

Pārtrenēšanās un atkarība no fiziskām aktivitātēm.

Izmantotā literatūra: Understanding sport psychology. 2021

Gavin Breslin; John Kremer; Aidan Moran; Cathy Craig; Stephen Shannon

Pārtrenēšanās

Raksturīgs psiholoģiskais nogurums, ko pavada garastāvokļa traucējumi.

- Simptomi:
- uzkrāts nogurums;
- snieguma pasliktināšanās;
- grūtības treniņos un motivācijas trūkums;
- uzvedības traucējumi (aizkaitināmība, melanholija);
- miega traucējumi; grūtības atgūties;
- depresijas simptomi;
- palielināta muskuļu traumu biežums; un
- paaugstināta jutība pret infekcijām (Lac un Maso, 2004).

Ko darīt, ja ir pārtrenēšanās pazīmes?

- Vienīgais pierādītais noguruma ārstēšanas paņēmieni ir atpūta!
- Atrast veidu, kā atgūt dzīvesprieku, būt dabā, ar ģimeni, draugiem. Bieži vien uzturs, vietas maiņa, draugu loka maiņa palīdz.



Kā nepalaist garām pirmās pazīmes, ka treniņu procesā kaut kas ir ne tā?

1. Dienasgrāmatas! Regulāri rakstīt pār pašsajūtu, emocijām - pirmais veids, kā pamanīt, ja kaut kas nav labi!
 2. Sportistu anketas, kas nosaka sportistu psiholoģisko un emocionālo stāvokli.
- Jābūt uzticība starp treneri un audzēkni!



Atkarība no fiziskajām aktivitātēm

181125TIK70.

- Atkarība no fiziskām aktivitātēm ir pārmērīga un neveselīga atkarība no vingrojumu režīma, kam raksturīgs pieaugošs fiziskās slodzes apjoms, abstinences simptomi, tolerances zudums un kontroles zudums, kas var izraisīt fizisku, psiholoģisku un emocionālu kaitējumu.
- Pirmie pētījumi par atkarībām no fiziskajām aktivitātēm ir par garo distanču skrējējiem. Un nav jau brīnums, jo skrienot un pārvarot sāpju robežu, izdalās endorfīni, kas ir organisma izstrādātas narkotiskas vielas. Esmu izbaudījis uz savas ādas tās sajūtas, kad liekas, ka esi neapstādināms, viss izdodas un ka vienmēr skriešu garās distances! Diemžēl trauma, kam sekoja nekontrolēts liekā svara pieaugums, labsajūtas meklējumi alkoholā, jo organisms prasa savu devu...

Raksturīgākie rādītāji fizisko aktivitāšu atkarībai.

181125TIK70

- Fizisko aktivitāšu atkarības simptomi ir līdzīgi kā ēšanas traucējumu gadījumā:
- Impulsivitāte;
- Zemāka pašapziņa - Tāds es nevienam neesmu vajadzīgs, bet ja sasniegšu rezultātu - visi mani apbrīnos. Izmanto dažādas negatīvas mantras, nostiprinot savu pārliecību.
- Bažas par ķermeņa svaru un formu, sevis necienīšana, tiekšanās pēc nerasniedzamem ideāliem;
- Apsēstība ar vingrinājumiem - vienmēr par maz;
- Vientuļības sajūta - kā jau visām atkarībām - “mani jau neviens nesaprot”;
- Vienmēr ir attaisnojumi kāpēc veic pārmērīgu slodzi, slēpj patiesos treniņu apjomus, vienmēr par maz;

Atkarības ir saistītas.

