

FAKTORI, KAS IETEKMĒ IZVĒLI SPORTOT

21.10.2025 TRENERU IDEJ U KLUBIŅŠ 66

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

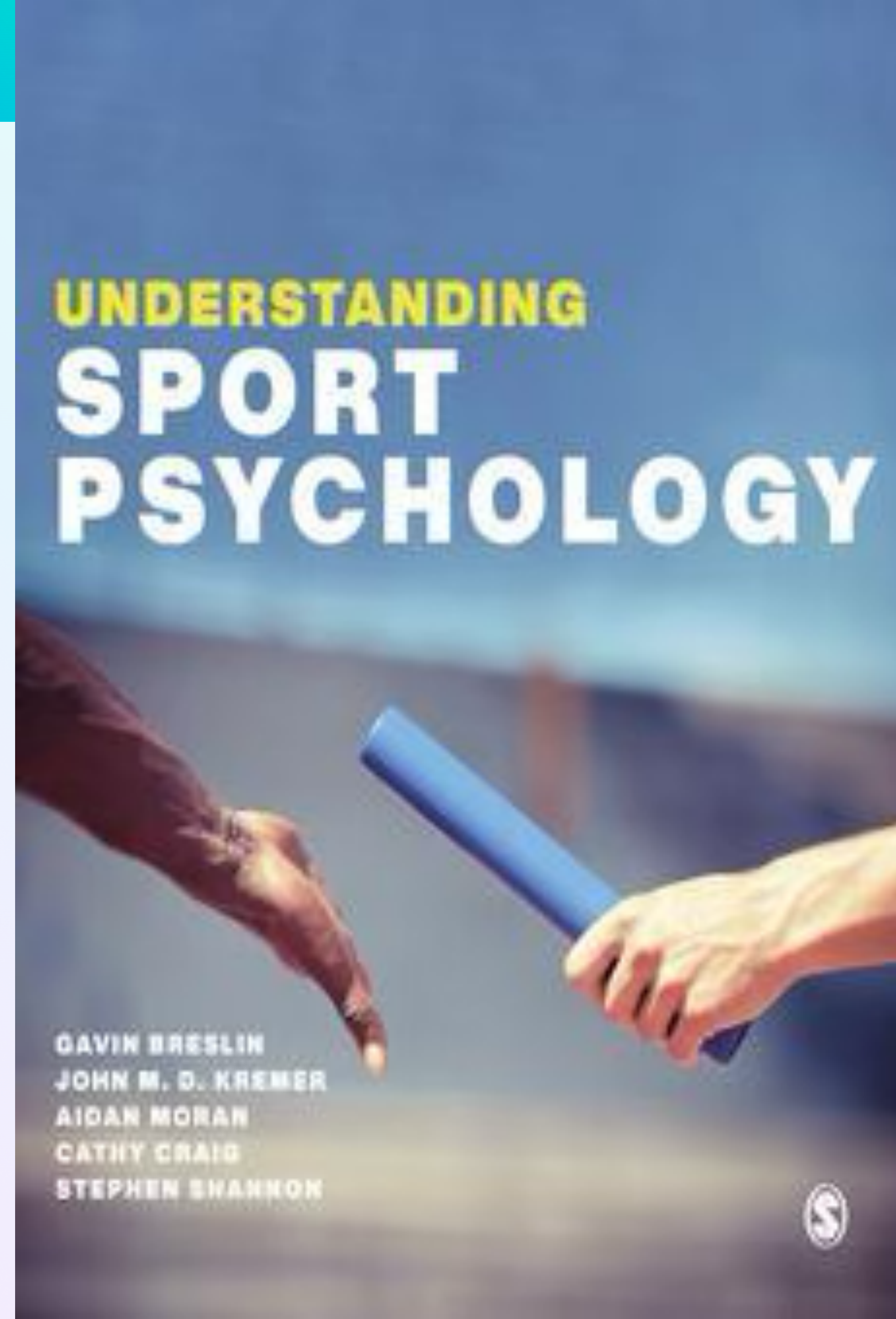
211025 TIK 66

Grāmata angļu valodā pieejcam vietnē perlego.com gan jau arī citu.

