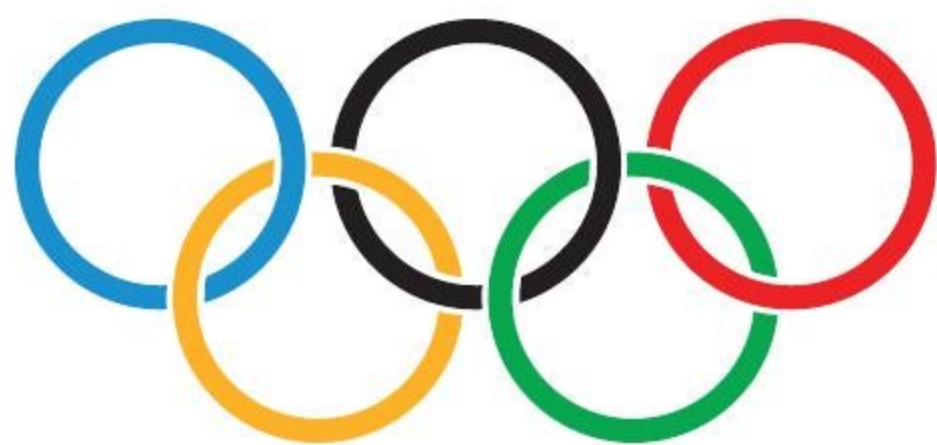


SPORTS TEĶORIJA UN PRAKSE

2. speciālizlaidums





Olympic Solidarity

Sports — tas ir tik vienkārši un tik sarežģīti!



Sport is so simple and yet so complicated! It is both fun times spent playing games with friends and hard work in sports trainings and high level competitions. Sport teaches you to have self-confidence, not give up, dare, trust your partner, act and achieve! This, already second edition of the magazine is also a small victory in the world of sports, and I am truly grateful to the authors of all articles for being interested in taking part.

Kurš gan nezina, kas ir sports? Tas ir gan jautrais, kopā ar draugiem dažādās kustību rotaļās pavadītais laiks un interesantais pārgājiens ar ģimeni, gan smags darbs sporta treniņos un iespēja parādīt savus sasniegumus pasaules līmeņa sacensībās! Mēs pamatoti varam lepoties ar izciliem sportistiem, saliedētām komandām, gudriem treneriem un lieliskiem līdzjutējiem. Ikvienu dienu mēs iesaistāmies dažādās sporta aktivitātēs gan kā to dalībnieki, gan arī kā atbalstītāji vai līdzjutēji.

Aicinu ieklausīties sporta speciālistu atziņās un praktiskajos ieteikumos, jo, lai arī cik vienkārši viss neizskatītos sporta treniņos, tomēr katram sporta aktivitāšu veidam ir savas nianšes un katrs sportists kopā ar treneri un saviem atbalstītājiem galu galā veido vienotu komandu izvirzītā mērķa sasniegšanai.

Ja gadās kāda kļūme, tas nenozīmē, ka nekas vairs nav labojams — katra neveiksme ir mazs solis pretī uzvarai nākotnē.

Uzvaras būs, bet tikai tad, ja ikviens ticēs pats sev, saviem partneriem, komandai un trenerim, lai kopā spētu turpināt iesākto un sasniegtu iecerētos mērķus. Maza uzvara sporta dzīvē ir arī šis, nu jau otrais speciālizdevums, un es sirsnīgi pateicos visu rakstu autoriem par atsaucību un patiesu ieinteresētību žurnāla veidošanā.

Sports ir tas, kas māca nepadoties!

Sports ir tas, kas aicina uzdrošināties!

Sports ir tas, kas palīdz uzticēties partneriem!

Sports ir tas, kas iemāca darīt un uzvarēt!

Visiem sporta speciālistiem novēlu enerģiju, radošumu un jaunus atklājumus gan sporta zinātnē, gan praktiskajā sporta darbībā!

**Speciālizdevuma
"Sports teorijā un praksē"
galvenā redaktore
Agita ĀBELE**



Speciālizlaiduma "Sports teorijā un praksē" redkolēģija

Galvenā redaktore — Agita Ābele,

Dr. Paed., LSPA profesore

Žurnāla zinātniskā redkolēģija:

Juris Grants, Dr. Paed., LSPA profesors

Uldis Grāvītis, Dr. Paed., LSPA profesors

Viesturs Lāriņš, Dr. Med., LSPA profesors

Inta Māra Rubana, Dr. Biol., LSPA profesore

Andris Rudzītis, Dr. Paed., LSPA profesors

Uldis Švinks, Dr. Paed., LSPA profesors

Jānis Židens, Dr. Paed., LSPA profesors

Teksta redaktors — **Andris Dzenis**

Anotācijas angļu valodā — **Andris Egle**

e-pasta adrese: redakcija@lspa.lv

Žurnāls lasāms arī www.lspa.lv un sporto.lv



Izdevējs:
Sporta apgāda fonds
Reģistrācijas
apliecība
nr. V40008097373



iespiests RenePrint
poligrāfijā tālr.
67607174

Redakcija: Grostonas ielā 6^b, Rīgā, LV 1013

Tālrunis: 67276779

Fakss: 67276784

E-pasts: birojs@sporto.lv

Galvenais redaktors: **Dainis Caune**

Fotogrāfs: **Juris Bērziņš-Soms**

Datorgrafīke: **Baiba Barkāne**

Tālrunis: 67276779; e-pasts: birojs@sporto.lv

SATURS

Sports un zinātne lauku lokos (A. Vrubļevskis, J. Židens)	2.
Sports, izglītība, dzīve	
Alja Erta. Gadsimts olimpiskajā kustībā	4.
Antra Gulbe. Godīga spēle sportā un dzīvē	9.
Alno Kuzņecova. Sporta filozofijas paradīgas un to loma treneru darbībā	10.
Sports — no bērnības līdz vecumdienām	
Inta Bula-Bitenlece, Rasma Jansone. Bērnu kustību prieka sekmēšana	12.
Juris Grants. Duālā karjera	15.
Inta Māra Rubana. Fiziskā aktivitāte skolas vecuma bērnu veselībai	16.
Alvars Kaupužs. Fizisko aktivitāšu rekomendācijas senioriem	20.
Sporto vesels!	
Andis Brēmanis. Bērnu sports un uzturs	24.
Edvins Lešenkovs. Kā novērtēt sporta traumas?	26.
Pēteris Egle. Psiholoģiskais atbalsts sportā	28.
Edgars Brēmanis. Sports un pārkaršana	34.
Trenera krātuve!	
Jānis Rimbenleks. Panākumu piramīda	38.
Agita Ābele. Ja būs motivācija — būs rezultāti	42.
Viesturs Krauksts. Lokālā vibrācija — inovatīvs treniņu līdzeklis	48.
Nils Grāsis. No trenera piezīmēm...	53.
Sporto pats!	
Māris Raimonds Gallis. Norādījumi individuālām dozētas skriešanas nodarbībām un treniņiem skriešanā	56.
Agnese Zalkovska. Vingrojumi ar "nūdeli"	58.
Irīna Toropčina. Lokanība visiem	62.
Iespējas	
ESF projekts, LSPA pētn. laboratorijas	64.

TIEKTIES UZ AUGŠU...

Sports ir spēks, ātrums un kustību prieks. Sports ir sacensības. Sports cilvēkus vieno. Sports māca dzīvot.

Taču aiz uzvarām un sekmīgas sporta pasākumu norises ir ilgstošs un neatlaidīgs daudzu cilvēku darbs. Lai apgūtu sporta pamatus, iemīlētu sportu, pareizi trenētos un gūtu panākumus sacensībās, lai labi sarīkotu sacensības un citus sporta pasākumus, ir daudz jā-mācās un jāpilnveido zināšanas un prasmes ikdienā visa mūža garumā.

Sākot no pagalma un klases sacensībām un beidzot ar startiem olimpiskās izlases komandas sastāvā olimpiskajās spēlēs, sportisti cīnās par sevi, savu komandu un valsti. Uzvarētāji un ieguvēji ir ne tikai čempioni, bet visi, kas piedalās šajā ceļā — no iesācēja līdz olimpiskā pjedestāla virsotnei.

Šodien turam rokās jau otro žurnāla „Sports” speciālizlaidumu „Sports teorijā un praksē”, kas sagatavots ciešā sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju, Latvijas Olimpisko komiteju, Latvijas Sporta federāciju padomi un Latvijas Sporta pedagogijas akadēmiju. Šim izdevumam ir dubulta slodze, jo šogad 6. septembrī svinam Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas 90 gadu jubileju un gaidām Latvijas Olimpiskās komitejas 90 gadu jubileju 2012. gada 23. aprīlī.

Šajā „Sporta” jubilejas izdevumā Latvijas sporta medicīnas un sporta zinātnes speciālisti savos darbos centušies atspoguļot labākos veidus, metodes, zināšanas un pieredzi katrs savā jomā. Tas viss kopā ir sākums jau pieminētajam ceļam uz sporta virsotnēm.

Jubilejās apsveicam, atskatāmies uz paveikto un domājam par nākotni. Gan



Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija, gan Latvijas Olimpiskā komiteja 90 gados nogājušas garu un cienījamu attīstības ceļu — gūti ievērojami panākumi, piedzīvoti zaudējumi un ciešanas, bijis jācīnās par pastāvēšanu un izdzīvošanu, bijuši prieka

brīži par savu varēšanu un uzvarām. Taču noteicošais ir bijis nepārtraukta tieksmība uz priekšu, uz augšu, uz jaunām uzvarām un sasniegumiem, domājot par nākotnes prasībām un izaicinājumiem.

Tādēļ šī ir arī tā reize, kad jāsaka paldies tiem, kas ar savu darbu, zināšanām un apņēmību piedalījušies Latvijas sporta dzīves veidošanā un attīstīšanā no pirmsākumiem, kā arī tiem sporta speciālistiem un entuziastiem, kas šobrīd gādā gan par sporta zinātnes un sporta medicīnas jomu pilnveidošanu, gan par Latvijas sportistu sagatavošanu un sekmīgiem startiem līdz pat olimpiskajām spēlēm.

Vēlreiz sveicu jubilejā un novēlu veiksmi visiem Latvijas sporta jomā strādājošajiem!

Kopā mums izdosies!

Aldons VRUBLEVSKIS,
Latvijas Olimpiskās komitejas
prezidents

Aldons Vrublevskis, the LOC President, in his foreword acknowledges that any success in sport including participation of the National Olympic Team at the Olympic Games is a result achieved by joint efforts of a great number of people working in and for sport at all levels.

The 90th anniversary of both — the Latvian Academy of Sport Education and the Latvian Olympic Committee — earmarks also the anniversary of mutual partnership and positive developments in sport through theory and practice. The LOC President expresses his gratitude to the colleagues in sport medicine and science who have contributed to athletes' education, training and preparation for the Olympic Games.

STRĀDĀSIM KOPĀ!

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija (LSPA) ir Latvijas Republikas valsts akadēmiskās un profesionālās izglītības, zinātnes, kultūras un sporta institūcija, kas kalpo Latvijas tautas interesēm. Latvijā vienīgā augstākās sporta izglītības augstskola dibināta 1921. gada 6. septembrī un savu darbību realizē jau 90 gadus ar mērķi izglīt un sagatavot jaunus speciālistus sporta un izglītības jomā, kā arī kalpot valsts sporta interesēm un attīstībai.

Pašlaik LSPA īsteno piecas akreditētas studiju programmas. Augstskolā studē vairāk nekā 1300 studentu, kuri, to absolvējot, iegūst Latvijas tautsaimniecībai nepieciešamās sporta skolotāja, sporta veida vecākā trenera, izglītības un sporta darba menedžera, fizioterapeita un rekreācijas speciālista kvalifikācijas.

Sporta jomā aktuālo un specifisko problēmu risinājumu iespējams iegūt sporta un izglītības darba speciālistu praktiskajā darbā, diskusijās, sarunās un kopīgā darbībā, kas virzīta uz sporta lomas nozīmīguma paaugstināšanu Latvijas sabiedrības un ikviena cilvēka dzīvē.

LSPA docētāji, darbinieki un arī studējošie ir sapratuši, ka visiem zināmos un formulētos mērķus šajā jomā varēs sasniegt tikai **KOPĪGĀ DARBĀ**, ikdienā izglītojot citus un izglītojoties pašiem.

Šodienas aktīvā un piesātinātā dzīve liek dzīvot ar pamatnosacījumu — Latvijā **SPORTS** pastāvēs, attīstīsies un pilnveidosies, tikai strādājot un sadarbojoties **KOPĀ** ar mūsu valsts sporta dzīves veidotājiem un organizētājiem — sporta skolām, sporta klubiem, Latvijas Sporta federāciju padomes koordinētajām at-



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

zītajām sporta federācijām, savienībām, asociācijām, Murjāņu sporta ģimnāziju un citām vispārīzglītojošajām un profesionālās izglītības skolām un, protams, ar Izglītības un zinātnes ministrijas Sporta departamentu, Latvijas Olimpisko komiteju, Latvijas Olimpisko vienību, Latvijas Treneru tālākizglītības centru, Latvijas Sporta muzeju, Latvijas Olimpisko akadēmiju, Latvijas Augstskolu sporta savienību, Latvijas Nacionālo sporta padomi un citām valsts un pašvaldību iestādēm.

Augstskolas turpmākās darbības galvenie stratēģiskie virzieni saistīti ar darba organizācijas, studiju procesa, zināt-



niskās darbības un studentu sporta kā neatņemamu augstskolas darbības sastāvdaļu nodrošināšanu un pilnveidošanu.

Īpašu nozīmi centīsimies pievērst docētāju profesionālās kvalifikācijas pilnveidei, lai ikviens spētu atbilstoši augstā līmenī vadīt atbilstošos studiju kursus un izglītot gan mūsu valsts jauniešus, gan interesentus no citām valstīm.

Kopīgas sadarbības virziens būtu jāpaplašina arī sporta zinātnes un ar to saistīto pētījumu realizēšanai, kas vistiešākajā nozīmē spētu ietekmēt gan augstas klases sportistu sniegumu starptautiskajās arēnās, gan paplašinātu sadarbības iespējas ar sporta organizācijām, atsevišķu sporta veidu komandām un citiem darba devējiem.

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas 90. jubilejas un darbības gadā novēlu visai Latvijas sporta sabiedrībai STRĀDĀT KOPĀ, īstenojot visiem mums tik nozīmīgos sporta un sporta izglītības mērķus!

**Profesors Jānis ŽĪDENS,
Latvijas Sporta pedagogijas
akadēmijas rektors**

At the moment Latvian Academy of Sport Education (LASE) conducts five accreditation programs. More than 1300 students study in the academy; upon graduation they gain sport teachers', senior coaches', education and sports managers', physiotherapists', and recreation specialists' qualifications. It must be understood that in today's world sports in Latvia will exist and develop only if all people involved in Latvian sports work together for the common goal. On academy's 90th anniversary year LASE rector wishes the entire Latvian society to collaborate in fulfilling all the important sports and sports education aims.

