

VecgadaTIK

301225TIK76.

Profesionālais sports un psiholoģiskā veselība

- ♦ Izbraukumī, neredzēt kā izaug bērni, stress, panīkas lēkmes - tā ir treneru problēma.
- ♦ Tāpēc ir jārunā vienam ar otru, tāpēc ir TIK vieta, kur regulāri sapulcēties, izrunāties, izsmieties.
- ♦ Sliktākais ko var izdarīt ir ierauties sevī, ārstēties ar alkoholu un vainot visu pasauli.
- ♦ Bet arī strādājot rūpnīcā no pl.9-17 izdeg, tikai par šo nerunā, jo parasti nav publiskas sejas!
- ♦ Pro sports beidzas, bet arī "rūpnīca" aizveras un tas ir vienīgais ko cilvēks māc.
- ♦ Aroda maiņa nevienam nav viegla, viss atkarīgs no cilvēka un kā viņša ar sevi strādā.
- ♦ Daudz bijušie Pro sportisti ir laimīgi, bet par viņiem parasti neraksta - tas ir garlaicīgi.

Jaunie enerģiskie treneri dominē?

- ♦ Novērojams, ka sports Latvijā balstās uz jaunajiem un enerģiskajiem treneriem, kas vēl nav apdedzinājušies.
- ♦ Vecākie treneri ar atsevišķiem izņēmumiem ir sistēmas nogurdināti un pārstājuši cīnīties.
- ♦ Darbs ar sevi ir mērķtiecīgs, apzināts process, kurā tiek meklēta motivācija un jēga.
- ♦ Ne veltī bieži tur, kur ir ne tie labākie apstākļi ir labākie sportisti.
- ♦ Darbs ar sevi nav viegls, un tas nav izdarāms vienatnē. Vajadzīgs vērtējums no malas.
- ♦ Cilvēkam ir jābūt apkārt kopienai, kas atbalsta viens otru, ir jābūt diskusijām, viedokļu apmaiņai.
- ♦ Ir treneri, kuri ir savā laikā izdeguši un spējuši tikt atpakaļ un strāda daudz labāk.

Jaunieši paši viens otru trenē.

- ♦ meklē ceļu uz virsotnēm, treneris tikai pieskta. Norvēģijā izauga vesela kārtslēcēju paaudze, kur treneris maz ko saprata no kārtslēkšanas. Bet trenerim ir jāvada process.
- ♦ Jaunieši brīvajā laikā eksperimentē ar sporta disciplinām, mācās no interneta ietekmeļiem, protams nonāk pie kaut kādiem rezultātiem. Bet vai tā ir gudra pieeja?
- ♦ Es pats nodarbojos ar daudz un dažādiem sporta veidiem, kad parādījās sportiste, kura bija mērķtiecīgi gāja uz rezultātu, kopīgi ar viņu gājām cauri procesam, pamatzināšanas man bija, gribēju mācīties un daudz kas izdevās. Pats svarīgākais, ka viņa nebija vienīgā un pat ne veiksmīgākā sportiste, kas no šī procesa ieguva. Bet ir jāapstājas, jāizdara secinājumi, jāsakārto zināšanas un ar vēlmi mācīties jāturpina. Un jāsaģlabā saikne ar to, kas jau ir bijis. Tad notiek izaugsme.

Nejaukties citu treniņos.

- ♦ Neuzbāzies ar savu padomu! Treneri, labu domādami, mēģina palīdzēt citiem treneriem, vai kādam labam audzēknim. Novērojums ir tāds, ka nekas labs no tā parasti nesanāk, motivācija nenāk no sportista un jau pamatā nekas nevar sanākt.
- ♦ Ir jādarbojas ar saviem audzēkņiem maksimāli labi, ir jāignorē citu kļūdas. Nevajag būt visām pudelēm par korki.
- ♦ Ja kāds nāk un vēlas konsultēties, tad tā ir cita lieta. Ja konsultējas, tad treneris ar audzēkni kopā vienojas ar konsultantu, kā tas notiks. Ja audzēknis bez trenera ziņas sāk konsultēties, tad var uzskatīt, ka sadarbība ar treneri ir beigusies.
- ♦ Jānovelk robežas - neļaut sevi izmantot.

