzēta sava vieta un pienākumi. Stāsts par to, ka pilni kapi ar neaistājamajiem ir nepatiess. Taču man ir savi pienākumi, bet es nevaru būt atbildīgs par visu pasauli.
-

Stress un apkārtējie.

- Trenerim jāprot menedžēt savu stresa līmeni un iemācīties strādāt izaugsmei. Treniņš būtībā ir stresa pārvarēšanas simulācija, gatavojoties sacensībām, kuras ir izvirzītas par mērķi. Šeit un tagad jābūt rezultātam. Runas, ka būs nākamās sacensības, būs labāk nav uzvarētāju domāšanas veids. Šeit un tagad izdarīt to kam esmu gatavs, pēc sacensībām analizēt un domāt par nākamajām sacensībām.
 - Audzēkņi jūt trenera emocijas. Ja redz, ka treneris nekontrolē savu stresu, tas slikti ietekmē audzēkni.
 - Vienlaicīgi sacensībās ir jāizjūt kontrolēts stress, jo tas palīdz koncentrēties, sasniegt labākus rezultātus, pārvarēt grūtības.
 - Stresu var ievirzīt pozitīvā virzienā palīdzot sasniegt rezultātus, mobilizējoties, apgūstot jaunas treitorijas.
-

Turēt darba vietu kārtībā.

- Sakārtots inventārs mani nomierina. Katra vieta nolikta tur, kur viņai jābūt, viegli pieejama, tīra. Noteikti neesmu paraugs kārtības jomā, bet man ļoti patīk kārtība. Lielākie negatīvie stresī man ir ar to, ka kaut ko nevaru atrast, pats kaut kur nogrūdis, bet vainoju citus. Diemžēl situācija, ka jāstrādā 4-5 darba vietās neveicina kārtību, inventārs arī ir daudz... vienkārši ir jāvelta laiks kārtošanai, nav ko meklēt atrunas.
 - Ļoti traucē sporta bāzu pieejamība, nepārtraukti jācīnās par mešanu disciplinām, zālāju. Patiesībā tas ir jādara sporta skolai, jānodrošina darba apstākļi treniņiem - reāli es tērēju savus nervus un enerģiju, naudu, lai kaut kā izlīdzētos.
-

Būt šeit un tagad.

- Esmu novērojis, ka koncentrējoties uz notiekošo es daudz labāk spēju iedziļināties notiekošajā. Liekas, ka tam jābūt pašam par sevi saprotamam, bet man tā nebija. Es treniņa laikā sāku darīt visu kaut ko tikai ne trenēt - kārtot inventāru, slaucīt stadionu, tīrīt sniegu, atbildēt uz ziņām, skatīties interesantus vingrinājumus, aprunāt kolēģus, cik viņi šausmīgi, risināt pasaules politika problēmas, acerējos, ka kādreiz bija daudz labāk un ka nākotnes jau nav utt. Utjp.
 - Lai tā vairs nedarītu uzdodu sev jautājumus:
 - Kas patreiz ir svarīgākais?
 - Kā es varu palīdzēt?
 - Kādas emocijas man tas izraisa?
 - Kas no manas pieredzes noderētu šajā situācijā?
 - Ko esmu iemācījies no šīs situācijas? Pierakstu to dienasgrāmatā.
-

Elpošanas vingrinājumi stresā.

- Nopūtas imitācija. Ieelpa - 4 sekundes aizturu elpu, vēlreiz ieelpa, aizturu, lēni kā nopūšoties izelpoju. 2-3 piegājieni. Palīdz kritiskos brīžos, jo nopūta palīdz nomierināties. Ja izmanto pārāk bieži notiek pretējs efekts - var iestāties panika, jo liekas, ka notiek kaut kas slikts.
 - "Kastes elpošana" pirms sacensībām, atbilstīgiem momentiem 1-2-3-4 ieelpa; 1-2-3-4 aizturu elpu, 1-2-3-4 izelpa; 1-2-3-4 aizturu elpu izlepā. Uzlabo spēju koncentrēties.
 - Ja nevar aizmigt sākums tāds pats kā "kastes elpošana" bet uz 6 izelpot, 2 - aizturu elpu.
 - Wima Hofa elpošana. Esmu kļuvis mierīgāks un spēju labāk koncentrēties, jo esmu labāk iemācījies būt šeti un tagad pateicoties šai elpošanas metodei.
 - Aukstās ūdens procedūras.
-

Stresa buferi, pie kuriem strādāt ikdienā. (Daži, ko es izmantoju.)