Aija ERTA

GADSIMTS OLIMPISKAJĀ K

A CENTURY IN THE OLYMPIC MOVEMENT

Latvijas olimpiskā kustība veidojusies, pārvarot daudzus šķēršļus, un visu tās attīstības laiku iedalā četros posmos:

1. posms — veidojas Baltijas Olimpiskā komiteja. **1911. gada 18. decembrī** Rīgā 13 sporta veidu pārstāvji nodibināja **Baltijas Olimpisko komiteju**, kas iekļāvās Krievijas Olimpiskās komitejas sastāvā. No 1912. gada 5. maija līdz 27. jūlijam latviešu sportisti zem Krievijas karoga pirmo reizi piedalījās olimpiskajās spēlēs. V olimpiskajās spēlēs Stokholmā Krievijas delegācijas sastāvā tika akreditēti 33, bet sacensībās piedalījās 28 latviešu sportisti.

2. posms — pēc Pirmā pasaules kara, aizvadot skaudras neatkarības cīņas un nodibinoties Latvijas valstij, pilnīgi jaunā veidā atdzima olimpiskā kustība. **1922. gada 23. aprīlī tika nodibināta Latvijas Olimpiskā komiteja (LOK)**, un 1924. gadā Latvijas Republikas sportisti savu zemi pirmo reizi pārstāvēja olimpiskajās spēlēs. Brīvvalsts laikā Latvijas sportisti piedalījās četrās vasaras olimpiskajās spēlēs (1924., 1928., 1932. un 1936.) un trijās ziemas olimpiskajās spēlēs (1924., 1928. un 1936.), izcīnot trīs medaļas. Otrās pasaules karš pārtrauca daudzsološo un cerīgo attīstību.

3. posms — zem cita karoga. Pēc Otrā pasaules kara, sākot ar 1945. gadu, Latvijas sportisti jau bija PSRS sporta dzīves sastāvdaļa. No 1952. līdz 1988. gadam Latvijā dzīvojošajiem sportistiem starts olimpiskajās spēlēs bija iespējams tikai zem Padomju Savienības karoga. Šis posms ilga gandrīz pusgadsimtu — līdz pat LOK atjaunošanai.

4. posms — Atmoda. Atjaunošana. Atzišana. **1988. gada 19. novembrī** Latvijā tika atjaunota Latvijas Olimpiskās komitejas darbība. Līdz ar valstiskās neatkarības atjaunošanu **1991. gada 18. septembrī** Starptautiskā Olimpiskā komiteja (SOK) atzīst LOK un Latvija pilntiesīgi atgriežas olimpiskajā saimē. **1992. gada 8. februārī** pēc 56 gadu pārtraukuma Latvijas karogs atkal plīvo olimpiskajās spēlēs.

Aija ERTA



Latvijas Olimpiskās komitejas
Olimpiskās izglītības un informācijas
programmu vadītāja

Latvijas Universitātes Vēstures un
filozofijas fakultātes absolvente

Sporta veidi: orientēšanās, distanču
slēpošana

Vajasprieki: rosišanās pie dabas,
zemes darbi

Latvieši veido Baltijas Olimpisko komiteju un dodas uz Stokholmu

Doma par olimpiskās komitejas veidošanu Latvijā brieda jau pirms Pirmā pasaules kara. 1911. gada jūlijā Pēterburgā Viskrievijas vieglatlētikas meistarsacīkstēs tika izvirzīts jautājums par olimpiskās komitejas izveidošanu Baltijā. Sporta biedrības "Union" goda priekšniekam Karlam fon Reisneram tika ieteikts nodibināt lokālu komiteju, kurai būtu lielas pilnvaras Baltijas sportistu atlasē un pieteikšanā (saskaņojot ar Krievijas Olimpisko komiteju) 1912. gada Stokholmas olimpiādei Krievijas komandas sastāvā. Tolaik Krievijas impērijā sports bija visai zemā līmenī — galvenie sporta centri bija Maskavā, Pēterburgā un Rīgā. Daudzos sporta veidos nebija izveidotas savienības, trūka sporta attīstības programmu. Rīga jau tolaik bija slavēta ar saviem vieglatlētiem, ritenbraucējiem, šāvējiem un smagatlētiem.

1911. gadā Rīgā, viesnīcā "Imperial" (tagad — Brīvības ielas un Kalpaka bulvāra krustojumā), **sapulcējās 13 sporta biedrību pārstāvji un nodibināja Baltijas Olimpisko komiteju**, kas organizatoriski iekļāvās Krievijas Olimpiskajā komitejā. Baltijas

ANNOTATION

Latvian Olympic movement has formed while overcoming many obstacles and interstate conflicts. This article looks at the most important events in the forming and development of Olympic movement. Olympic movement's development is separated into four time periods: 1) time beginning with 1911, when the Baltic Olympic committee was formed; 2) time period between the two world wars; 3) Latvian athletes taking part in the Olympic games under the USSR flag; 4) Latvian awakening and independent state time period, which once again returned Latvian athletes among the Olympians.

Olimpiskās komitejas mītne atradās Rīgā un apvienoja aptuveni 80 sporta biedrību. Komitejas dibināšanu veicināja arī Zviedrijas konsuls Rīgā Č. Fredholms. Komitejas sekretārs tika komandēts uz Stokholmu, lai iepazītos ar sacensību norises vietu un noskaidrotu, kādas iespējas ir Rīgas tūristiem doties ceļojumā uz olimpiādi. Pirms doties uz Stokholmu, kādā komitejas sēdē tika nolemts, ka komitejai jādarbojas arī pēc olimpiādes un jāsekmē Baltijas guberņu iedzīvotāju kā nāciju starptautiskā atzišana sportā.

1912. gadā latviešu laikraksti, tajā skaitā "Rīgas Avīze" un "Dzimtenes vēstnesis", publicēja plašus rakstus par gatavošanos olimpiskajām spēlēm un vēlāk atainoja pašu spēļu norisi. Turpat tika publicēti arī **stingri kritēriji dalībai olimpiskajās spēlēs** — privātpersonas pieteikties nevarēja, un katram potenciālajam olimpietim vajadzēja būt kādas sporta biedrības biedram (kuri nebija, tiem tika ieteikts steigšus iestāties). Vēlmi doties uz Stokholmu 1912. gada pavasarī bija izteikuši jau 22 biedrību pārstāvji. Vairākos sporta veidos atlases sacensības notika Rīgā. Tā, piemēram, vieglatlēti startēja hipodromā (tagad — hipodroma vietā Rīgā, Grostonas ielā 6b, atrodas Olimpiskais sporta centrs), bet ritenbraucēji sacentās braucienā maršrutā Rīga—Jelgava—Šauļi—Jelgava—Rīga

USTĪBĀ



Foto: LOK arhivs

Atvadas uz 55 gadiem. 1936. gada 16. augusts, Berlīnes olimpisko spēļu slēgšanas ceremonija. Latvijas delegācija izsoļo no olimpiskā stadiona, nenojaušot, ka olimpiskajā saimē atgriezīsies pēc 55 gadiem

320,385 km garajā distancē — tādā pašā, kādu paredzēts veikt Stokholmā.

Krievijas olimpiskās delegācijas oficiālais tērps bija melnas bikses un balti krekli. Baltieši diezgan ilgi sprieda par iespējam lietot atšķirības zīmes — šai idejai bija gan aktīvi piekritēji, gan arī nosodītāji. Galu galā baltieši iegādājās zili baltas cepures ar sešstūrainu kokardi — Vidzemes, Kurzemes un Igaunijas nacionālajās krāsās. Tomēr Stokholmā baltiešiem pietrūka dūšas, un, kā rakstīja "Baltijas Vēstnesis", "tie valkāja līdz ar visiem krievu sportsmeņiem vieglas salmu platmales ar lentu (Krievijas karoga krāsās) apkārt."

Stingrāku nostāju ieņēma somi, kuri pieprasīja tiesības startēt ar atsevišķu komandu. Krievijas pārstāvji, protams, negribēja to pieļaut, bet SOK prezidents Pjērs de Kubertēns parādīja diplomāta talantu, atgādinādam, ka Krievijas imperatoram ir arī Somijas lielkņaza tituls, un akceptēja somu prasību.

Latvijas pārstāvji Stokholmā startēja piecos sporta veidos — grieķu-romiešu cīņā, peldēšanā, riteņbraukšanā, šaušanā un vieglatlētikā. Pirmo medaļu uz Latviju atveda Āgenskalna Strēlnieku biedrības pārstāvis Rīgas Politehniskā institūta students **Haralds Blaus, kurš izcīnīja 3. vietu šau-**

šanā uz māla baložiem — tā tolaik dēvēja stenda šaušanu.

Pēc Stokholmas olimpiskajām spēlēm Baltijas sporta līderi vēl ciešāk apvienoja savus spēkus. Lai arī Baltijas Olimpiskā komiteja bija Krievijas Olimpiskās komitejas sastāvdaļa, aizvien vairāk tās darbībā sāka izpausties Baltijas guberņu sabiedrības valdošās separātisma tendences. 1913. gada 1. oktobrī sanāsmē Rīgā tika nolemts vērsties SOK ar lūgumu akceptēt neatkarīgās Baltijas komandas startu VI olimpiskajās spēlēs 1916. gadā Berlīnē. Nav zināms, vai šī iecere būtu īstenojusies, jo spēles izjauca Pirmais pasaules karš.

Mēs gribam piedalīties olimpiskajās spēlēs!

Pēc Latvijas neatkarības pasludināšanas sporta dzīve sāka atjaunoties 1919. gada vasarā. Ar sevišķu aizrautību jaunā valsts iesaistījās starptautiskajā sporta dzīvē. Lielu atsaucību sabiedrībā radīja ideja izveidot nacionālo komandu, kas pārstāvēs valsti 1920. gada olimpiskajās spēlēs Antverpenē. Šajā sakarā uz olimpisko pilsētu tika nosūtīta lūgumvēstule.

Diemžēl 1920. gada jūlijā no Antverpenes tika saņemts atteikums, jo olimpiskā

komiteja nebija reģistrēta SOK. Patiesībā Latvijā olimpiskā komiteja vēl nebija dibināta.

Mūsu kaimiņiem igauņiem, izmantojot personīgos sakarus starptautiskajā arēnā, izdevās nokārtot formalitātes un piedalīties olimpiādē, lai arī viņiem vēl nebija izveidota olimpiskā komiteja. Igaunijai bija ne tikai kupli pārstāvēti, bet guva arī lieliskus rezultātus.

1920. gada 22. augustā Rīgā sanāca 15 sporta organizāciju pārstāvji un pieņēma pagaidu statūtus, **nodibinot Pagaidu olimpisko komiteju.**

Latvijas olimpiskās sacīkstes

Armijas sporta darbinieki ar Antverpenes atteikumu nesamierinājās. Tā vietā Armijas sporta savienība, ko 1921. gadā pārorganizēja par Armijas sporta klubu, ķērās pie olimpisko sacensību organizēšanas pašu mājās. Šo ideju atbalstīja jaundibinātā olimpiskā komiteja un ieteica šīs sacensības nosaukt par "Pirmajām Latvijas olimpiskajām sacīkstēm". 1920. gada septembrī Rīgā, II Rīgas riteņbraucēju biedrības laukumā (tagad — Rīgas 49. vidusskola K. Valdemāra ielā), tika noorganizēti

pirmie Latvijas vispārējie sporta svētki, ko toreiz nosauca par Latvijas olimpiādi. Sacensības tika paredzētas 12 sporta nozarēs, ieskaitot aviāciju. Kopējais dalībnieku skaits sasniedza 343 sportistus.

Uz sporta svētkiem ieradās ap 8000 skatītāju. Klāt bija Satversmes sapulces priekšsēdis Jānis Čakste, ministru prezidents Kārlis Ulmanis, ārlietu ministrs Zigfrīds Anna Meierovics un citi vadošie valsts darbinieki. Uzvarētājiem sudraba kausus ziedoja K. Ulmanis, Lielbritānijas vicekonsuls H. T. Holls un citi sporta labvēļi. Dalībnieki ieradās no visas Latvijas. Visvairāk sportistu bija karavīri — daudzus uz Rīgu komandēja armijas daļas.

Vienīgā lielā sensācija bija svarcēlāju sacensībās — A. Vēvers spalvas svarā ar abām rokām uzrāva 183,25 mārciņas, kas bija par 1,25 mārciņām vairāk nekā pastāvošais pasaules rekords. Sacensības turpinājās vairāk nekā nedēļu — no 19. līdz 26. septembrim.

Prese plaši atainoja Latvijas olimpiskās sacīkstes. 1921. gadā ilustrētais sporta un fiziskās audzināšanas žurnāls "Latvju Sports", raksturojot Latvijas sporta dzīvi, atzina, ka "Latvijas I olimpiskās sacīkstes bija mūsu nacionālie sporta svētki, mūsu tautas svētki. Pēc olimpiskām sacīkstēm drudzaini sāka darboties sporta biedrības, un līdz ar to mūsu sporta dzīve sāka pamazām pieņemt organizētu veidu".

Līdzīgi sporta svētki notika 1921. gadā. Pēc tam tie kļuva par regulāru sarīkojumu ik pēc četriem gadiem, tos organizējot gadu pirms olimpiskajām spēlēm. Kopumā pavisam notika 7 Latvijas sporta svētki — 1920., 1921., 1923., 1927., 1931., 1935. un 1939. gadā.

LOK dzimšana

Valsts un sporta dzīve pamazām atjaunojās pēc pēckara jukām un haosa. Visus vienoja kopīga doma atjaunot zudušo, nokārtot visas nesaskaņas miera ceļā. Tāds viedoklis jau 1921. gadā valdīja visās vecākajās sporta organizācijās Latvijā. Dienaskārtībā bija atklāts jautājums: kas vadīs mūsu sportu? Pirms kara bija daudz gan latviešu, gan vācu sporta biedrību, bet svešzemju biedrības pārspēja latviešus, būdamas plaši pazīstamas, labi organizētas un finansiāli spēcīgākas. Tām piederēja labākie sporta laukumi, un tās bija savstarpēji saistītas. Turpretī latviešu sporta biedrību dzīve ritēja samērā noslēgti, tām nebija kopdarbības, un tās bija maz pazīstamas.



Foto: LOK arhivs

Viss vēl priekšā. Latvijas teritorija vēl pieder cariskajai Krievijai. Nākamais Latvijas Olimpiskās komitejas prezidents un Starptautiskās olimpiskās komitejas loceklis Jānis Dikmanis (pirmais no kreisās) vēl nodarbojas ar ritenbraukšanu pirmajā latviešu sporta organizācijā — II Rīgas Ritenbraucēju biedrībā



Foto: LOK arhivs

Ziemā starp pirmajiem. Latvija bija starp tām sešpadsmit valstīm, kas tika pārstāvētas I ziemas olimpiskajās spēlēs. 1924. gada 25. janvārī Šamonī spēļu atklāšanas parādē slēpotājs Roberts Plūme (ar karogu) un ātrslidotājs Alberts Rumba



Foto: LOK arhivs

Pirmā medaļa. Soļotājs Jānis Daliņš 1932. gada spēlēs Losandželosā, 50 km distancē finišējot otrais, Latvijai izcīnīja pirmo olimpisko medaļu

Lai nodibinātu olimpisko komiteju, Armijas sporta savienība izveidoja organizācijas komiteju ar A. Lindemūtu priekšgalā. 1920. gada 2. augustā kopā sanāca 22 pārstāvji no vairākām sporta biedrībām un pieņēma pagaidu statūtus, kā arī ievēlēja Latvijas Pagaidu olimpisko komiteju.