Izmantoju arī chatgpt pakalpojumus

Dalos savā pieredzē.

211025 TIK 66



SUNS FUNS UN VĒJŠ

ES SPĒLĒJOS, SPĒLĒJOS UN SĀKU SPĒLĒT.

Nedaudz ironiski, ka pētījumi ir pierādījuši, ka relaksētākām, rotaļīgākām sporta un atpūtas formām, kas tiek uztvertas kā pašmērķis, ir lielāks potenciāls uzlabot labsajūtu salīdzinājumā ar dalību sportā, kuras mērķis ir sasniegt tādus veselības rezultātus kā svara regulēšana (Jetzke un Mutz, 2019).

MANA PĀRLIECĪBA, KĀ JAUNIEŠI IZVĒLAS SPORTOT.

ĀRĒJĀ MOTIVĀCIJA STRĀDĀ TIKAI SĀKUMĀ. SPORTISTA IEKŠĒJĀ MOTIVĀCIJA IR ATSLĒGA PANĀKUMIEM.

- 1. Vecāki atved bērnu uz sporta nodarbībām, motivē bērnu palikt nodarbībās, ja nepieciešams. Svarīgi ir bērnam iemācīt izdarīt darbu līdz galam, nepamest darbu pusratā!**
- 2. Treneris cenšas veidot treniņus, kur sportisti justos labi, cer, ka pusaudzis sajutīs aicinājumu sportā. Trenera uzdevums ir ielikt pamatus uz kā būvēt sporta meistarību. Brīvi nepiespiesti vadīt treniņu procesu, apmācīt, ievērot sesnīvos periodus, neforsēt notikumus.**
 - 3.1. Lielākā daļa turpina nodarboties, jo patīk process, ir ieaudzināts prieks par kustībām, bet bez lieliem mērķiem. Trenera galvenais uzdevums ir veidot cilvēku, kas autonomi spēj nodarboties ar sportu saglabājot piederību savai kopienai.**
 - 3.2. Sportists ir sajutis, ka sporta nodarbībās viņš var gūt panākumus, tiek veidota apkārt komanda, kur treneris vada treniņa procesu, menedžeris gādā naudu, sporta ārsts, fizioterapeits, apkalpojošais personāls. Ja nav apakašā sportista motivācija, ko viņš pats autonomi ir sajutis un nonācis līdz tai - nav jēgas veidot komandu apkārt.**

PAR KO ES SAŅEM ALGU?

KO TAD ES SABIEDRĪBAI DARU LABU, LAI MAN PAR TO MAKSĀTU UN KO SAGAIDA NO MANIS?

Sportu es uztveru kā sagatavošanos dzīvei, vienlaikus sports iet cauri visiem dzīves posmiem citreiz vairāk, citiez mazāk, bet bez kustībām un sacensību gara cilvēks nevar dzīvot pilnvērtīgi.

Sabiedrība no manis sagaida, ka ar savu pieredzi, zināšanām un atbildību palīdzēšu iegūt prasmes sportā un dzīvē, tādas kā mērķtiecība, prasmes un iemaņas sporta veidā, māku saglabāt aktīvu dzīvesveidu visā dzīves garumā.

Veidoju veselīgu, aizraujošu, aktīvu dzīvesveidu sev apkārt neaizmirstot par sevi!

Plānoju, pielāgojos apstākļiem, analizēju, pielāgoju slodzes individuāli, izskaidroju kāpēc tas tiek darīts, motivēju, atbalstu, disciplinēju, palīdzu sasniegt cilvēkiem vairāk nekā viņi spētu paši. Bet saprotu savu spēju robežas - neesmu Dievs! Es nevaru izmainīt nevienu citu, kā tikai sevi, bet audzēkņiem varu palīdzēt kļūt labākiem, saredzu potenciālu citos.