Skolu sports 2025.

- ◆ Patreizējā skolu sporta sistēma ir vērsta uz to, lai radītu priekšstatu par kustību, bet nav jāveic apmācība.
- ◆ Vēl ir skolotāji kuri inerces pēc vēl veic kustību apmācību un praktiski darbojas neatbilstošī izglītības standartam. Ir radīta sistēma, kas neveicina harmonisku bērnu un jauniešu attīstību.
- ◆ Tāpēc jau arī rodas tāda situācija, ka sporta skolās īstī nav ko paņemt, jo skolā nekas nav iemācīts. Paliek tie, kuriem ir “sliktie” skolotāji, kas tomēr apmāca bērnus un tie, kuru vecāki ir apmācījuši pamatkustības.

Kas ir bez maksas - nekvalitatīvs.

- ♦ Sporta skolās ir bezmaksas vai neliela dalības maksa skolēniem. Tieši tāpēc sporta nodarbības netiek novērtētas, bieži tiek kavētas, neuzskata par svarīgām.
- ♦ Protams ir jāpalīdz bērniem, kuri vēlas trenēties, bet nevar samaksāt dalības maksas, bet tie ir izņēmumi.
- ♦ Vēl pozitīvi mūsu sistēmā ir tas, ka bērni var apmeklēt dažādus sporta veidus vienlaicīgi - piesakies cik teniņiem gribi. Tikai nedrīkstētu ciest treneri, kuram bērni loģiski ka nāk neregulāri uz nodarbībām. Tas ir normāli, ka bērni meklē savu sporta veidu. Trenerim ir jābūt savā darba vietā un jāstrādā ar to, kas ir.

Ko mācīties no mūzikas un mākslas skolām?

- ♦ Atšķirībā no sporta skolām šīs mācību iestādes vienkārši māca, neispringst, kas vēlāk notiks. Jo jauniešiem pēc skolas beigšanas būs kur tālāk iet. Sportā ir nesakārtota vide – nav kur trenēties pēc skolas beigšanas un tas ir ļoti dārgi. Studentu sports nav attīstīts Latvijā.
- ♦ Vecāki ir ieinteresēti, redz jēgu, ka bērni apmeklē šīs mācību iestādes, seko līdzī, kavējumi minimāli.
- ♦ Sporta skolas ir zaudējušas savu nozīmi, sabiedrība nesaprot kāpēc jauniešiem ir jāsporto. Tas taču atrauj no mācībām. Nav izpratnes, ka tieši sporta skolas ļauj pārslēgties no mācībām, izkustēties un tad daudz efektīvāk turpināt mācības. Ja vecākiem nav izpratne par sporta nodarbību nozīmi bērna harmoniskā attīstībā, tad nekas nesanāks. Treneri reti kad var izmainīt vecāku viedokli. Tas ir mīts, ka treneriem ir jāiedvesmo. Ir jābūt iniciatīvai no ģimenes, apstākļiem, gribēšanai, tikai tad var kaut kas sanākt.

Dažāda vecuma jaunieši treniņā.

- ♦ Pīeredze rāda, ka vecākie sportisti parāda, kā uzvesties jaunajiem sportistiem, uz ko viņiem tiekties.
- ♦ Vecākie sportisti ir labākais paraugs un parasti iedvesmo jaunākos. Tā tas ir gadiem strādājis vieglatlētikā
- ♦ Mākslīgi grib varaut saīti, kas attīsta jaunos sportistus nesaprotamu iemeslu dēļ.
- ♦ Nāk pārbaudes un skatās - vai tikai kāds netrenējas cīto laikos. Skolas beidzas dažādos laikos, uz treniņu vietām ir jānokļūst, brīvais laiks paliek arvien mazāk, tas ir jāizmanto lietderīgi.
- ♦ Treneri parasti ir stadionā no pl.15-19 un vēlāk, savas stundas atstrādā ar uzviju, atbild par bērniem sacensībās.
- ♦ Kur ir problēma paskatīties sacensību rezultātus un izdarīt secinājumus - ir vai nav rezultātu izaugsme. Jāņem vērā arī tas, ka jaunieši aug dažādi, standartizēt prasības var tikai ap 18 gadiem. Bet tad jau jābeidz sportot.