1921. gada 6. martā Rīgā notika Latvijas sporta biedrību pārstāvju sapulce. Tika nodibināta Latvijas Sporta organizāciju apvienība. 1921. gada 14. aprīlī Rīgas Apgabaltiesas Administratīvajai nodaļai LOK dibinātāju vārdā sporta biedrība "Unions" A. Lindemūta personā, ritenbraucēju biedrība "Mars" A. Ruka personā un Rīgas Airētāju klubs pilnvarotā H. A. Grotkija personā nosūtīja lūgumu izskatīt, apstiprināt un reģistrēt LOK pārlabotos statūtus. Process bija nopietns un tika apspriests gandrīz visās sporta biedrībās.

Līdz mūsdienām Latvijas Valsts vēstures arhīvā ir saglabāties 1921. gada 20. jūnijā datēts dokuments — izvilkums no ritenbraucēju biedrības "Mars" ārkārtas pilnsapulces, kas nosaka, ka "pilna sapulce, apspriedusi Olimpiskās komitejas mērķus un uzdevumus, vienbalsīgi apstiprina valdes lēmumus, no 5-tā un 19-tā aprīļa 1921. g. uzdodot nekavējoši piedalīties LOK dibināšanā un pilnvarojot biedrības sekretāru Alfredu Ruks kungu parakstīt LOK statūtus" (LVVA, fonds Nr. 1536, lieta Nr. 247).

LOK darbs saņēma kritiku par to, ka gandrīz visas komitejas sēdes notika vācu valodā. 1921. gadā sāka dibināt sporta veidu savienības jeb federācijas. Kā pirmā 1921. gada 24. aprīlī tika nodibināta Latvijas Vieglatlētikas savienība, tai tūlīt sekoja Latvijas Futbola savienība.



Savas spēles. Saņēmusi atteikumu lūgumam piedalīties 1920. gada olimpiskajās spēlēs Antverpenē, Latvijas Pagaidu olimpiskā komiteja septembrī Rīgā sarīkoja pirmos Latvijas Vispārējos sporta svētkus, kurus tautā nodēvēja par pirmo Latvijas olimpiādi

1922. gada 23. aprīlī tika galīgi noorganizēta LOK

II Rīgas Rītenbraucēju biedrības telpās notika Latvijas sporta organizāciju otrā sanāksme. Sanāksmē piedalījās 21 organizāciju 40 pārstāvji, aptverot gandrīz visas vietējās Rīgas sporta biedrības. Tika pieņemts lēmums izveidot LOK, par tās priekšsēdētāju ievēlot Jāni Dikmani.

Valsts prezidents J. Čakste uzņēmās LOK protektorātu. Arī vēlākie prezidenti bija LOK protektori.

Tika pieņemts lēmums, ka LOK jāizveido LSOA valdei un ka tā atradīsies Valsts prezidenta protektorātā, kā arī nodrošinās sadarbību ar SOK un citu valstu nacionālajām olimpiskajām komitejām. LSOA Statūtu 31.—34. paragrāfs bija veltīts olimpiskajai komitejai: "Olimpiskā komiteja sastāv no: 3 apvienības valdes locekļiem, tai starpā apvienības valdes priekšsēdētāja, un 3 pieaicinātajiem locekļiem, kurus izvēl pilna biedru sapulce uz 4 gadiem. Bez tam apvienības valde var pieaicināt olimpiskā komitejā ar balsstiesībām valdības un pilsētas pašvaldības pārstāvjus, skaitā ne vairāk par 5. Olimpiskā komiteja reprezentē Latvijas sportu starptautiskajās olimpiādēs un kopīgi ar LSOA sarīko Latvijas olimpiskās sacīkstes 1 gadu pirms vispasaules olimpiādēm. Olimpiskās komitejas sēdes sasauc, 5 dienas iepriekš rakstiski izziņojot, un vada apvienības valdes priekšsēdētājs vai viņa biedrs. Komitejas sēdes notiek pēc vajadzības. Visi jautājumi tiek izšķirti ar vienkāršu balsu vairākumu un realizēti caur apvienības kanceleju. Olimpiskās komitejas pienākums ir pārraudzīt Latvijas sportistu sagatavošanu un komandēt tos uz vispasaules olimpiādēm."

Tā kā par jaundibinātās LOK galveno uzdevumu tika izvirzīts sarīkot III Latvijas olimpiskās sacīkstes 1923. gada augustā Rīgā



Cerības zudušas... 1950. gada 11. jūlijā SOK viceprezidents, vēlākais prezidents Everijs Brendidžs pēc SOK sesijas Kopenhāgenā savā atbildes vēstulē Jānim Dikmanim norāda, ka "politika arvien vairāk ielaužas sportā, atmosfēra ir mainījusies, bet ne uz labo pusi"

un sagatavot Latvijas sportistus VII starptautiskajām sacīkstēm Parīzē 1924. gadā, Latvijas Sporta organizāciju apvienība kopā ar LOK nopietni gatavojās šīm sacīkstēm.

Latvijas debija olimpiskajās spēlēs notika 1924. gada februārī Šamonī (Francija). Divi Latvijas sportisti — Alberts Rumba (ātrslidošana) un Roberts Plūme (distanču slēpošana) —, vēl īsti neapzinoties notiekošā svarīgumu un vēsturiskumu, piedalījās I ziemas olimpiskajās spēlēs.

1925. gadā J. Dikmanis kā LOK prezidents piedalījās VIII olimpiskajā kongresā Prāgā, kura gaitā SOK prezidents Pjērs de Kubertēns esot izrādījis lielu interesi par sporta attīstību jaunajās Baltijas valstīs. Jau nākamajā gadā SOK sesijā Lisabonā J. Dikmanis tika izraudzīts par SOK locekli.

Trīsdesmitajos gados Latvijas olimpieši ar lieliskiem startiem ieraksta Latvijas vār-

du olimpiskajā vēsturē... 1932. gada olimpiādē Losandželosā Jānis Daliņš izcīna Latvijai pirmo medaļu — sudrabu 50 km soļošanā. Pēc četriem gadiem XI olimpiskajās spēlēs Berlīnē Latvijas sportistu pūrā vēl divas medaļas — Edvīnam Bietagam sudraba medaļa grieķu-romiešu cīņā un Adalbertam Bubenko bronzas medaļa 50 km soļošanā.

1939. gada vasarā Olimpiskajā kongresā Londonā J. Dikmanis ar SOK prezidentu Bajē-Latūru pārrunāja iespēju 1942. gadā Rīgā sarīkot Olimpisko kongresu. Ideja principā tika akceptēta, bet diemžēl jau pēc mēneša sākās Otrais pasaules karš, kurš uz sešiem gadiem apturēja gandrīz visas starptautiskās sporta aktivitātes.

Pēc kara sākās zināma rosība trimdas sporta dzīvē. Vācijā, kur bija apmetusies lielākā daļa bēgļu, organizējās sporta dzīve. Radās jautājums par mūsu sportistu piedalīšanos olimpiskajās spēlēs Londonā 1948. gadā. Tās bija pirmās spēles pēc 1936. gada olimpiādes Berlīnē. Atbilstoši SOK noteikumiem, spēlēs varēja piedalīties tikai to valstu sportisti, kurus pārstāvēja nacionālās olimpiskās komitejas. J. Dikmanis savos memoriālos grāmatā "60 sporta gadi" stāsta par to, ka "Latviešu sporta un fiziskās audzināšanas padomes sanāksmē aprīlī 1947. gadā Getingenē uz ātru roku nodibināja Latviešu olimpisko komiteju emigrācijā. Par trimdas olimpiskās komitejas nodibināšanu un mūsu vēlēšanos piedalīties olimpiskajās spēlēs Londonā paziņoja Starptautiskās Olimpiskās komitejas toreizējam prezidentam Zigrīdam Edstrēmam. Uz to saņēmu no viņa atbildi, ka SOK nevar šādu trimdas olimpisko komiteju atzīt, jo nacionālajai olimpiskajai komitejai jāatrodas savas valsts etnogrāfiskajās robežās. Uz oturu manu rakstu, ka esmu nodomājis piedalīties Stokholmā Olimpiskajā kongresā, kas bija paredzēts 1947. gada jūnijā, saņēmu atbildi, ka SOK nevar mani aicināt uz kongresu aiz tā iemesla, ka Latviju, kas ietilpināta Padomju Savienības teritorijā, turpmāk pārstāvēs PSRS delegāti. Raksta beigās Edstrēms piezīmēja, ka dots rīkojums SOK ģenerālsekretāram Lozannā man piesūtīt oficiālos komitejas biļetenus, kas iznāk ik 3 mēnešos".

1951. gadā pēc ungāru sporta darbinieku ierosinājuma Ņujorkā 10 PSRS ietekmes zonā nonākušo Austrumeiropas valstu sporta darbinieki nodibināja Brīvo Austrumeiropas sportistu savienību, un J. Dikmanis tika ievēlēts par tās vicepriekšsēdētāju. Apvienība izstrādāja un SOK izskatīšanai iesniedza memorandu, prasot izbeigt

sportistu diskrimināciju. Tomēr SOK varasvīri jau bija izšķīrušies par PSRS bloka valstu pielaišanu pie olimpiskajām spēlēm un, izteikdami dziļu līdzjūtību bēgļu un trimdnieku sportistiem, paziņoja, ka problēmu nevar atrisināt labvēlīgi. Tā beidzās J. Dikmaņa starptautiskās aktivitātes.

1952. gada 15. septembra oficiālais SOK biļetens pauda, ka nav iespējams problēmu atrisināt trimdniekiem labvēlīgi. Lai arī kā sports tika un tiek atdalīts no politikas, tomēr vēsture rādīja ko citu. Politiskās izmaiņas bieži vien atstāja savu zīmogu arī sportā. PSRS ignorēja to, ka Baltijas valstis jau ir SOK locekles.

Zem cita karoga

1952. gadā PSRS debitēja olimpiskajās spēlēs Helsinkos, kur no 238 padomju sportistiem tikai trīs bija no Latvijas. No 1952. līdz 1988. gadam Latvijas sportisti startēja PSRS komandas sastāvā. Šajā laika periodā dažādos sporta veidos tika izcīnītas 18 zelta, 26 sudraba un 14 bronzas medaļas. Diemžēl startēt olimpiešu rindās daudziem latviešiem tika nepamatoti un negodīgi liegts.

1956. gadā Melburnā šķēpmetēja Inese Jaunzeme kļuva par olimpisko čempioni. Divās olimpiskajās spēlēs zelta medaļas izcīnīja Uljana Semjonova (basketbols, Monreālā 1976. gadā un Maskavā 1980. gadā) un Ivans Bugajenkovs (volejbols, Tokijā 1964. gadā un Mehiko 1968. gadā). Par triju olimpisko spēļu laureātu ar pilnu medaļu komplektu kļuva leģendārais Latvijas šķēpmetējs Jānis Lūsis (bronza — Tokijā 1964. gadā; zelts — Mehiko 1968. gadā; sudrabs — Minhenē 1972. gadā). Ziemas olimpiskajās spēlēs kamaniņu braucēja Vera Zozuļa izcīnīja olimpisko zeltu Leikplesidā 1980. gadā.

Atmoda. Atjaunošana. Atzīšana

1988. gada 17. septembrī Seulā tika atklātas XXIV olimpiskās spēles. Tajā pašā dienā Latvijas laikrakstos tika publicēts "Aicinājums", kas savīlēja nemierīgos prātus Latvijā. Jau pēc mēneša 21. oktobrī sanāca pirmā LOK atjaunošanas darba grupa, bet dažas dienas vēlāk 25. oktobrī tika pieņemts vēsturiskais lēmums 19. novembrī sasaukt LOK atjaunošanas republikānisko fizikultūras un sporta aktīva konferenci.

1988. gada 19. novembrī sporta namā "Daugava" sanāca 483 delegāti no visām Latvijas sporta organizācijām (skatītāju skaits pārsniedza 1000 interesentu un vie-



Foto: LOK arhivs

Atkalatzišana. Berlīne, 1991. gada 18. septembris. SOK Izpildkomitejas sēdē atzītas atjaunoto Baltijas valstu olimpisko komiteju tiesības. Preses konferencē (no kreisās) Igaunijas NOK prezidents Arnolds Grēns, LOK prezidents Vilnis Baltiņš un Lietuvas NOK prezidents Arturs Poviļūns

su) un plašā kopsapulcē pasludināja LOK darbību par atjaunotu. Aizklātā balsošanā ievēlēja Latvijas pagaidu olimpisko komiteju 178 locekļu sastāvā. **Par LOK prezidentu tika ievēlēts kustības iniciators, pasaules eksčempions airēšanā Vilnis Baltiņš.**

1988. gadā LOK atsāka darbību kā sabiedriska organizācija. Ikviens Latvijas iedzīvotājs tika aicināts kļūt par olimpisko mērķu aktīvu īstenotāju. Aizvien biežāk Latvijas sportisti piedalījās starptautiskajās sacensībās. LOK aicināja Latvijas, citu Baltijas valstu un pasaules sporta sabiedrību, labas gribas cilvēkus darīt visu iespējamo, lai nepieļautu vardarbību politisku mērķu sasniegšanā.

1988. gada 2. novembrī Latvijas PSR Ārlietu ministrijas Informācijas un preses pārvaldes priekšnieks Dainis Zelmenis Viļņa Baltiņa vārdā uz SOK mītni Lozannā nosūtīja telegrammu ar uzaicinājumu piedalīties plašā Latvijas sporta aktīva plenārsēdē, kurā paredzēts atjaunot LOK, un palīdzēt uzņemt LOK pašreizējo statusu SOK. Kā atbilde 1988. gada 5. decembrī SOK prezidents H. A. Samarančs, atbildot uz D. Zelmeņa lūgumu, ieteica V. Baltiņam rūpīgi iepazīties ar Olimpisko hartu un LOK atjaunošanas jautājumā labāk saistīties ar PSRS Olimpisko komiteju.

Laika posms no 1988. līdz 1991. gadam noritēja politiskās cīņās un bija ļoti smags ne tikai LOK, bet arī kaimiņiem — Lietuvai un Igaunijai. 1989. gada 13. maijā Rīgā tika sarīkota pirmā Olimpiskā diena. Olimpisko uguni Rīgas "Daugavas" stadionā iededza olimpiskais čempions Jānis Ķipurs. Pie Brīvības pieminekļa Rīgas centrā aktiera H. Liepiņa teiktajā ar radio translācijas palīdzību ieklausījās visu piecu kontinentu latvieši. Apvienojot visu triju Baltijas valstu

olimpiešu centienus, 1989. gada 11. oktobrī Viļņā tika parakstīts līgums par Baltijas valstu olimpisko komiteju asociācijas izveidošanu, aicinot pievienoties arī citu Baltijas jūras reģiona zemju olimpiskās komitejas.