Ir cilvēki, kas uzskata, ka treneri ir liekēži, ka viņem ir jāsaņem alga citur un jātrenē sabiedriskā kārtā. Arī šeit ir zināma patiesība. Bet jauniešu trenēšana un sagatavošana fiziskām aktivitātēm ir viena no vecākajām profesijām.

MĒRĶA UZSTĀDĪŠANA

KATRAM SAVS UN KATRS PATS NONĀK LĪDZ SAVAI MOTIVĀCIJAI, TRENERIS TIKAI DOD IESPĒJU.

Tas palīdz izstrādāt taktiku, saprast līdzekļus kas vajadzīgi, lai mērķi īstenotu.

Sadalot un strikti ievērojot soļus sasniedzot mērķi ir vieglāk koncentrēties.

Līdzīgi kā biznesā mērķu uzstādīšana sportā ir stratēģijas izplānošana un komandas darbs.

Mērķim jābūt specifiski, izmērāmi, uz darbību orientēti, reālistiski un savlaicīgi. SMART princips.

Konkrēti, mērķi ir efektīvi, ja tie ir progresīvi (piemēram, pakāpeniska pieeja) un nepārtraukti (t. i., secīgi sadalīti īstermiņa, vidēja termiņa un ilgtermiņa laika posmos), un sportistiem tiek dota iespēja patstāvīgi apsvērt un izvēlēties savus mērķus, vienlaikus pieņemot dinamisko, izaicinošo mērķu sasniegšanas trajektoriju.

Tādēļ efektīvas mērķu izvirzīšanas sportā galvenā iezīme varētu būt sportistu nepārtraukta koncentrēšana uz līdzekļiem, ar kuriem sasniegt vēlamos rezultātu mērķus, praktizējot un veiksmīgi pielietojot sava sporta veida īpašās prasmes. Tas palīdz sajust, ka treniņi ir jēgpilni.

VAI VISI PALIEK SPORTĀ?

ES PĀRDZĪVOJU PAR KATRU, KAS AIZIET, BET VAI IR VĒRTS?

“20 līdz 50 procentiem pusaudžu katru gadu pārtrauc nodarboties ar sportu, un daudzu elites sportistu biogrāfijas raksturo stāsti par vilšanos, izdegšanu un nenasniegtiem mērķiem, kas bieži vien notiek pirms aiziešanas pensijā. ”

Varu tikai sev uzdot jautājumu - vai izdarīju visu no labākās sirdsapziņas? Un bieži atbilde nav man labvēlīga.

Un atskatotie ir daudzi, kas ir aizgājuši, apavainojušies, bet galu galā atraduši savu vietu. Ir jāpasaka nepatīkamā patiesība, lai jaunietis atrastu savu vietu. Man ir bijuši pārdzīvojumi par to, bet tagad zinu - tā bija jānotiek!



IEMESLI KĀPĒC TIEK PĀRTAUKTAS SPORTA NODARBĪBAS

IR IDENTIFICĒTI ARĪ IEMESLI, KĀPĒC SPORTS TIEK PĀRTRAUKTS:

Rezultātu trūkums, neredz izaugsmi;

Interese par/konflikts ar citām aktivitātēm;

Prieka trūkums, vienveidīgi, monotoni treniņi;

Garlaicība, pārāk daudz pūliņu par niecīgu rezultātu.

Spēles laika trūkums, netiek komandā.

**Pārmērīgs spiediens no citiem nozīmīgajiem partneriem
(tostarp vecākiem, skolotājiem un treneriem)**

**Konkurējošs spiediens uz laiku (piemēram, mācības un
eksāmeni).**



MIKROKLIMATS NODARBĪBĀS

VAR UZBŪVĒT VISLABĀKĀS SPORTA BŪVES, BET BEZ TRENERA NO VIŅĀM NEBŪS JĒGAS!

Ar pozitīvu noskaņojumu cieši saistīts konstrukts ir prieks (vai jautrība), un, īpaši jaunatnes sportā, prieks tiek uzskatīts par lielāko ilgstošas iesaistes prognozētāju, savukārt prieka trūkums ir visbiežāk minētais sporta pārtraukšanas prognozētājs

Kāpēc Jūs nodabojaties ar sportu?