- Katru rītu iesāku ar elpošanas vingrinājumiem, tas man palīdz mācīties būt šeit un tagad. Ļoti tuva meditācijai, jo aizturot elpu par daudz ko citu nevaru padomāt.
 - Katru dienu vismaz stundu veltu fiziskām aktivitātēm. Trīs reizes nedēļā intensīva slodze. Ir pierādījumi par sekmēm skolā puisiem izlīdzinās ar meitenēm, ja puisi sporto.
 - Pastaigas. Izraujos no sēdēšanas mājās
 - Pusdienas meditācija. 5 minūtes apguļos un nedomāju neko. Ļoti palīdz restartēties, tikai pēc tam atkal jāsāk diena no jauna, savāda sajūta pēc relaksēšanās.
 - Klausos cilvēkos, nesanāk, bet mācos.
 - Runāju ar cilvēkiem kur nu vien varu.
 - Skaitu motivējošu mantru. Piemēram: es daru kas man patī, noder citiem un silda sirdi. Tas man palīdz iegūt laiku pirms sataisu muļķības.
-



Pirmo noriju lielāko “krupī”

Izvēlos pirmo izdarīt visnepatīkamāko darbu.
Ļoti palīdz mobiliēties, izdarīt nepatīkamāko
darbu un pēc tam darīt patīkamo.

Daru vienu lietu tagad.

- Koncentrējos uz to, ko es daru tagad.
 - Ja esmu sapulcē nedaru citus darbus, tas nav produktīvi, es necienu citu, ja neklausos un otru lietu arī neizdaru labi.
 - Man kā sapulces vadītājam ir privilēģija būt klātesošam.
 - Esmu daudz mierīgāks ja laicīgi ierodos uz pasākumu, bet pārāk agra ierašanās arī var radīt stresu.
 - Cenšos nedarīt otram to, ko pats negribu, lai man dara. Baumošana, aprunāšana, gudra spriešana par otru ne pie kā laba nenoved. Ja kas, cenšos paprasīt, lai cik tas nebūtu grūti.
 - Otra cilvēka nenoniecinašana un neturēšana par Dievu. Es labi zinu kāds es esmu, bet redzu tikai otra cilvēka sabiedrības tēlu. Bieži ir gadījies, ka apbrīnotie cilvēki nemaz tik aprīnojami nav, bet nicinātie ir ļoti interesanti. Mācos no cilvēkiem, kurus sastopu.
-

Nauda nomierina

- Man ir tā, ka ir svarīgi būt materiāli nodrošinātam, naudas trūkums man liek mobilizēties un domāt nevis par trenēšanu, bet gan par izdīvošanu. Tas man ir papildus slogs, nespēju sevi realizēt sportā. Tāpēc man ir svarīgi sakārtot savas finanses, tad sākt domāt par trenēšanu. Bet divainā kārtā, kad esmu to sapratis un sāku visu savu enerģiju ieguldīt darbā arī nauda sāk nākt nemanot.
 - Trenerim nav jābūt nabagam, kā bieži var dzirdēt. Sabiedrība nenovērtē trenerus - neizprot to, ka mēs strādājam ar pašu dārgāko, kas mums ir - bērniem un jauniešiem. Katram darbam ir sava nozīme un cilvēki vienmēr ir apmācījuši jauno paaudzi fiziskām iemaņām. Vēl jāņem vērā, ka fiziskās aktivitātes veicina smadzeņu darbību. Pierādījumi rāda, ka puīši, kuri nodarbojas ar sportu labāk mācās. Meiteņu un puīšu seems skolā izlīdzinās.
-

Nebūt vienam!