1990. gada 15. februārī SOK mītnē Lozannā notika pirmā organizētā SOK un Baltijas republiku tikšanās ar SOK ģenerāldirektoru. Latviju pārstāvēja Vilnis Baltiņš, Daina Šveica un Ansis Reinharde. Šā paša gada 30. augustā Lozannā risinājās pirmā Baltijas nacionālo olimpisko komiteju pārstāvju tikšanās ar SOK prezidentu H. A. Samaranču. Pēc šīs tikšanās SOK izpildkomiteja 1990. gada 16. septembrī pieņēma lēmumu izveidot Baltijas valstu olimpiskās kustības informācijas komisiju.

1991. gada augustā Latvijas Republika atgriezās pasaules valstu saimē. Tūlīt pēc tam 1991. gada 18. septembrī SOK sesijā Berlīnē nolēma atjaunot LOK tiesības olimpiskajā saimē.

Berlīnes dokumentu sagatavošanā un parakstīšanā tika ņemts vērā un likts akcents uz to, ka:

- Latvijas sportisti kā neatkarīgas valsts pārstāvji piedalījušies olimpiskajās spēlēs 1924., 1928., 1932. un 1936. gadā;
- SOK atzinusi LOK, kas dibināta 1922. gadā; no 1926. līdz 1947. gadam J. Dikmaņa kungs bija SOK pārstāvis Latvijā;
- Latvija regulāri piedalījās olimpiskajā kustībā līdz 1940. gadam, kad Latviju anektēja PSRS;
- Latvija nevarēja pēc kara pildīt savu uzdevumu atbilstoši Olimpiskajai Hartai;
- nebija neviena dokumenta, kas apliecinātu, ka SOK jebkad būtu pārstāvis atzīt LOK;
- Latvija ir suverēna un neatkarīga valsts. □

GODĪGA SPĒLE SPORTĀ UN DZĪVĒ

FAIR PLAY IN LIFE AND SPORTS

Vērtības un ideāli, kas iedvesmo sportistus, trenerus un olimpiskās kustības dalībniekus, iedvesmo ikvienu. Olimpisms dod brīvības un neatkarības sajūtu un apvieno cilvēkus visā pasaulē. Cilvēkiem ir jāizprot, ka olimpiskās spēles ir skate labākajiem, lai parādītu savu estētisko vērtību — fizisko, garīgo un intelektuālo formu vienotību. Turpretī olimpiskajā kustībā var piedalīties ikviens, jo tās nav sacensības. Olimpiskajai kustībai ir jāklūst par valodu, kas palīdz cilvēkiem neatkarīgi no viņu pasaules uzskatiem, reliģijas, piederības sektai vai rasei; saprast citam citu, atzīt sporta vērtību sinonīmus: cieņa pret partneri, godīga spēle, vēlēšanās būt labākam. Sportā tas izsaka vēlmi gūt panākumus. Olimpisma oreols rada lielu interesi un entuziasmu, kļūstot par spēcīgu motivējošu faktoru izglītībā. Iekļaujot mācību procesā olimpiskās pieredzes ideju, kas virzīta ne tikai uz augstiem sasniegumiem, audzēkņiem rodas iespēja saskatīt mācību aktivitāšu saistību ar reālo dzīvi.

Ļoti svarīgi ir iepazīstināt jauno paaudzi ar olimpiskajiem ideāliem, izglītot olimpiskā garā, jo tieši pusaudža gadi ir tie, kad cilvēks atrodas tādās kā krustcelēs un šaubās par savu izvēli. Daudziem cilvēkiem ir izveidojies nepareizs priekšstats, ka olimpiskā izglītība ir sportista audzināšana, bet, kā jau iepriekš minēts, olimpiskie ideāli nav nekas jauns, jo tie ir tuvi jebkuriem vispārīzglītojošās skolas mērķiem un uzdevumiem. Svarīgi atcerēties, ka, izglītojot olimpiskā garā, mēs palīdzesim pusaudzim attīstīt un pilnveidot individuālas rakstura īpašības.

Starp mācību uzdevumiem nozīmīga vieta atvēlēta godīgas spēles veicināšanai. Godīga spēle — tas ir daudz vairāk nekā vienkārša likumu ievērošana. Tā ietver savstarpēju cieņu, sportiskā gara jēdzienus. Sporta Ētikas kodeksā (Eiropas Padomes ministru komitejā pieņemts 1992. gada 24. septembrī) akcentēta doma, ka galvenais ir godīga spēle bērnu un jauniešu vidū, kas nā-

Antra GULBE



LSPA, Dr. Paed., projektu vadītāja
Latvijas Olimpiskā akadēmija
Vaļasprieks: aktīvā atpūta dabā

kotnē būs pieredzējuši sportisti vai pat sporta zvaigznes. Katra pedagoga pienākums ir ievērot pašam un veicināt savos audzēkņos šādu sportisko garu, jo tikai ar personīgo piemēru var panākt vēlamu rezultātu. Katram pedagogam ir tiesības organizēt mācību procesu patstāvīgi, tas ir, — strādāt pēc paša veidotām programmām, pēc saviem iesakietiem, izvēloties standartā paredzētajam saturam nepieciešamo apguves laiku. Tajā pašā laikā pedagogs ir atbildīgs par to, lai skolēnam būtu nodrošināta iespēja iegūt valsts standartam atbilstošu izglītību.

Olimpisko izglītību nepieciešams realizēt pasaules jauniešu vidū, lai attīstītu jaunatnē apziņu par tās spēku un par nākotni kā pozitīvu iespēju virkni. Olimpisko spēļu translācija televīzijā ir viens no pasaulē skatītākajiem notikumiem. Diemžēl lielākajai daļai skatītāju šis ir vienīgais ieskats olimpiskajā kustībā, un viņi pieņem to, ko redz olimpiskajās pārraidēs, ietver olimpiskās kustības filozofiju un vērtības. Tajā pašā laikā televīzijas pārraižu uzmanības lokā bieži ir arī narkotikas, dopings, komercializācija un "uzvarēt par katru cenu" domāšanas veids. Olimpiskās izglītības izaicinājums ir iemācīt cilvēkiem atšķirt, kuras ir patiesās olimpisma idejas un vērtības. Tādējādi olimpiskās izglītības programmu svēts pienākums ir izglītot jaunatni būtiskākajos sporta tikumos, ietverot biedriskumu, rakstīto un nerakstīto likumu cienīšanu, cieņu pret pretinieku, tieksmi pēc pilnveidošanās, tieksanos sasniegt ķermeņa, prāta un dvēseles saskaņu, kā arī veidot olimpisk-

ANNOTATION

The article introduces principles of fair play — it is much more than just following rules. It involves mutual respect and concepts of the Olympic spirit. It is very important to introduce the next generation with Olympic ideals, educate them in the Olympic spirit, because exactly teenage years are the ones where a person is at a sort of crossroads and is doubtful of his/her choice. Many people have gained a wrong impression that Olympic education is rearing an athlete, but as mentioned before Olympic ideals are nothing new because they are close to any comprehensive school's aims and tasks.

kā gara veidojošu morālo īpašību un mentālo struktūru izpratni.

Olimpiskās kustības atjaunotājs Pjērs de Kubertēns ticēja un cerēja, ka "Olimpiskās spēles būs atbalsts miera idejai, taču miers virs zemes var iestāties tikai tad, kad pasaule būs labāka, bet labāku pasauli var radīt tikai labāki cilvēki, taču cilvēki var kļūt labāki, tikai dodot un ņemot, saņemot belzienus un atbildot uz tiem sakoncentrējoties un sasprindzinot spēkus asās sporta cīņās".

No jaunatnes izglītības, domāšanas un attieksmes ir atkarīga mūsu valsts nākotne. Realizējot olimpisko izglītību, var tikt sasniegts izteikti pozitīvs rezultāts. Katram bērnam, neņemot vērā kultūru vai dzimumu, patīk sports, spēles un sacensības. Ar sporta aktivitātēm bērniem var iemācīt tādas vērtības kā godīgas spēles koncepcija, sportista cienīga uzvedība, cieņa un savstarpēja sapratne. □

Aino KUZNECOVA

SPORTA FILOZOFIJAS PARADIGMAS THE PARADIGMS OF SPORTS PHILOSOPHY AND

Sporta filozofijas mērķis ir izstrādāt sporta filozofijas paradigmas, lai varētu veikt visdažādāko sporta problēmu konceptuālu analīzi, radīt priekšstatu par sporta filozofijas reālo un praktisko pielietojumu sportistu un sporta speciālistu dzīvē.

Sporta filozofijā ar jēdzienu “paradigma” saprot uzskatu sistēmu jeb sporta filozofijas problēmu nostādnes. Uz paradigmas kā pirmtēla pamata veido problēmu risinājuma konceptuālās shēmas un modeļus. Paradigma nosaka galveno problēmu kopumu un vispārējos risinājumus ilgā laika periodam. Pētījumu rezultātā veidojas jauni pieņēmumi (paradigmas, teorijas), kas liek pārvērtēt iekšējās konstrukcijas un faktus. Paradigma ir būtiska zinātniskai izziņai, kā arī pedagogiskai darbībai. Uzvar tā paradigma, kas vislabāk spēj nodrošināt radušos problēmu risinājumu. Šāda termina “paradigma” izpratne rosina analizēt galvenās sporta filozofijas paradigmas gan sporta izglītības sistēmā, gan sportistu un treneru darbībā.

Sporta filozofijas būtiskākās paradigmas sevī ietver trenera un treniņu filozofijas pamatnostādnes. Sportā pastāvīgi tiek meklēti ceļi cilvēka fizisko un garīgo spēju robežu paaugstināšanai. Ikvienā sportista sasniegumā liela ir trenera loma.

Sportista personības veidošanās un attīstība, un, protams, sportiskie sasniegumi loti lielā mērā ir atkarīgi:

- 1) no trenera personības;
- 2) no trenera profesionālās darbības saturā, kuru raksturo profesionālās darbības modelis, kurš atklāj zināšanu, iemaņu un prasmju uzskaitījumu, kas nepieciešams sportistu sagatavošanai;
- 3) no trenera savstarpējo attiecību īpatnībām ar audzēkņiem/sportistiem, kolēģiem, administrācijas pārstāvjiem, sacensību organizatoriem, sporta tiesniešiem un citām personām, kuras ir iesaistītas viņa profesionālās darbības jomā.

Trenera filozofijas paradigmas

Treneris (angļu *trainer*, no *train* — audzināt, apmācīt) ir sporta speciālists, kurš nodrošina sporta treniņu procesu atbilstoši sporta treniņu mērķiem un uzdevumiem; cilvēks, kurš atdod savas zināšanas, spēku,

Aino KUZNECOVA



Dr. Phil., LSPA profesore

Maskavas universitātes filozofijas fakultātes absolvente, filozofe, sabiedrisko zinātņu pasniedzēja, vairāk kā 130 zinātnisku un metodisku publikāciju autore

Valasprieki: ceļojumi, literatūra, mūzika

dvēseli savam audzēknim un attīsta ne tikai viņa funkcionālās iespējas un meistarību, bet arī personību kā veselumu.

Trenera personība — vispārināts trenera tēls, viņa profesionālo un sabiedrisko pienākumu kopums; profesionālo, lietišķo un arī sociāli psiholoģisko īpašību un vērtību kopums, bez kurām trenera profesionālā darbība nav iedomājama.

Trenera profesija ir viena no interesantākajām, perspektīvākajām, kreatīvākajām, godājamākajām un aizraujošākajām profesijām. Trenera filozofijas mērķis ir noteikt darbības vispārējos un konkrētos mērķus un uzdevumus, orientējoties uz harmoniskas sportista personības attīstīšanu un augstvērtīgiem sporta sasniegumiem, lai sekmētu sportista personības adaptēšanos un personīgās izaugsmes procesu, kas savukārt veicinātu augstākus sportiskos rezultātus.

No trenera filozofiskās domāšanas spējām atkarīga treniņu programmas efektivitāte, jo viņam jāveido un jāvada treniņu process un jāattīsta sportista personība. Treniņu filozofija ir jāveido ciešā saiknē ar sportista personīgās izaugsmes programmu. Sporta pētnieki piedāvā izmantot noteiktas un mērķtiecīgas socializācijas stratēģijas, — atkarībā no tā, kādas attiecīgajā sporta veidā sportista īpašības un kāda uzvedība ir svarīga. Socializācijas procesa nozīme sportista personības veidošanā un attīstībā, tā uzdevumi un problēmas ir jāanalizē arī sportista un trenera, sporta organizācijas attiecību kontekstā.

Oficiālas sportista personīgās izaugsmes programmas loma uzsvērta arī, aplūkojot sportistu apmācību un attīstību. Tiek uzskatīts, ka šī programma jārealizē divos atsevišķos līmeņos — kā vispārējā un kā struktūrvienības un tiešā sporta darba orientēšana. Sportista adaptācija apskatīta arī kā divpu-

sējs process, kurā vienlaikus notiek socializācija un individualizācija. Sporta pētnieki ir pārliecināti, ka notiek mijiedarbība — ne tikai sporta organizācija cenšas sportistu veidot atbilstoši savām vajadzībām, bet arī sportistam ir vajadzības un cerības attiecībā uz jauno darbu komandā, kuras viņš cenšas realizēt, tādējādi ietekmējot darba/treniņu vidi. Lai sportista darbības, kuras viņš izpilda treniņu procesā, kļūtu noturīgas un pārliecinātas, tām jāklūst par iemaņām un prasmēm, pateicoties kurām, sacensību ekstremālos apstākļos sportists parāda savas spējas un sportisko garu, kā arī prasmi rīkoties bez ilgstošas domāšanas un šaubīšanās.

Sportistiem jāapgūst uzvaras filozofijas atziņas:

- liela vērtība jāpievērš sevis pilnveidošanai, nevajag aizrauties ar domām par uzvaru;
- nepieciešams talants, mērķtiecīgums un disciplīna — spēcīgākie darbarīki, lai kļūtu par uzvarētāju;
- censties darīt labāko ir svarīgāk, nekā kļūt par labāko;
- treneris var mācīt cilvēku tikai līdz zināmai robežai, pēc tam tā ir viņa pašā izvēle, vai uzklaut un darīt visu, kas nepieciešams veiksmi;
- uzvarētāji ir veidoti no iekšpuses, — viss sākas no sirds un no tā, kā cilvēki domā. Vislielākā uzvara ir tad, kad esi sasniegjis savu personīgo rekordu!
- uzvaras filozofija — augstu rezultātu sasniegšana.

Sporta zinātnieki akcentē uzmanību uz trenera harismas lomu, kuru nosaka trenera profesionālisms (meistarība), kompetence, cilvēcīgums un artistisms (emocionalitāte?).

