

Sportistu un treneru garīgā veselība.

Kur sākas apsēstība?

Leģendas par sportistiem

251125TIK71

- Visos laikos sportisti ir idealizēti, uzskatīti par pārcilvēkiem, kuriem nav problēmu, kuri ir fiziski un mentāli spēcīgi. Nekas būtiski nav mainījies.
- Reālā aina ir tālu no ideāla un tikai nesen sāкта pētīt. Sportisti un treneri ir tikai cilvēki!
- Liela nozīme ir tam, ka sabiedrībā sportistus glaimojoši atspoguļo kā varoņus, bet neveiksmēs žurnālisti ir pirmie, kas publiski pazemo sportistus un trenerus. Tas ir smags pārbaudījums jebkuram cilvēkam, bet ņemot vērā sporta pasaules nestabilo finansiālo stāvokli un atkarību no sportiskās veiksmes, tas ir vēl smagāk.
- Tradicionāls ir uzskats, ka sportists nedrīkst izrādīt vājuma pazīmes. Tāpēc vājums un problēmas tiek slēptas par katru cenu, netiek risinātas un tas vienmēr slinki beidzas.

Treneru mentālā veselība.

251125TIK71

- Īpaši spiedienam ir pakļauti treneri.
- Treneris viens pats bez sportista neko nevar izdarīt - treneris ir atkarīgs no:
- sportista;
- veiksmes;
- politiķu labvēlības;
- cer, ka žurnālisti būs viņiem labvēlīgi;
- Ganrīz vienmēr cieš ģimene.

Treneru un personāla atbalsts

251125TIK71

- Limitēta darba slodze;
- Treneru kontrole un atbalsts;
- Atalgojums;
- Taisnīgums;
- Kopienas sajūta;
- Vērtības sajūta.
- Trenera darbs ir tikai darbs un tam nav jāatdod visa sava dzīve!

Citāti.

251125TIK71

- Lielākā daļa augstas klases sportistu drīzāk mirtu nekā piedzīvotu neveiksmi (žokejs Sers Tonijs Makojs (sir Tony McCoy) Racing Post, 31 January 2021, p. 13).
- Maikls Felps “Lai sasniegtu rekordus, jābūt apsēstam — tas nav veselīgi, bet tas ir nepieciešami.”
- Maikls Džordans “Man bija jābūt apsēstam ar to, lai kļūtu tik labs.”
- Usains Bolts “Cilvēki redz tikai finišu. Viņi neredz apsēstību, kas stāv aiz muguras.” “Es tiešām mīlu uzvarēt — tik ļoti, ka kļuvu apsēsts ar treniņiem.”
- Serēna Viljamsa “Lai būtu labākā pasaulē, tas prasa apsēstību. Tu to nevari darīt tikai pusīti.”

Papildus stresa faktori

251125TIK71

- Neatlaidīga vēlme gūt panākumus;
- Ilgstoša prombūtne;
- Atšķirtība no draugiem un ģimenes;
- Psiholoģiskie jautājumi traumas gadījumā;
- Dažādu vielu lietošana;
- Bailes no neveiksmes;
- Sociālo tīklu pētīšana sevišķi, ja meklē rakstīto par sevi;
- Finansiālās problēmas
- Grūtības nodibināt, noturēt attiecības;
- Nestabili, svārstīgi ienākumi, salīdzinoši īsa karjera.

Sporta psihologu pētījumi.

251125TIK71

- Ir pierādīts, ka meditatīvas pieejas, piemēram, apzinātības un pieņemšanas terapija, mazina sportistu un treneru trauksmi un stresu (Chiesa un Serretti, 2010; Chen et al., 2013). Arī nesen veiktā metaanalīzē tika pierādīts, ka apzinātības programmas mazina depresiju, salīdzinot ar kontroles grupu.
- Mehānismi, kas izskaidro apzinātības pozitīvo ietekmi uz sniegumu un labsajūtu, joprojām tiek pētīti.
- Autori secināja, ka apzinātība var uzlabot labsajūtu un mazināt stresu, palielinot sportistu spēju pašregulēties, apmierinot psiholoģisko pamatvajadzību pēc autonomijas un personīgās izvēles.
- Sarunas, veselīga socializēšanās spēj pozitīvi ietekmēt garīgo veselību. Ja sportists vai treneris izolējas - tas ir trauksmes signāls.

Veselīga attieksme sportā.

251125TIK71

- VEX KING “Pamainot tikai vienu domu no negatīvas un pozitīvu, var iegūt citu rezultātu” (mans aptuvens tulkojums... tā es sapratu)
- Apsēstība ar rezultātu - nekad nepietiek, pastāvīga trauksme, sasniegumi par katru cenu.
- Veselīga attieksme pret treniņu darbu: stabila rutīna - treniņš ir tikai darbs un viņu var darīt ar prieku.
- Kontrole pār to, ko var ietekmēt, palaist vaļā to, ko nevaram ietekmēt.
- Emocionālā stabilitāte pat tad, ja sacensības neizdodas.

Robeža starp veselīgu pašdisciplīnu un pašiznīcināšanos.

251125TIK71

- Apsēsts sportists trenējas par katru cenu, ignorē nogurumu, sāpes, traumas, slikti gul, neatjaunojas, nav sabiedriskās dzīves. Ja kāds aizrāda, ka nav labi - tas cilvēks kļūst par “ienaidnieku”. Trenerim ir viegli palaist garām šādu stāvokli. Tāpēc ir personiski jārunā ar sportistu, lai nepalaistu garām simptomus.
- Veselīga attieksme - atpūta, atjaunošanās, veselīgas izkaides ir treniņu un dzīves neatņemama sastāvdaļa. Arī tas ir jāplāno.
- Uzdod jautājumus: vai treniņu process palīdzēs sasniegt rezultātus ilgtermiņā? Vai šodien trenējies, lai kļūtu labāks, vai lai sodītu sevi? Cik pamatots ir tas, ko dari treniņā? Vai saproti, ko dari treniņos?
- Veselība nav sporta dzīves bonus - tā ir obligāta sastāvdaļa. Nav veselība - nav ilgtermiņa rezultāta.