✓ Select one or more

- ☐ Vēme kļūt labākam  15
- ☐ Uzvaras sacensībās  4
- ☐ Trenera atzinība  3
- ☐ Komandas gars  5
- ☐ Veselība un fiziskā forma  16
- ☐ Iekšējais prieks par kustību  12
- ☐ Pieejami treniņi  4
- ☐ Ģimenes tradīcija  2
- ☐ Nav ko citu darīt 0
- ☐ Vecāki piespiež  2
- ☐ Palīdz mācībās

VĒL VIENS PĒTĪJUMS PAR SPORTA POZITĪVO IETEKMI.

JA NODARBĪBAS IR POZITĪVAS UN JĒGPILNAS.

**Trauksmes un depresijas simptomi bija
ievērojami mazāki pusaudžiem, kas
nodarbojas ar sportu, nekā tiem, kas
nenodarbojas ar sportu.**

**Taču jāņem vērā, ka piespiežot nodarboties
var tikt pastiprināta trauksme un depresija.**



BAILES NO NEVEIKSMES UN VĒLME PĒC SANIEGUMIEM

MAN NEVIENS NEPRASĪJA GRIBU STARTĒT VAI NEGRIBU. JUST DO IT! TAGAD IR SAVĀDĀK.

Jaunie sportisti ir jāapmāca kā tikt galā ar šīm bailēm, jo turpmākajā dzīvē šīs prasmes būs noderīgas visās dzīves jomās.

Ir vēlams iemācīt pamazām tikt galā ar bailēm un iemācīt mobilizēties stresa situācijās.

Tieši šīs prasmes, ko var iemācīties sportā, padara nodarbības vērtīgas.

Bet jāuzdod sev un jaunietim jautājums - ko iegūsiet no starta?

10 PADOMI, KĀ JUSTIES DROŠI PIRMS SACENSĪBĀM.

ŠIS MAN NODER ARĪ GATAVOJOTIES NODARBĪBĀM.

- 1) Atceries: uztraukums pirms starta ir normāls – tas nozīmē, ka esi gatavs;
- 2) Koncentrējies uz procesu, ne tikai uz rezultātu – dari cik labi vari šodien;
- 3) Izveido savu sacensību rutīnu: iesildīšanās, elpošana, mūzika;
- 4) Pakāpeniski pieradini sevi pie sacensībām – sāc ar mazākiem startiem;
- 5) Mācies elpošanas un relaksācijas tehnikas (piemēram, 4-7-8 elpošana);
- 6) Izvirzi reālistiskus mērķus – gan rezultāta, gan procesam;
- 7) Analizē katru startu – ko iemācījies un ko darīsi labāk nākamreiz;
- 8) Runā ar treneri vai vecākiem par savām sajūtām – tas palīdz mazināt stresu;
- 9) Atceries, ka sacensības ir tikai viena no iespējām parādīt progresu;
- 10) Lepojies ar sevi par drosmi startēt – tas jau ir panākums!

UZ UZDEVUMU TENDĒTIE UN UZ EGO

UZ UZDEVUMU (APGŪŠANU) TENDĒTIE U UZ EGO (SNIEGUMU) TENDĒTIE SPORTISTI.

Uz uzdevumu tendētie census uzlabot savas prasmes un iemaņas, tic ka var sevi pilnveidot; uz Ego tendētie cenšas izcelties, uzskata, ka prasmes ir iedzimtas, izdomā veidus kā uzvarēt.

Piemēram, tie, kas ir orientēti uz uzdevumiem, mēdz izvēlēties piedalīties sportā, lai attīstītu vai apgūtu prasmes, vai sociālu iemeslu vai izklaides dēļ.

Turpretī tie, kuriem ir spēcīga ego orientācija, mēdz piedalīties galvenokārt atzinības un sociālā statusa dēļ.