Trenera profesionālisms un kompetence izpaužas izglītības un sporta jomas dziļās, sistēmiskās zināšanās, prasmēs demonstrēt un radoši attīstīt savu un audzēkņu kompetenci (zināšanas, iemaņas, prasmes un attieksmes); spējās apmācīt, attīstot audzēkņa funkcionālās iespējas un meistarību; veidojot viņa izpratni par izvēlēta sporta veida vēsturi, filozofiju, ētiku, treniņu metodiku un stratēģiju un attīstot arī audzēkņa dzīves gudrību, morālo un sociālo briedumu. Trenēšanas profesionālisms var palielināties, ja ievēro sporta pamatprincipus: godīga spēle, sportisks gars un labā griba.

S UN TO LOMA TRENERU DARBĪBĀ

THEIR ROLE IN COACHES' ACTIONS

Trenera cilvēcīgums ir spēja patiesi un bez piespiešanas darīt savu darbu ar visu sirdi un dvēseli; spēja attīstīt cieņu un pašcieņu, godprātību un augstsirdību, patiesumu un taisnīgumu un iemācīt atbildību, paškontroli, neskatoties uz dusmām vai frustrāciju, laika, vecāku, oficiālu personu vai medijs ietekmi. Trenerim jāprot rīkoties izcili — jābūt tikumiskai personībai ar augsti attīstītu atbildības izjūtu; jāprot audzēkņos iedvest drošību un labestību; trenerim jāievēro visi drošības un veselības priekšnosacījumi treniņu laikā, spēlēs un apkārtējā vidē. Trenerim jāseko, lai viņa komandas un sportisti spētu sportot, ievērojot noteikumus, un izturētos pret citiem taisnīgi. Taisnīgas spēles koncepcija ir sporta pamats. Viss, kas kādam dod negodīgu priekšroku, bojā sacensību garu un sporta integrāciju. Treneru profesionālais pienākums ir iemācīt audzēkņiem godīgumu. Treneriem pašiem arī jā rūpējas par atlētu veselību un drošību. Labi treneri vienmēr ir jūtīgi attiecībā uz sportistu psiholoģisko un fizisko stāvokli, kā arī uz teiktajiem vārdiem un lēmumiem, ņemot vērā, kā tie ietekmē audzēkņus/sportistus un citas personas.

Trenera emocionalitāte ir spēja aizraut audzēkņus, attīstot viņu sportisko garu, mērķtiecību, vēlmi godīgi cīnīties un uzvarēt, izmantojot humoru, interesantus stāstus, metaforas, smieklīgus, bet pamācošus notikumus no dzīves...

Treniņu filozofijas paradigmas

Sporta pētnieku izpratnē treniņu filozofija balstās uz standartiem, kurus treneris izvirza sev un savai grupai, un tas ir pamats visām viņa vērtībām, uzskatiem un atziņām.

Treniņu filozofijas mērķi un uzdevumi: savienot sportu ar bērnu nākotnes mērķiem; izvēlēties treniņu metodes, kas atbilst bērnu vecumam, viņu interesēm un kopīgajiem mērķiem; atbalstīt savu audzēkni, — iesaistīt viņa vecākus sportā (skatītāju lomā); dzīvot līdzī savai komandai un grupai; kontrolēt

rezultātus; attīstīt un atbalstīt audzēkņu īpašības un personīgu stilu (tas veidos artistismu un sekmēs harmoniskas personības veidošanu). Pilnvērtīgam treniņam ir jābūt lietderīgam, efektīvam, lai var just progresu. Lai sekmētu sportista personības un sportisko sasniegumu izaugsmi, nepieciešams izstrādāt treniņu filozofiju ciešā saiknē ar sportistu orientēšanas programmu, kurā būtu atspoguļots **sportista darbības modelis kā noteicošais faktors, kas ļauj noteikt un analizēt:**

- 1) sportista darbības mērķi, uzdevumus un gaidāmos rezultātus;
- 2) sportista fiziskās attīstības līmeni;
- 3) sportista sasniegumus attiecīgajā sporta veidā un sportiskās attīstības līmeni;
- 4) sportista sociālo un psiholoģisko statusu, sociālo lomu funkcijas gan treniņos, gan sacensībās;
- 5) socializācijas un individualizācijas procesos iegūtās īpatnības;
- 6) sadarbības, saskarsmes stilu kā sportista individuālo dzīves formu, savstarpēji saskaņotu kopīgu sadarbību ar treneri, komandu, sporta organizāciju, federāciju, klubu, savstarpēji palīdzot...;
- 7) socializācijas procesā iegūto sociālo un personīgo pieredzi, sportista dzīves prasmes un spējas, kompetences, kuras ir nepieciešamas jebkuras sociālās lomas izpildē un veicina sevis iepazīšanu un komunikāciju ar citiem cilvēkiem;
- 8) ikgadējo sportista personības attīstības un sporta darbības novērtējumu un pašnovērtējumu (pozitīvie un negatīvie aspekti: meistarības līmenis, kvalifikācijas, profesionālā gatavība; izglītības un tikumiskās attīstības līmenis; pilnveidoto prasmju un spēju novērtējums; sportisko sasniegumu, panākumu un neveiksmju izvērtējums; tālākizglītības nepieciešamība un iespējas; sporta kā socializācijas faktora negatīvo aspektu izvērtējums un to ietekme uz sportista personību...);
- 9) sportista darba perspektīvas pēc aktī-

ANNOTATION

Most important paradigms of sports philosophy include the fundamental approaches to training philosophy and coaching. In the understanding of sports researchers, the training philosophy is based on standards which the coach sets for him/her and his/her group, and this is the basis for all his/her values, opinions and cognitions. In order to stimulate athlete's sports success and personality development, coaching philosophy must be closely linked with the athlete's career development program, which contains: athlete's aims and expected results, the necessary level of physical development, necessary personality traits, social and psychological status, and social roles in both trainings and competitions.

vās sportošanas beigām (sporta centrā, klubā, skolā vai citā sporta struktūrā).

Secinājumi

Sporta filozofijas būtiskākās paradigmas ietver jautājumus par trenera un treniņu filozofijas pamatnostādņiem, kuras saistītas ar sporta darbības veicināšanas priekšnosacījumu veidošanu, sportista darbības stabilizēšanu un uzvaras (rekordu) izredžu optimizēšanu. Katram trenerim ir sava filozofija un treniņu filozofija, kas ietver sevī viņa uzskatus, pārliecību, vērtību sistēmu, personīgo pieredzi; atspoguļo trenera spējas, gribas īpašības, profesionālo kompetenci kopumā, kas viņu padara atšķirīgu, respektīvi — vājāku vai spēcīgāku. Ņemot vērā jauno tehnoloģiju, sporta un citu zinātņu attīstību, trenerim nepārtraukti ir jāuzkrāj jaunas zināšanas. Trenera harismu nosaka viņa profesionalisms, cilvēcīgums un artistisms, kas nepieciešami visās mācīšanas sfērās un sportista personības veidošanas un attīstības procesā. □

Informācijas avoti

1. Profesijas standarts. Profesija Sporta treneris (Apstiprināts IZM 10.02.2003., rīkojums Nr. 79). http://www.izmpic.lv/Standartu_reg/Sporta_treneris.pdf
2. Jones B., Wells L., Peters R., Johnson D. *Guide to Effective Coaching Principles and Practice*. — Newton, Allyn and Bacon, 1998.
3. Magnusson D., Torestad B. *Personality Development*//De Corte E. and Weinert F.E. (Eds.). *International Encyclopedia of Development and Instructional Psychology*. — Pergamon, 1996. — pp.230-234.
4. Герасимов И., *Профессия — тренер, профессия — спортсмен*// <http://www.CTSchool.ru>

Inta BULA-BITENIECE, Rasma JANSONE

BĒRNA KUSTĪBU PRIEKA S CHILDREN'S MOVEMENT ENJOYMENT PROM

Kustības ir viena no mūsu organisma vitālajām vajadzībām. Palūkojieties uz mazu bērnu: viņš vienmēr ir kustībā. Vai mēs vienmēr ļaujam bērnam apmierināt šo organisma nepieciešamību? Bērnu bieži apsaucam, norājam par to, ka viņš skrien, lec, cenšas kaut kur uzkāpt. Bērni mūs neklausā, un tas ir labi.

Kustības nepieciešamas bērna kvalitatīvai attīstībai. Tās sekmē balsta un kustību aparāta attīstību. Šis process maina organisma formas un funkcijas. Fiziskie vingrinājumi paaugstina visu sistēmu funkcionālās iespējas, kā arī rezistenci pret slimībām. Slimīga izskata bērnam “neveselības” cēlonis bieži vien meklējams kustību trūkumā, un tā sekas ir iekšējo orgānu vāja morfoloģiskā jeb uzbūves attīstība un nepietiekamas funkcionālās rezerves. Katrs kustību ierobežojums ir pret-runā ar bērna bioloģisko dabu un var kļūt par dažādu slimību sākumu. Pirmsskolas vecuma bērniem, lai nodrošinātu organisma fizioloģiskās funkcijas, katru dienu jādod iespēja ne mazāk kā 3 līdz 4 stundas pavadīt kustībās svaigā gaisā.

Kustības pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā. Kustoties pieaug skābekļa patēriņš, intensīvāk notiek oksidācijas procesi. Kustības sekmē elpošanas sistēmas attīstību. Tās ietekmē skeleta attīstību. Fiziskā slodze padara kaulus izturīgākus. Labi attīstīta muskulatūra nosaka cilvēka stāju un ir veselības rādītājs. Pareiza stāja labvēlīgi ietekmē sirdsdarbību un elpošanu un pārējās organisma funkcijas.

No bērnības regulāri un intensīvi nodarbinot skeleta muskulatūru, intensīvas nervu impulsu plūsmas ietekmē pieaug veģetatīvās nervu sistēmas parasimpātiskās daļas aktivitāte un samazinās simpātiskās daļas aktivitāte. Rezultātā — sirds strādā lēnāk un asinsvadi paplašinās, līdz ar to pazeminās arteriālās sistēmas perifērā pretestība. Muskuļu kustība uztur optimālu smadzeņu darbību, aktivizē to un sekmē pārmerīga uzbudinājuma regulēšanu.

Rasma JANSONE

Dr. Paed., LSPA profesore

Vaļasprieks: domājot par bērnu labklājību, izglītot viņu vecākus un sporta pedagogus

Inta BULA-BITENIECE

Dr. Paed., LSPA lektore

Vaļasprieks: skrituļslidošana

Mazkustīgs dzīvesveids ir viens no faktoriem, kas veicina neirozes jeb augstākās neirālās darbības funkcionālu traucējumu rašanos. Kustību apvienošana ar pieaugušā paraugu, interesantu inventāru, ar atbilstošā intonācijā izrunātiem vārdiem un mīmiku veicina bērna emocionalitāti un līdz ar to — intelektuālo attīstību, paātrina valodas apguvi, stimulē arī citus psihiskos procesus un īpašības: domāšanu, atmiņu, uzmanību, gribu. Tas skaidrojams ar to, ka kairinātājs ar receptoriem vienlaikus tiek uztverts vairākās sensorās sistēmās. Fiziski labi attīstītam bērnam ir lielāki garīgā darba potenciāli. Cilvēka galvas smadzenes labāk tiek apgādātas ar asinīm, ja bērns daudz kustas. Mazkustības gadījumā, samazinoties asins apgādei, pirmās cieš tieši kreisās puslodes funkcijas — valoda, abstraktā domāšana.

Pirmsskolas vecuma bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir viņu prasme izpildīt daudzveidīgas kustības, galvenokārt pamatkustības — soļošanu, skriešanu, lēcienus, mešanu, tveršanu, rāpošanu, rāpšanos. Apgūstot šīs prasmes, bagātinās



bērnu kustību pieredze, kura ir nepieciešama gan rotaļās, gan dažādās dzīves situācijās un sadzīvē viņu darbībā. Jo bērnam kustību prasmes un iemaņas labāk attīstās, jo vieglāk darboties apkārtējā vidē, jo bērns gan rotaļās, gan saskarsmē ar citiem jūtas drošāks, atbrīvotāks.

Pamatkustībām ir dinamisks raksturs. Pilnveidojoties kustību prasmēm un to lietošanas spējām, bērna organisms tiek norūdīts, nostiprinās balsta un kustību aparāts, attīstās nervu sistēmas regulācijas spējas. Pareiza kustību slodzes un vingrinājumu izvēle atbilstoši bērna spējām paaugstina viņa intelektuālās un fiziskās darbības spējas. Pamatkustību un to veidu vingrinājumu dažādība vienlaikus pilnveido un attīsta arī fiziskās īpašības — ātrumu, kustību koordināciju, spēku, izturību un lokanību. Vienlaikus šo darbību laikā bērnam attīstās arī domāšana, uztvere, uzmanība. Bērns, vērojot pieaugušo, apgūst šīs kustības, tiek iegaumēta secība to izpildē, veidojas personiskā pieredze.

Kustību iemaņu pamatā ir nosacījuma refleksi, un tie var veidoties, ja sistemā-

EKMĒŠANA

OTION



Dažādu prasmju apvienošana šķēršļu joslā. Šķēršļu joslas veidošana PII "Austriņa"

tiski darbojas. Kustību attīstība lielā mērā atkarīga no atbilstošas audzināšanas un mācīšanas. Iegūtās iemaņas pakāpeniski attīstās un pilnveidojas. Nostiprinoties iemaņām, palielinās kustību analizatora loma, muskuļu sajūtas, spēja šo kustību variēt sarežģītākos, mainīgos apstākļos, it sevišķi — kustību rotaļās, kurās bērnam patstāvīgi jāizlemj un jāveic kādas kustības. Veidojot bērnos kustību prasmes, svarīga ir bērna un pieaugušā gatavība sadarbībai, atbilstošos apstākļos radot darbības motīvus, palīdzot bērnam, uzslavējot, labojot kļūdas, tādējādi radot pozitīvu emocionālo fonu. Interese par kustībām, par sportu jāveido, jānostiprina iespējami agrāk — jau no zīdaiņa vecuma. Ļoti svarīgi ir atbalstīt bērnu vēlmes un prasmes pārvarēt dažādus šķēršļus — apskriet, pārlēkt, izlīst, patstāvīgi iztēloties izpildes paņēmienus un veidus atbilstoši konkrētajiem apstākļiem.

Kustību izpildes laikā bērni pilnveido un bagātina emocionālo noskaņojumu. Viņi priecājas par izdošanos. Ja vecāki bērnu uzslavē, atzīst viņu pūles, redz centību un

izsaka to, bērni centīsies vingrinājumu izpildīt vēl labāk, vairākkārt patstāvīgi atkārtos labā noskaņojumā. Vai esat kādreiz pavērojuši, redzējuši bērna acis, sejas izteiksmi, emocijas, kad viņš pirmo reizi noķēris mesto bumbu vai iesitis bumbu vārtos, vai pārmetis kūleni, vai pārlēcis ar aukliņu?