Saglabājot cilvēciskās vērtības.

251125TIK71

- Sports nav visa dzīve. Notiek arī daudzkas interesants citās dzīves jomās;
- Elites sportā uzvar tie, kuri ieiet dziļi procesā, bet nepazaudē cilvēku sevī.
- Ir jāsapņo, par lietām, ko vēlies sasniegt, kas ļauj augt.
- Uzticēties savai komandai - savam trenerim, fizioterapeitam, sporta ārstam, menedžerim, bet zināt robežu. Par ko katrs speciālists atbild, kas katrā situācijā ir noteicošais.
- Draudzība ir svarīga cilvēka dzīves sastāvdaļa.
- Atbalstīt kādu, kam neiet tik viegli. Tas ļoti pozitīvi ietekmē labsajūtu. Labdarība nodrošina psiholoģisko atslodzi no koncentrēšanās uz sevi. Darbs ar jaunajiem sportistiem ir zinātniski pierādīta terapijai, lai mazinātu sportistu mentālās problēmas.
- Izrunāt savas problēmas drošā vidē bez kritikas, salīdzināšanas, spiediena.

Godīgums

251125TIK71

- Godīgums ir viena no svarīgākajām sportista īpašībām. Godīgs sportists gūst spēku no šīm īpašībām. Bez godīguma nevar izveidot spēcīgu komandu, attiecības starp treneri un sportistu.
- Godīgums ir treniņa procesa pamatā, bez tā nevar izpildīt treniņu programmu, sasniegt treniņa procesa mērķus.
- Godīgums ir mentālās veselības pamats. Godīgi atzīt, ka ir grūti, ka sāp, ka neliemas pareizi kāda rīcība. Bez godīguma cilvēks izdeg emocionāli, dzīvo trauksmē.
- Godīgi atzīt, ka ir grūti nav vājuma pazīme - tā ir profesionāla attieksme.
- Esot godīgam sportistam ir zemāks stresa līmenis, lielāka psiholoģiskā brīvība, augstāka mentālā noturība.
- Treneris pieņem lēmumus pēc informācijas no sportista. Ja tā nav patiesa - sadarbība nebūs veiksmīga.

Kā saglabāt godīgumu, ja visu nedrīkst atklāt?

251125TIK71

- Godīgums nenozīmē, ka jebkuram drīkst atklāt jebkādu informāciju. Ir komandas taktika, sensitīvas lietas, ko nedrīkst izpaust, personiskas lietas. Tas ir svarīgi - nejusties vainīgam, ka visu informāciju visiem nedrīkst atklāt. Visiem visu stāstīt ir kā plikam pa ielu staigāt - tas nav normāli.
- Trīs līmeņi kā runāt godīgi: 1. ar treneri un personālu - pilnīgi atklāti; 2. ar komandas biedriem profesionāli atklāti par svarīgo komandas plānā; 3. Ar žurnālistiem, faniem, tiem, kas nav komandā - tikai patiesa, bet ierobežota informācija, neko neizdomājot vai sagrozot.
- Labākais veids ir nekad nemelot, bet saprast cik daudz drīks stāstīt neapdraudot citus. Godīgi pateikt, ka šo informāciju nedrīkst izpaust. Runāt par sevi, ne citiem. Nejaukties citu cilvēku darbā. Nerunāt tā, ka var nojaust patiesību, kuru negrib izpaust. Vienkārši paklusēt, ja nav citas izejas vai paņemt pauzi pirms atbildes. Ir izstrādāts komandas plāns, ko drīkst teikt ārpus komandas.

Treneru diskusija

251125TIK71

- Lai treneris augtu un neizdegtu, iestātos superkompensācija trenētpriekam, ir nepieciešams ieplānot pareizas atpūtas!
- Treneri smagi pārdzīvo audzēkņu aiziešanu no sporta, vai treneru maiņu. Sirdmiers, parasti, ir vienas sarunas attālumā ar sportistu, ja tas ir iespējams. Un bieži izradās, ka nav bijis vērts krenķēties.
- Psiholoģiski vieglāk ir tiem treneriem, kuri paši vēl aktīvi sporto un pabiksta audzēkņus uz priekšu ar savu piemēru.
- Troksnis treniņos ir būtisks stresa faktors. Arī neatbilstošs apgaismojums.
- Vairums treneru atzīst, ka labākie audzēkņi ir super godīgi pret treneri.
- Ļoti nogurdina saraustīts sacensību grafiks, grūti ieiet atpakaļ treniņu rutīnā.
- Palīdz kolēģu un audzēkņu atzinība, gremdē - nesakārtotā sporta skolas sistēma, vide.
- Bagāta cilvēka domāšana - es māku runāt un sarunāt, tāpēc esmu priekšnieks.
- Treneris bieži iztēlojas, kā vajadzētu būt - rezultāts būs tikai tad, ja audzēkņi tāpat domās. Tātad labs treneris spēj iedvesmot pareizos cilvēkus. Tā ir īpašība, ko var attīstīt.
- Neuzņemties par daudz dažādu darbus un amatus - koncentrēties uz svarīgāko un tagadni. Nemeklēt vainīgo, bet ko darīt.