- Stress un vientulība nāk komplektā.
 - Lai nebūtu viens ir jāiemācās klausīties un iedziļināties teiktajā. Empātija, iejūtība, ne tā kā saimā.
 - Jārunā, ar citiem - runājot es saprotu, kas man pašam sēž iekšā, un pasakot vārdos es parasti saprotu, kas man ir jādara.
 - Pārtaukt ruminēšanu, jeb atkārtotu malšanu uz riņķi vienu un to pašu. Rada iestrēgšanu, atbaida citus.
 - Nebaidos sākt runāt pat ar svešeniekiem, pasmaidu, novērtēju situāciju, sāku ar kādu laipnību, neaizraujos, cenšos sajust robežas. Parsasti sanāk aprunāties, kaut ko jaunu iemācīties.
 - Ja man neviens nezvana, tad zvanu es. Man jau parasti vajag aprunāties, zinu, ka ir bīstami būt vientuļam.
-

Stress pirms sacensībām.

- Stresam ir jābūt pirms sacensībām, tikai viņš ir jākontrolē. Nav laba ne pirmsstarta apātija, ne pārlietu liels stress.
 - Treniņi jāpakārto atbildīgajām sacensībām, tiem laikiem, kad būs sacensības,
 - Izveidot ikdienas rutīnu, laikus pieradināt pie gaidāmās slodzes gan sportistu, gan treneri.
 - Ideomotorais treniņš iedomājoties kā būs sacensību dienās, arī tas palīdz pārvarēt stresu sacensību laikā.
 - Nokoncentrēties, lai sacensībās uzlabotu savu rezultātu nevis domātu par citu rezultātiem.
 - Saprast, ko var ietekmēt, ko nevar un ja nevar ietekmēt, tad nedomāt vairs par to.
-

Stress sacensību laikā.

- Neveikt darbības, kas saasina situāciju,
 - Lieki nekomunicēt, nelasīt ziņas, ja ir vairāku dienu sacensības.
 - Izstrādāt iesildīšanās un pirmsstarta rituālus;
 - Atbalstīt savu sportistu un atbalsta personālu. Pateikt paldies, ievērot pieklājības normas.
 - Pārzināt savas tiesības, sacensību noteikumus, sacensību vietas izkārtojumu, tas viss samazina stresu.
 - Koncentrēties uz darbu, nedomāt par blakus lietām, par balvām, medaļām citām sacensībām. Ir tikai šeit un tagad un izdarīt labāko ko šodien es varu izdarīt.
-

Kā iziet no sacensību stresa?

- Kad sacensības beigušās, bet adrenalīns nav iztērēts. Pēc sacensībām ir ļoti lieli emocionāli pacēlumi vai kritumi.
 - Ja sportists ir sēdējis rezervē un nav iztērējis savas emocijas laukumā, tad obligāti ir jātrenējas, jāiztērē adrenalīns. Kaut vai sēsties uz velotrenažieri.
 - Neiekrīst atkarību lamatās. Arī līdzatkarības ir bīstama. Empātija ir laba lieta, bet pārlietu liela jušana līdzī nav veselīga.
 - Ne jau par velti tiek rīkotas pēcsacensību ballītes, kurās var atslābināties arī sarunās, dejās un rotaļās
- neaizraujoties ar atkarībām. Nedrīkst palikt vienam savās emocijās. Dalīts prieks dubults prieks, dalīta bēda - pusbēda.
- Dusmas, sevis žēlošana, aizvainojums, naids un citas negatīvās īpašības nekādā gadījumā nedrīkst ielaist sevī. Tāpēc ir izdomāti sportiskie. Zaudēt ir jāiemācās.
 - Ir jāiemācās kā uzvesties pēc zaudējuma, uzvaras vai vienkārši pēc sacensībām.
 - Iemācīties izteikt pateicības.
-

CUIDADO CON EL PERRO



Nobeigumā.

- Lai labāk iemācītos tikt galā ar stresa situācijām regulāri viņas ir jāpārdzīvo drošos apstākļos. Es gatavojoties klubiņa sanāksmēm izeju cauri visām emociju gammām. Bet es to daru apzināti, eju un daru, jo man ir vajadzīga attīstība, iespēja dalīties ar viedokļiem, augt un dot citiem.
- Paldies Jums visiem par manis trenēšanu!