Tas ir neizsakāms prieks, lepnums un pārliecība par saviem spēkiem! Šim veiksmīgajam vingrinājumam sekos vēlme vēl kaut ko paveikt, vēl kaut ko iemācīties, ja mēs, pieaugušie, šo iespēju bērniem neliegsim. Tāpēc, vecāki, darīsim visu, lai mūsu bērni augtu kustīgi, veseli un dzīvespriecīgi!

Manifests sporta pedagogu darbībai kopā ar bērnu vecākiem

1. Atrodiet katru dienu 20—30 minūtes laika sporta nodarbībai, lai pavadītu to kopā ar bērnu, sievu/vīru, un tas uzlabos jūsu ģimenes klimatu.

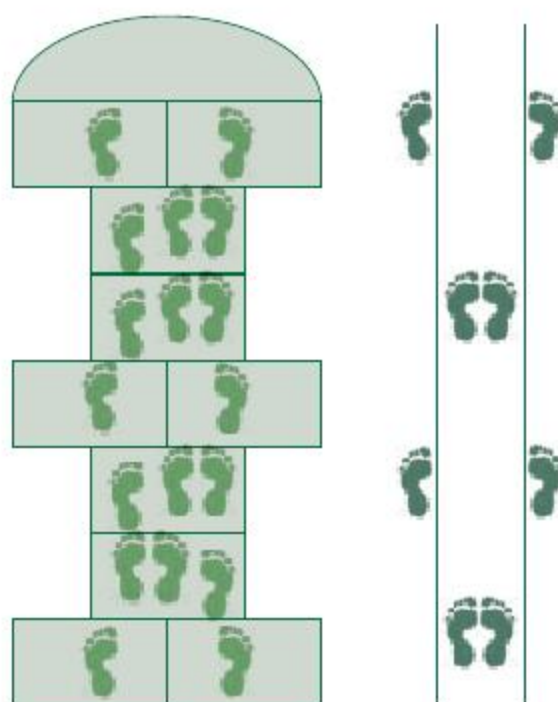
ANNOTATION

Movement is necessary for the qualitative development of a child. It aids the successful development of support and movement apparatus. This process changes organism's shape and functions. Physical exercises elevate the functionality of all systems as well as resistance against diseases. One of pre-school aged children's physical development indicators is their skill of performing different movements, mainly the basic ones — walking, running, jumping, throwing, catching, crawling and climbing. While learning these skills the child's movement experience, which is necessary for both games and various situations in their social life and work, gets supplemented. The more developed a child's movement skills and abilities, the easier it is to perform in the surrounding environment, and the more confident and relaxed he/she feels in both games and contact with others. Children improve and enrich their emotional state during the physical activities. They enjoy the success. If the parents praise the children, recognize their effort, and acknowledge it, children will try to execute the exercise even better, they will attempt it numerous times on their own initiative in a good mood. The article's authors offer advices for sports pedagogues activities together with children's parents, as well practical advices for the types of physical activities parents should do together with the children.

13. lpp.

- Šis būs papildu sporta nodarbības jūsu bērnam, kurās pilnveidos pamatprasmes, jo bērnudārzā sporta nodarbība ir īsa — 10 līdz 20 minūtes — un tikai divas reizes nedēļā.
- Šajās nodarbībās sniedziet bērniem atbalstu un drošības sajūtu — tā ir viena no ģimenes pamatfunkcijām.
- Šajās nodarbībās veidojas pozitīvas savstarpējās attiecības — starp bērniem (ja ir māšas un brāļi), starp bērniem un vecākiem un vecākiem savā starpā.
- Arī tev, tēti un māmiņa, ir labi pēc garās darba dienas nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, tas relaksē, kā arī uzlabo darbības.
- Viens no galvenajiem uzdevumiem šīm sporta nodarbībām kopā ar bērniem ir, lai jums pēc kāda laika nav sev jāuzdod šādi jautājumi:
 - Pa kuru laiku izauga mans bērns? — Viņš izauga tad, kad jūs bijāt aizņemti (ar ko, neatceros!)
 - Kāpēc mans bērns nemāk lēkt vai rāpot? — Tāpēc, ka neesat to viņam mācījis un darījis kopā ar viņu.
 - Kāpēc mans bērns nenodarbojas ar sportu? — Jo jūs pats ar sportu nenodarbojaties.
 - Kāpēc viņš tik bieži slimo? — Jo jūs viņu neesat norūdījis.
 - Kāpēc viņam ir grūti ar mācībām? — Jo pirmsskolas periodā jūs nenodarbojāties ar bērnu, kad bērns attīstās kopveselumā, — fiziskās aktivitātes kopā ar intelektuāliem uzdevumiem.
 - Kāpēc viņš melo, neiet uz skolu, slukti mācās? — Tāpēc, ka viņam ir pietrūcis jūsu uzmanības tajā laikā, kad tā bija visvairāk vajadzīga — laikā no dzimšanas līdz sešu gadu vecumam, bet jūs bijāt aizņemti ar naudas pelnīšanu, lai nodrošinātu savam bērnam labu nākotni, bet tas viņam vairs nebūs vajadzīgs.

Lai tā nenotiktu, jums nepieciešams atrast savā aizņemtajā dienas grafikā 30 minūtes un vēlmi kopā ar savu ģimeni mazliet pasportot. Darbojoties kopā ar bērniem, neaizmirstiet:



Lēkšanas klasītes, ko var zīmēt uz asfalta

- paslavēt bērnu par to, ko viņš var izdarīt;
- novērtēt pozitīvi to, kas viņam sanāk;
- izrādīt, ka mīlat viņu, — apmīlojiet, uzsmaidiet, uzsitiet uz pleca, aplaudējiet;
- pasacīt skaji "Es mīlu tevi!" un "Es lepojos ar tevi!". Ja viņš jums atbild ar to pašu, neaizmirstiet pateikt "Paldies!";
- pajautāt, ko viņš domā par to, ko pats var izdarīt;
- pajautāt, kā viņš jūtas;
- mudināt viņu vēlreiz izpildīt to, kas viņam sanāk, un to, kas nesanāk;
- jaut viņam sacensībās uzvarēt;
- jaut viņam sacensībās arī zaudēt, un skaidrojiet, ka vēl ir jāpavingrinās, lai uzvarētu. Dodiet iespēju revanšēties.

Ieteikumi fiziskajām aktivitātēm vecākiem kopā ar bērniem

Soļošana — ejot uz mājām no bērnudārza.

- Soļot pa ietves apmali ar turēšanas un bez tās.
- Soļošana pirms un aiz mammas/tēta/brāļa/māšas.
- Soļot, augsti ceļot kājas, atdarināt putnus — stārķi, dzērvi.
- Soļot mūzikas ritmā.

Skriešana — izmantojiet bērnudārza laukumu, ejot uz mājām! Sacentieties, kurš pirmais aizskries līdz tuvākajam ko-

kam, krūmam, ceļa zīmei! Uzspēlējiet spēli "Sunīši" — viens ķer, otrs bēg! Kad noķer, mainās lomām.

Lēkšana — ejot uz mājām no bērnudārza, uzkāpt uz paaugstinājuma (akmens, apmale, kāpnes) un izpildīt lēcienus.

- Lēcieni uz abām un vienas kājas.
- Lēcieni pāri priekšmetiem, grāvim.
- Uzlēcieni un nolēcieni no paaugstinājuma.
- Lēcieni pa "ciņiem".

Mešana — tveršana — ejot uz mājām, metiet akmentiņus peļķē! Metiet čiekurus tālumā! Izmatojiet dažāda lieluma un smaguma bumbas — metiet grozos, spaiņos, uz sienas uzņēmētos mērķos! Metiet dažāda lieluma priekšmetus, kas atrodas mājās — spilvenus, rotaļlietas, no avīzes izveidotas bumbiņas!

Rāpošana — rāpšanās — rāpošana pa istabu — uz priekšu, atmuguriski, sāniski.

- Uzrāpšanās uz priekšmetiem — kastes, sola...
- Izlišana, izrāpošana zem priekšmetiem — auklas, sola, galda, krēsla, kāpnēm.
- Pārrāpšanās vai pārlīšana — pār solu, klučiem, spilveniem.
- Rāpšanās pa slīpām virsmām.
- Priekšmetu aprāpošana.

Ripināšana — dažādu priekšmetu ripināšana pa istabu un brīvā dabā (dažādu izmēru bumbas, dažādi priekšmeti) pāros un mērķī.

- Bumbas ripināšana rāpojot.
- Bumbas ripināšana pāros.
- Bumbas ripināšana mērķī.
- Bumbas ripināšana pa joslu.

Vingrinājumi stājai — vingrojiet no rīta kopā ar bērnu! Izmantojiet sarullētu dvieļi, slotaskātu, garu lineālu vai nūju! Var izmantot smilšu maisiņus, klucīšus, vingrošanas apļus, hanteles.

Vingrinājumi pēdai — ļaujiet bērnam staigāt basām kājām!

- let pa virvīti, tauvu un nūju ar pielikšanas soļiem un liekot pēdu pie pēdas.
- Ar kāju pirkstiem salasīt pogas, mazas mantiņas.
- Staigāt pa dažādu materiālu segumiem — smiltīm, oļiem...

Esiet gudri, sportiski un mīļi vecāki saviem bērniem! □

Informācijas avoti

- Jansone R. *Sporta izglītība skolā*. Rīga: RaKa, 1999. 290 lpp.
- Kuzņecova A., Karlovska R. *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Izglītības soli, 2006. 65 lpp.
- Elnebiņa I. *Pakāpieni bērna attīstībā*. Rīga: Pētergailis, 1999. 47 lpp.
- Пензулаева Л. И. *Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)*. Москва: ВЛАДОС, 2001. 127 с.
- Пензулаева Л. И. *Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет*. Москва: ВЛАДОС, 2003. 108 с.
- Šis raksts tapis uz zinātniskā pētījuma *Holistiskā pieeja ģimenes sportā pirmsskolas izglītībā* pamata. Ar šī pētījuma rezultātiem ir iespējams iepazīties LSPA mājaslapā.

DUĀLĀ KARJERA LATVIJĀ

DUAL CAREER

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija (LSPA) ir viena no deviņām Eiropas valstu augstskolām, kuras piedalās duālās karjeras modeļa izveidē — profesionālo sportistu reintegrācijas veicināšanai darba tirgū, beidzoties sporta karjerai. Uzdodot jautājumu — kas ir duālā karjera? — gan sporta augstskolas studentiem

Juris GRANTS



Dr. Paed., profesors
LSPA zinātnu prorektors
LSPA skolotāju institūta vadošais pētnieks

ANNOTATION

In this article the author explains the main idea and understanding of dual career. The results of Coach questionnaires showed that some coaches associates dual career with trainees attending school in the first half of the day and trainings in the second, while other, those who work in specialized schools, mainly consider it an altering study and training process throughout the day. The author offers an analysis of dual career in Latvian higher education institutions, analyzing the actions of various sports organizations and their collaboration with the education institutions.

Duālās karjeras iezīmes Latvijas augstskolās								
Duālās karjeras iezīmes	LU 19095*	RTU 15735*	LLU 6900*	LSPA 1300*	LiepU 1737*	VA 880*	DU 3651*	RA 3082*
Uzņemts augstskolā budžetā bez iestājpārbaudījumiem	X			X			X	
Studiju maksu atlaide (no 50% līdz 100%)	X	X	X	X			X	
Apmaksā ceļa un uzturēšanās izdevumus daļēji sacensībās		X	X	X				
Treniņu iespējas bez maksas		X	X	X			X	
Studenti tiek apgādāti ar sporta inventāru (specifiskais)		X	X					
Augstskolai pieder sporta bāzes			X	X			X	X
Augstskola irē sporta bāzes	X	X			X	X		

* studentu skaits augstskolā 2010./2011. akadēmiskajā gadā
** atkarībā no sasniegtajiem sporta rezultātiem

lekcijās, gan dažādu sporta veidu treneriem tālākizglītības kursus, iestājas mulsinošs kļūsums. Tad mēģinām soli pa solim ģenerēt idejas, ko tas īsti nozīmē un ko mēs ar šo terminu pašreiz saprotam. Latvijas sporta speciālistiem — treneriem termins “duālā karjera” ir daļēji vai pilnīgi svešs. Tikai daži kolēģi izprot duālās karjeras nozīmi. Duālās karjeras izpratne bija vairāk saistīta ar audzēkņu mācībām skolā dienas pirmajā daļā un ar treniņiem dienas otrajā daļā. Tie treneri, kuri strādā specializētajās vidusskolās, duālo karjeru izprot kā pamišus veidotu mācību un treniņu darbu visas dienas garumā. Tie treneri, kuri strādā sporta ģimnāzijā, duālo karjeru izprot tā, ka mācības tiek pilnīgi pakārtotas sportam. Duālās karjeras būtība ir veiksmīgi apvienot treniņu darbu ar studijām skolā, augstskolā, sekmējot augstus sportiskos rezultātus un iegūstot izglītību un profesiju. Kā teicamu duālās karjeras piemēru var atzīmēt Zviedrijas orientieristi Helēnu Johansonu: “Es realizēju abus savus sapņus — kļuvi par pasaules čempioni un ārsti.”

“**Sportists — pirmkārt, uzvara — otrkārt**” — tāds ir viens no sporta sasniegumu un arī duālās karjeras moto. Šo moto ir vienkāršāk izteikt, nekā realizēt praksē. Latvijā vēl arvien ir sastopamas organizācijas, kuru

administrācija cenšas īstenot pretējo — par katru cenu tikt pie medaļām, nedomājot par jaunā cilvēka veselību, vispusīgu personības attīstību, mācībām skolā vai studijām augstskolā, lai iegūtu profesiju. Šodienas sportisko rezultātu sasniegšanas prakse rāda, ka trenēt audzēkņi rezultātam neattaisnojas. Sporta pedagogus bieži vien ietekmē spiediens no ārpuses. Tā var būt prese, sporta skolas, kluba vadība un arī kāds no vecākiem, lai ātrāk sasniegtu sporta virsotnes par katru cenu. Moto “**Sportists — pirmkārt, uzvara — otrkārt**” uzsver nevis to, cik sacensībās jūsu audzēkņi ir guvuši uzvaras, bet cik — no tiem ir mācījušies ar sporta palīdzību kļūt par uzvarētājiem visā turpmākajā dzīvē.

Sporta sasniegumu moto “**Uzvara — pirmkārt, sportists — otrkārt**” atspoguļojas dažos piemēros. Piemēram, 2010. gada augustā Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas uzņemšanas komisija saņēma 329 iesniegumus studijām augstskolā. No šiem studētgrībētājiem 27 vidējās izglītības atestātā bija “f” līmeņa jeb nesekmīgs vērtējums dažādos mācību priekšmetos. Šāds vērtējums šiem sportistiem turpmāk liedz studēt par budžeta līdzekļiem. Vai šis piemērs neliecina par novārtā atstātām mācībām, galveno vērību pievēršot uzvarām?