Sportistiem ir noderīgas abas rakstura iezīmes un tās dažādās kombinācijās piemīt visiem. Cenšoties saprast, kas ietekmē palikt sportā ir noderīgi izpētīt, kāds ir konkrētā sportista stimul sportot.

Tie, kas uztver, ka viņu vecākiem vai treneriem ir ego orientācija, biežāk uztraucas par kļūdām un uzvaru par katru cenu, savukārt citi nozīmīgie cilvēki, kuriem ir uzdevuma orientācija, parasti lielāku uzsvaru liek uz mācīšanos un izklaidi. Bet šī orientācija var mainīties.

PRAKTISKIE JAUTĀJUMI

MĒRĶA UZSTĀDĪŠANA. GALVENAIS IR UZDOT PAREIZOS JAUTĀJUMUS.

- 1. Kā veidot vidi, kas veicina aktīvu dzīvesveidu?**
- 2. Mani novērojumi par to, kas ietekmē nodarboties ar sportu?**
- 3. Faktori, kas palīdz pārvarēt gūtības ar motivācijas trūkumu.**
- 4. Kas traucē, kas stimulē mērķa sasniegšanu?**
- 5. Kā nospraust robežas un iemācīt izdarīt darbu līdz galam.**

Treneru pārdomas par šo tēmu. (Pierakstīju kā nu mācēju...)

Kaspars Č.

Mazais kodoliņš, kas ir galvā, palīdz izvēlēties savu aicinājumu dzīvē.

Māris B.

Padevās sports, pašapliecināšanās veids, negāja citās lietās, atradu sevi sportā, jutos pārāks, iederīgs, tā bija mana pasaule.

Agrāk baigi neauklējās ar sportistiem, pašiem bija jātiek galā.

Viens treneris neder visiem sportistiem, tāpēc ir saprotams, ka bērni maina trenerus.

Ir jābūt saitei ar sportistu. Ar attiecībām ir jāstrādā, viņas mainās.

Individuāli jāaprunājas.

Kā nosprauž robežas? Paskaidro kas un kā, uzticās liktenim, veido darba kultūru

Guntars M.

Sports intereseja no bērnības, ģimene ieaudzina interesi par sportu.

Govis, kuras bija numurētas, prasīju vai tās ir sporta govīs?

Sportiskā vide, kas bija apkārt pamudināja.

Motivēja arī grūtības, jo uzreiz nedabūja sporta inventāru.

Nebija baltās zeķes, neļāva startēt, skarbie firmie soļi sportā!

Neaizgāju uz Murjāņiem, jo netika tajā grupā, pie tā trenera pie kura gribēja.

Bailes sēdēt grupā riteņbraukšanā lika eksperimentēt ar sporta veidiem.

Nepatika trenera bardzība. Pietrūka pacietības.

Izturības sporta veidos ir tā sajūta, ka grūti ir beigt sportot.

Tenisu spēlēju bez mērķa, bet patīk, ka var apspēlēt pretinieku, var parunāt ar dažādiem cilvēkiem.

Ja audzēkņi neievēro noteikumus - aizsūta mājās padomāt par savām prioritātēm, tad atnāk nākamā treniņā tie, kas ir motivēti.

Dalās ar saviem materiāliem, savu pieredzi.

Artūrs A.

Piemēri par lielajiem sportistiem, kas ir kaut ko sasnieguši palīdz ieinteresēt par sportu.

Bija pārliecināts, ka audzināmā klasei būs vērtīgi paklausīties Blūma stāstu, kā pats augs. Bija skolēni, kuriem aizķerēs sportista stāsts.

Ekstra darbiņš, nedaudz vairāk nekā citi izdara treniņā. Tas veido pāliecību par saviem spēkiem

Lauris H.

Saskaņa starp audzēkni un treneri ir nozīmīga, tāpēc reizēm vajag pamainīt!

Bet sadarbība var būt mainīga, reizēm labi, reizēm - nekāda.

Skats no malas vienmēr ir vērtīgs, jo reizēm nevar saprast elemntāras lietas.