181125TIK70

- Kā jau minēju ar savu piemēru, tad atkarības pāriet no viena veida citā.
- Trauma - sākas ēšanas problēmas, ja tiek zaudēts svars, samazinās kaulu blīvums, sievietēm cikla traucējumi, ja pieņemamas svarā, attiecīgi citas problēmas.
- Svarīgi ir apzināties, ka esmu atkarīgs un man jāmacās dzīvot pēc dabas likumiem.
- Ja ir izveidojusies kaut vai viena atkarība - tā ir uz mūžu - ar to būs jāsadzīvo, bet labā ziņa, ka strādājot ar sevi ļoti labi var ar viņām sadzīvot. Daudzi atkarīgi pat atklāj jaunu pasauli kā dzīvot, būt noderīgam un baudīt dzīvi. Labāk nevajag eksperimentēt ar savu spēju robežām, jo visas atkarības ir smagas.

Arvien smagāk un smagāk

181125TIK70

- Atkarības no arvien grūtākiem un neiespējamākiem uzdevumiem.
- Cilvēka robežu pārbaudīšanas nepārtrauktais stāsts;
- Adrenalīna atkarīgie. Arvien trakāki, bīstamāki triki.
- Uzvara pār visu;
- Te jau pat nav ko piebilst - viss ir dzīvībai bīstams un nav vēlams.

Sports un reliģija.

181125TIK70

- Ostaps Benders jautāja popam - cik maksā opijs tautai? Es diez ko agrāk nesapratu, ko tas nozīmē.
- Fizioloģiskais skaidrojums ir tāds - reliģijas, tai skaitā sports, ļauj cilvēkam nedomāt. Smadzenēm ir nepieciešama milzīga enerģija, bet ja viss ir sakārtots un pateikts priekšā, tad viņas var atslēgt un pāriet uz senākajām smadzeņu daļām - “dzīvnieku smadzenēm”. Tas ļauj izbaudīt milzīgu enerģijas pieplūdumu, un laimes hormonu izdalīšanos. Nedomāšana izraisa līdzīgu stāvokli kā narkomāniem un tas ir patīkami, bet rada atkarību.
- Un pār “laimīgu”, nedomājošu baru labi valdīt.

Skatītāju ietekme uz sportistiem.

181125TIK70

- Covid laika pētījumi rāda, kad laikā, kad nenotika sacensības ar skatītājiem, nenotika masu skrējieni un citi pasākumi staruji pasliktinājās visu līmeņu sportistu labsajūta.
- Tas liek secināt, ka sportisti ir atkarīgi no skatītājiem, pasākumiem, cīņu biedriem. Kur ir tā robeža starp veselīgo un atkarību?
- Man pašam sportojot, atliek tikai iedomāties sacensību gaisotni, kad sajūtu prieku un satraukumu. Un ja vēl atceras, ka tur būs meitenes... Tas ceļ spārnos un liek izdarīt neiespējamo. Un cik tas ir veselīgi?
- Piederības sajūta, atbildība par klubu vai valsti, kura sūta uz mačiem. Tas viss liek darboties neskatoties ne uz ko.

Kā tad sportot?

181125TIK70

- Man ir nācies saskarties ar šīm problēmām un man ir jā māca jaunā paaudze kā veselīgi nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, nepārkāpjot trauslo robežu ar atkarību. Ko tad darīt? Kā būt piederīgam sporta pasaulei, bet saglabāt veselību?
- Atrast sev treneri, skolotāju, cilvēku, kas ir apmācīts, dzīves pieredzējis, par kuru ir sajūta, ka ir īstais, kuram uzticēties;
- Mācīties, klausīties, sarunāties ar kolēģiem, domāt kritiski, nelaist sev klāt nepareizos cilvēkus - ne ar visiem ir pa ceļam;
- Dzīvot šeit un tagad, ko var iemācīties meditējot;
- Pajautāt savai sirdij, kas ir pareizi - sirds vienmēr zina. Pēdējos gados arvien vairāk pierādījumu ir par to, ka tieši no sirds nāk impulsi uz smadzenēm, kas liek mums izdarīt izvēles. Esam aizmirsuši ieklausīties sevī;
- Sports ir svarīga vesela cilvēka dzīves sastāvdaļa, jāsporto saprātīgi.