Sākot dažādu sporta organizāciju sadarbību ar augstskolām, veicām karjeras iespēju analīzi. Projekta svarīga sastāvdaļa ir intervijas ar augstas klases sportistiem studentiem, kas dziļāk atklāj duālās karjeras būtību Latvijā. Tā ir ļoti būtiska, jaunajam sportistam uzsākot patstāvīgas studijas augstskolā.

Latvijā kopumā ir 31 augstskola, un Rīgā koncentrēta to lielākā daļa. Analizējot duālās karjeras iezīmes 8 Latvijas augstskolās, kopīgs visām augstskolām galvenokārt ir tas, ka augstas klases sportisti tiek dažādi atbalstīti (sk. tabulu), tiek veicināts sportiskais lokālpatriotisms, par viņiem publicē intervijas un reportāžas vietējā presē un augstskolas mājaslapā, kas paaugstina gan sportista, gan augstskolas prestižu sabiedrībā. Ir iespēja augstas klases sportistiem — studentiem izstrādāt individuālo studiju plānu, taču ne vienmēr šos plānus var saskaņot ar visiem mācībspēkiem augstskolā.

Latvijā nav izveidota vienota studentu — augstas klases sportistu atbalsta sistēma. Augstskolās atbalsta augstas klases sportistus, taču katrs šāds gadījums tiek vērtēts atsevišķi. Studenti nevar prognozēt iespējamo augstskolas atbalstu, ja tiek sasniegts noteikta līmeņa sportiskais rezultāts.

Projekta ietvaros turpinām dzīvesstāsta intervijas ar Latvijas sportistiem. Tas palīdzēs noteikt augstu sasniegumu sportā iesaistīto sportistu iekšējo vajadzību analīzi, lai izveidotu modeli, kurā caurvijas sporta profesionālisms, izglītība un profesijas apguve. □

Inta Māra RUBANA

FIZISKĀ AKTIVITĀTE SKOLAS PHYSICAL ACTIVITY FOR THE SCHOOL AGED

Iedzīvotāju saslimstības un mirstības augstie rādītāji Latvijā liek kritiski vērtēt veselību ietekmējošos apstākļus un meklēt iespējas tos uzlabot. Katra atsevišķa cilvēka un sabiedrības veselību kopumā visvairāk ietekmē izvēlētais dzīvesveids, vispirms jau — ēšanas un fizisko aktivitāšu paradumi. Šajā rakstā pievērsīsim uzmanību skolas vecuma bērnu fiziskajām aktivitātēm un to ietekmei uz veselību.

Mēģināsim **rast atbildes uz jautājumiem:**

- Kāda šodien ir Latvijas bērnu veselība?
- Kādi ir fizisko aktivitāšu paradumi? Vai bērni ir pietiekami kustīgi?
- Kas ietekmē bērnu vēlmi iesaistīties fiziskās aktivitātēs?
- Kāpēc ir svarīgi būt fiziski aktīvam?
- Kādas sekas ir nepietiekamai fiziskai aktivitātei?

Bērnu veselības rādītāju raksturojums

Par vienu no sabiedrības veselības stratēģijas (2001) mērķiem tika izvirzīta pilnīgi veselo skolas vecuma bērnu un pusaudžu īpatsvara palielināšana vismaz līdz 65%.

Šī mērķa sasniegšanas **novērtēšanai tika izmantoti indikatori:**

- pilnīgi veselo skolas vecuma bērnu un pusaudžu īpatsvars procentos;
- veselības traucējumu biežums uz profilaktiskajās apskatēs apskatītajiem 1000 bērniem.

Kāda šodien ir bērnu veselība? Kā liecina veselības statistikas dati, pilnīgi veselo skolēnu īpatsvars dinamikā būtiski nemainās, bet pēdējos gados pavisam nedaudz pat pieaug. Sadalījumā pa vecumu grupām vērojams, ka visaugstākais veselības rādītājs ir pusaudžiem 15—17 gadu vecumā. 2007. gadā 60% pusaudžu šajā vecumā bija pilnīgi veseli. Kā biežākie veselības traucējumi pirmās klases skolēniem joprojām tiek atzīmēta pavājināta redze, dzirde un stājas traucējumi. Līdzīga

situācija vērojama arī 2. līdz 11. klašu skolēnu vidū. Vecāko klašu skolēniem pieaug stājas traucējumu un pavājinātas redzes īpatsvars, ko, iespējams, ietekmē pusaudžu brīvā laika pavadīšanas paradumi, piemēram, pie datora pavadītā laika pieaugums. No katriem 1000 pusaudžiem 150—160 ir stājas traucējumi, bet 20 — skolioze dažādās pakāpēs [1].

Kopš 1991. gada ik pēc četriem gadiem Latvijā tiek veikts Pasaules Veselības Organizācijas pārraudzītais “Skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums” (turpmāk HBSC — *Health Behaviour of School Aged Children*). Pētījums sniedz ieskatu skolēnu veselības stāvoklī pašu skolēnu vērtējumā. Savu veselību 2005./2006. gada aptaujā par labu uzskatīja 62,9% zēnu un 64,5% meiteņu. Savu veselību kā viduvēju un sliktu novērtēja 13,9% zēnu un 22,6% meiteņu. Pieaugot vecumam, palielinās to skolēnu daļa, kuri savu veselību vērtē kā sliktu; īpaši tas vērojams meiteņu vidū. Salīdzinājumā ar citām skolēnu veselības paradumu pētījuma valstīm Latvijā skolēnu veselības pašvērtējums ir zem vidējā [2]. Veselība patiešām nav spoža vai esam lielāki pesimisti?

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā 2006./2007. mācību gadā veiktais pētījums, kurā piedalījās 180 sesto un 182 astoto klašu skolēni, rādīja līdzīgu ainu kā HBSC. Skolēni veselības pašvērtējumam pārsvarā bija izvēlējušies variantu “diezgan laba”, zēni — biežāk: “ļoti laba”, bet atšķirība no meiteņu atbildēm nav statistiski ticama. Visbiežāk novērotās sūdzības ir galvassāpes — 58% meiteņu un gandrīz pusei zēnu. Liela daļa aptaujāto bērnu sūdzējās par sāpēm mugurā. Trešdaļa zēnu un vēl vairāk meiteņu atbildēja, ka viņiem bieži ir grūtības iemigt un ka viņus nomāc ilgstoša noguruma sajūta. Korelāciju analīze apliecina, ka šādām sūdzībām ir saistība ar fiziskajām aktivitātēm skolēnu dienas režīmā. Sporta stundu kavētāji un neapmeklētāji biežāk sūdzējās par galvassāpēm, muguras sāpēm un sāpēm vēderā. Vājāk izteikta izrādījās sakarība starp sporta stundu kavējumiem un citām sūdzi-

Inta Māra
RUBANA



LSPA profesore

Dr. Biol.

Vadošā pētniece Sporta medicīnas institūtā

bām par veselības traucējumiem: nogurumu, nervozitāti, nevēlēšanos kaut ko darīt un sliktu pašsajūtu [3].

Pasaules Veselības Organizācijas pētījumā “Bērnu antropometriskie parametri un skolas vide” 2008. gadā iegūtie rezultāti liecina, ka Latvijā vidēji 21,5% septiņus gadus vecu bērnu bija lieka ķermeņa masa un aptaukošanās, astoņus gadus veciem bērniem — 20,2%, bet 10,5% bērnu septiņu gadu un 12,5% bērnu astoņu gadu vecumā — nepietiekama ķermeņa masa (1. attēls). Nepietiekama ķermeņa masa ir cieši saistīta ar vāju fizisko sagatavotību.

Dalījumā pēc apdzīvotās vietas lieka ķermeņa masa un aptaukošanās 2008. gadā visbiežāk bija Rīgas zēniem. Vismazākais īpatsvars zēnu ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos, kā jau gaidīts, bija laukos. Atkārtots bērnu antropometrisko parametru pētījums 2010. gadā rāda līdzīgu ainu, tomēr bērnu ķermeņa masas rādītājiem ir tendence pieaugt. 2009./2010. mācību gadā jau 22,8% septiņus gadus vecu bērnu (24,2% zēnu un 21,3% meiteņu) bija lieka ķermeņa masa, ieskaitot aptaukošanos.

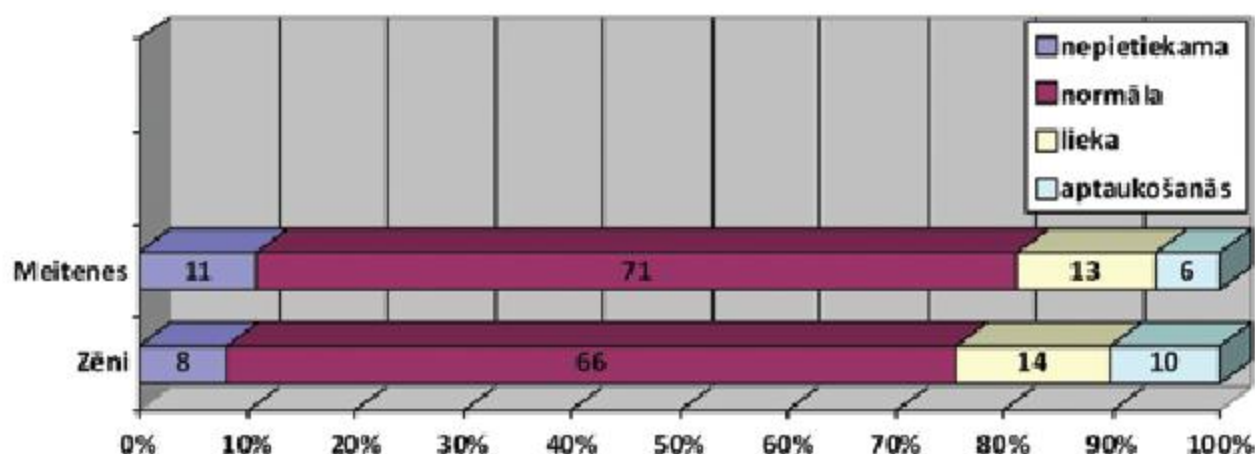
Kādi ir iespējamie cēloņi šādam skolas vecuma bērnu veselības raksturojumam?

Veselību ietekmējošo paradumu raksturojums

Skolas vecuma bērnu veselības rādītāji ir atkarīgi no iedzimtības, vides apstākļiem, veselību ietekmējošiem paradumiem un veselības aprūpes. Šoreiz pievērsīsimies fizisko aktivitāšu paradumiem kā vienam no būtiskākajiem veselību ietekmējo-

VECUMA BĒRNU VESELĪBAI

CHILDREN'S HEALTH



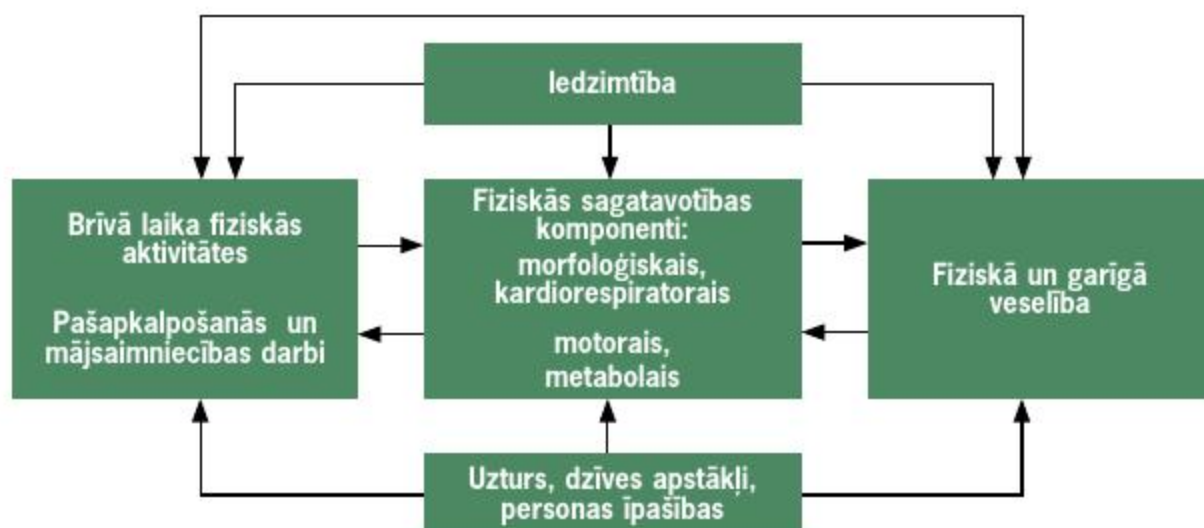
1. attēls. Septiņus gadus vecu bērnu ķermeņa masas novērtējums [4]

šiem faktoriem. Regulāra fiziskā aktivitāte uzlabo fiziskās sagatavotības komponentus, bet labas veselības priekšnosacījums ir gan regulāri veiktas ikdienas un sporta fiziskās aktivitātes, gan laba fiziskā sagatavotība (2. attēls).

Pusaugu meitenes fiziskās aktivitātes ziņā atpaliek no zēniem — meiteņu ar pietiekamu fizisko aktivitāti īpatsvars ir vidēji par 14% mazāks nekā zēniem. Pieaugot vecumam, samazinās to skolas vecuma bērnu īpatsvars, kuru fiziskā aktivitāte uzskatāma par pietiekamu. Piecpadsmit gadu vecumā vairs tikai trešdaļa meiteņu ir pietiekami aktīvas. Salīdzinājumā ar citām pētījuma dalībvalstīm Latvija ierindojas zem vidējā līmeņa (3. attēls).

Bērnu antropometrisko parametru un skolas vides pētījums sniedz ieskatu par

to, kādas ir skolēnu iespējas būt fiziski aktīviem ārpus sporta stundām. Iegūtā informācija par skolu vidi rāda, ka bērnu vajadzība pēc kustībām netiek nodrošināta pilnībā. Bērnu fiziskās aktivitātes nereti ierobežo nepietiekamas iespējas izmantot skolas sporta zāli vai sporta laukumu, kā arī nepiemērota apdzīvotās vietas infrastruktūra. Kā liecina šajā pētījumā iegūtie dati, vairums skolu (70%) apliecina skolēnu iespēju būt fiziski aktīviem skolas sporta zālē ārpus mācību stundām. Vismazākās iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm sporta zālēs ārpus mācību stundām ir lielo pilsētu skolēniem (tikai 39% skolu). Sporta zāles pēc mācību stundām pieejamas galvenokārt tiem skolēniem, kuri darbojas sporta pulciņos.



2. attēls. Fiziskās aktivitātes, fiziskās sagatavotības un veselības sakarības [5]

ANNOTATION

The high morbidity and mortality rate in Latvia causes to critically assess the factors influencing health and look for ways of improving them. As health statistics data indicate, the proportion of fully healthy pupils does not significantly change in the population dynamics, although in the last few years it has been growing slightly. With increasing age, the proportion of pupils evaluating their health as bad gets larger, this is especially noticeable among girls. In comparison to other countries where the student habit healthiness was examined, Latvian pupils' health self-assessment is below average. School aged children's health is dependant on heredity, environmental circumstances, healthiness of habits, and healthcare; the article evaluates data gained from inquiries on Latvian pupils' habit healthiness. Sedentary lifestyle can be caused by insufficient opportunities to be physically active and an environment that encourages various immobile activities. A research on Latvian pupils' habits suggests that they spend long hours without physical activities: a third of them watches television at least 4 hours a day, and this number approaches a half during the weekends, 16% of the boys and 25% of the girls use the computer at least three hours daily; a sedentary lifestyle — long hours at school, sitting by the computer, watching television, and other ways of relaxation reduce the daily energy usage, which disrupts the energy balance towards the side of energy consumed with food.

Mācību stundu starpbrīžos sporta un spēļu laukumi, atbilstoši skolu administrācijas teiktajam, gandrīz visur ir pieejami aktīvai atpūtai. Vismazāk iespēju starpbrīžus pavadīt aktīvā atpūtā sporta zālē vai spēļu laukumā ir Rīgas skolu skolēniem. Laba iespēja būt kustībā ir ceļš uz skolu kājām vai ar velosipēdu. Lai tas būtu iespējams, nepieciešams drošs ceļš, kas Latvijā, ievērojot vispārējo satiksmes drošības stāvokli un infrastruktūru, ir problēma. Pētījums liecina, ka Rīgā un lielajās pilsētās tikai nelielam skolēnu īpatsvaram ir iespējams izmantot velosipēdu kā satiksmes līdzekli drošam ceļam uz skolu. Vislielākais īpatsvars skolu, kuras norāda, ka skolēniem nav iespēju skolā nokļūt pa drošu maršrutu, ejot kājām vai braucot ar velosipēdu, ir Latvijas lielajās pilsētās.

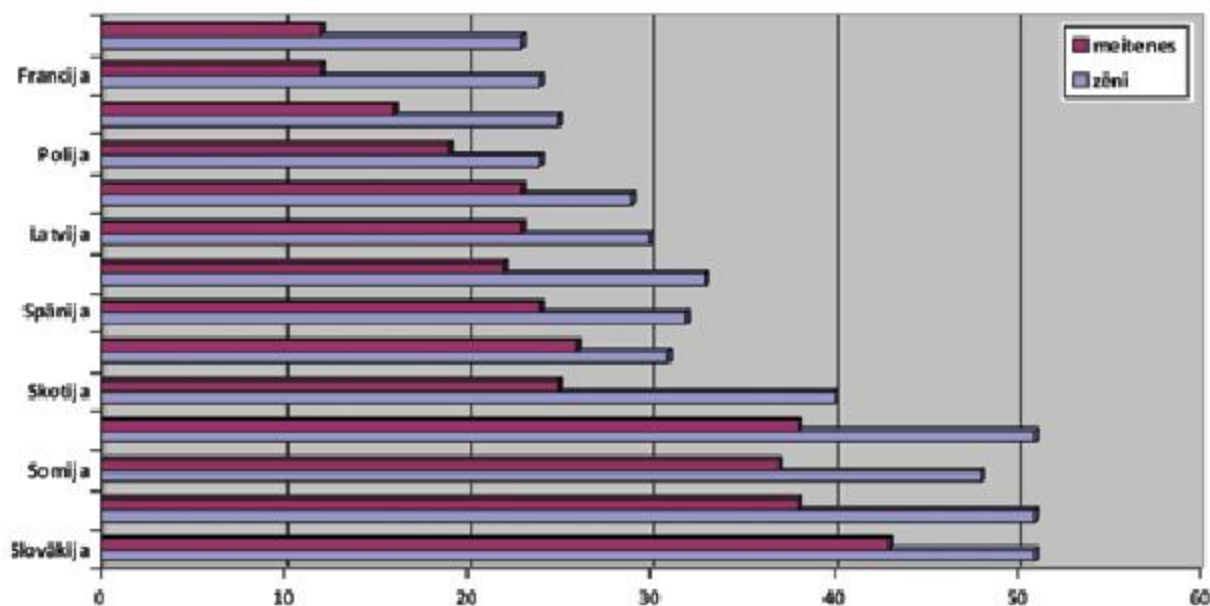
Skolas vides pētījums nesniedz pilnīgu priekšstatu par skolas vecuma bērnu nepietiekamās fiziskās aktivitātes cēloņiem. Kāpēc daļa skolēnu uz sporta stundām iet nelabprāt vai atrod iemeslu tās neapmeklēt?

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā veiktā pētījumā mēģināts noskaidrot, kas skolēnus piesaista sporta stundām un kas mudina no tām izvairīties. Izrādās, skolēniem nepatīk: normas, kuras joprojām jākārto, kaut arī sporta izglītības standarts to neparedz; rezultātu, nevis personīgo sasniegumu vērtēšana; sarežģīti uzdevumi; neiecietīgs skolotājs, kas neveiksmes gadījumā izsaka negatīvas piezīmes; nepietiekamas prasmes; vienveidība; garlaicīgas stundas; skolēnu domu un priekšlikumu ignorēšana. Labās lietas, ko skolēni novērtē sporta stundās, ir iespēja būt kopā ar klases biedriem citādā situācijā nekā pārējās stundās un nodarbību dažādība. Aptaujājot piekto, septīto un deviņo klašu audzēkņus, noskaidrojās, ka skolēni labprāt apmeklētu sporta stundas, ja tajās būtu dažādība un izveles iespējas, ja tiktu vērtēts katra progress un ja mainītos skolotāja attieksme pret “neveiksmniekiem” [8].

Fizisko vingrinājumu ietekme uz veselību

Vai ir tik svarīgi panākt, lai visi bērni ir fiziski aktīvi?

Pēdējās desmitgadēs bērnu fiziskā aktivitāte samazinās visās attīstītajās valstīs. Šodien pusaudži dienā patērē vidēji 600 kilokaloriju mazāk nekā viņu vienaudži pirms 50 gadiem. Samazinātas fiziskās aktivitātes un tātad — arī enerģijas patē-



3. attēls. 11 gadus vecu skolēnu īpatsvars, kuri ir bijuši fiziski aktīvi vismaz vienu stundu dienā [7] (Fizisko aktivitāšu iespējas skolā (pētījuma “Bērnu antropometriskie parametri un skolas vide 2008.” dati)

riņa sekas pieaugušajiem ir labi izpētītas, un dažkārt tās tiek attiecinātas arī uz bērniem. Tomēr jāatceras, ka bērni nav vienkārši mazāki pieaugušie, bet pilnīgi unikālas būtnes, kuru organisms atšķirīgi reaģē uz dažādu faktoru ietekmi, tajā skaitā — uz fizisko aktivitāti.

Neraugoties uz fiziskās aktivitātes pozitīvo ietekmi, tā jādozē atbilstīgi katra spējam un fiziskajai sagatavotībai. Veselību jūtami labvēlīgi ietekmē atteikšanās no mazkustīga, pārsvarā sēdoša dzīvesveida un ieteiktā minimuma īstenošana ikdienā. Regulāru aerobu un spēka vingrinājumu mērķtiecīga īstenošana šo labvēlīgo efektu palielina. Pārāk intensīva slodze turpretim var izraisīt pretēju efektu — muskuļu un locītavu traumas, nieru darbības traucējumus, menstruālā cikla traucējumus meitenēm, imūnsistēmas vājumu un citas nelabvēlīgas pārmaiņas.

Hipotētiski veselības ieguvumi no fiziskajām aktivitātēm bērībā un pusaudža gados:

- fiziskās aktivitātes tieša ietekme uz veselību;
- bērības fiziskās aktivitātes ietekme uz veselību pieauguša cilvēka vecumā, lielāka varbūtība, ka fiziskā aktivitāte tiks saglabāta visa mūža garumā.

Pieaugušajiem ir atklāta cieša korelācija starp fizisko aktivitāti un kaulu blīvumu, arteriālo asinsspiedienu, labā un sliktā holesterīna jeb augsta un zema blīvuma lipoproteīnu attiecību asinīs. Bērniem šādas ciešas sakarības nav noteiktas, iespējams, tāpēc, ka līdz šim veikto pētījumu skaits ir ierobežots un gandrīz nav ilgā laika periodā veiktu novērojumu.

Vairums šīs problēmas risināšanā iesaistīto pētnieku uzsver, ka vislielā-

kā nozīme fiziskajai aktivitātei ir normālas ķermeņa masas uzturēšanā, nepieļaujot aptaukošanos. Aptaukošanos ir svarīgi aizkavēt, jo tā, pirmkārt, ir riska faktors vājai kardiorespiratorai sagatavotībai, kas gan bērnu vecumā ne vienmēr apstiprinās. Otrkārt, aptaukošanās var būt saistīta ar insulīna rezistenci un glikozes toleranci, kas ir pamatā otrā tipa cukura diabēta attīstībai, tā var būt par cēloni hipertensijai, triglicerīdu un holesterīna līmeņa kāpumam. Treškārt, aptaukošanās bērībā ir risks palielinātai ķermeņa masai arī vēlāk — pieaugušā dzīvē. Ceturkārt, aptaukošanās bieži ir cēlonis zēmai pašapziņai, pašvērtējumam, depresīviem stāvokļiem, kā arī izstumtībai no vienaudžu kolektīva. Regulāra fiziskā aktivitāte veselīgiem bērniem var būt ļoti iedarbīgs līdzeklis normālas ķermeņa masas uzturēšanai un masas samazināšanai aptaukošanās gadījumos, jo palielina diennakts enerģijas patēriņu, tādējādi ļaujot uzturēt līdzsvaru starp ar uzturu uzņemto un patērēto enerģiju. Liekās masas un aptaukošanās profilaksē nav svarīgas sekundes, metri, centimetri, punkti, kas iegūti fiziskās sagatavotības testos, bet pietiekams fiziskās aktivitātes līmenis un tikai personīgs fiziskās sagatavotības uzlabojums.

Atšķirībā no pieaugušajiem bērnu fiziskā aktivitāte maz ietekmē arteriālo asinsspiedienu un lipoproteīnu sastāvu, lai arī bērniem ar hipertensiju fiziskās aktivitātes palīdz asinsspiedienu noregulēt. Šie dati varētu likt domāt, ka fiziskām aktivitātēm nav lielas nozīmes sirds un asinsvadu slimību profilaksē, tomēr nozīme ir būtiska. Tiem cilvēkiem, kuriem ir bijusi aktīva bērība un pusaudža gadi, daudz retāk novērojama hipertensija un hiperholesterinēmi-

ja pusmūžā. Riska faktori pieaugušo sirds un artēriju slimībām veidojas tieši pusaudža vecumā, apmēram 20—30 gadus pirms tam, kad parādās šo slimību simptomi. Pagaidām nav pārliecinošas atbildes uz jautājumu — kas īsti — fiziskā aktivitāte vai fiziskā sagatavotība — ir izšķiroša hronisko slimību profilaksē? Daži autori uzsver kustību nozīmi, parādot, ka iedzimta laba fiziskā sagatavotība mazkustīgu cilvēku neglābj no sirds slimībām [9]. Citi pētījumi turpretim liecina, ka kardiorespiratorā izturība cieši korelē ar sirds koronārās slimības risku bērniem un pusaudžiem [10]. Laba kardiorespiratorā izturība, ko palīdz attīstīt regulāri aerobi vingrinājumi pusaudža gados, ir stabils ieguldījums sirds koronārās slimības profilaksē vēlākos gados.

Viena no sabiedrības veselības problēmām ir strauji pieaugošais osteoporozes slimnieku skaits, īpaši — sievietes vidū. Kā zināms, kaulu blīvums savu maksimumu sasniedz 20—30 gadu vecumā, bet visintensīvāk pieaug tieši pusaudža gados, tāpēc kaulu veselībai pusaudžu fiziskā aktivitāte ir ļoti nozīmīga. Lai arī aktīvo un neaktīvo pusaudžu kaulu blīvums atšķiras tikai par 7—8%, atšķirība kļūst izšķiroša vēlāk — pusmūžā osteoporozes attīstības aizkavēšanā. Problēma ir tā, ka meitenēm fiziskās aktivitātes līmenis samazinās tieši pusaudzes vecumā, kad fiziskajai aktivitātei ir vislielākā nozīme kaulu nostiprināšanā. Kaulu veselībai noder vingrinājumi, kuru laikā jāpaceļ savs svars, piemēram, skriešana, aerobika, sporta dejas, sporta spēles. Mazāk nozīmīgas sporta nodarbes šajā ziņā ir peldēšana un ritenbraukšana [11].

Mazkustības iespējamās sekas

Bioloģiski cilvēks ir attīstījies kā mednieks un barībai nepieciešamo augu vācējs. Tas nozīmē, ka organisms ir piemērots pastāvīgai kustībai. Ilgstoša mazkustība ir bioloģiski pretdabiska, tomēr

tehnoloģiskie, vides un kultūras apstākļi šodienas cilvēkam rada iespējas ievērojami samazināt kustību daudzumu. Ikdienas kustību samazinājums jākompensē ar plānotām fiziskām aktivitātēm, kuru, kā redzējam no pētījumu datiem, ikdienā ir par maz. Mazkustību novēro dažādu vecumu bērniem un pusaudžiem, tomēr tendence maz kustēties pieaug līdz ar bērna vecumu. Nepietiekama fiziskā aktivitāte ar laiku rada patoloģiskas izmaiņas organismā. No kustību trūkuma vispirms cieš asinsrites sistēma. Ilgstoša mazkustība izraisa strukturālas izmaiņas orgānos, izmaiņas, kas izraisa muskuļu tonusa pavājināšanos un spēka samazināšanos. Rodas “nelietošanas atrofija”, kas vispirms skar skeleta muskuļus un sirds muskuli. Muskuļu vājās aktivitātes dēļ tajos pazeminās fermentu aktivitāte un pavājinās sintēzes procesi. Skābekļa pieprasījuma samazināšanās izraisa kardiorespiratorās sistēmas funkcionālo spēju pavājināšanos — samazinās sirds sistoles tilpums, un pavājinās sirdsdarbības reakcija uz slodzi. Parādās traucējumi lipīdu maiņā — asinīs pieaug triglicerīdu un maza blīvuma lipoproteīdu daudzums, kas veicina sklerotisku izmaiņu attīstību asinsvados jau agrīnā pusaudža vecumā.

Mazkustība rada nelabvēlīgas izmaiņas ūdens un sāļu maiņā: no organisma pastiprināti tiek izvadīts kālijs un kalcijs. Kalcija zudumi izraisa agrīnu jeb juvenīlo osteoporozī. Ierobežota fiziskā aktivitāte izraisa pastiprinātu stresa hormonu izdalīšanos, kas vājina organisma imunitāti, tā padarot to uzņēmīgāku slimībām. Mazkustība aizkavē centrālās nervu sistēmas attīstību, tāpēc negatīvi ietekmē gan bērna intelektuālo, gan emocionālo izaugsmi. Mazkustīgiem bērniem ievērojami biežāk nekā kustīgajiem atklāj hroniskā noguruma sindromu.

Pie mazkustīga dzīvesveida var novest nepietiekamās iespējas būt fiziski aktīvam un vide, kura ir atbalstoša dažāda veida nodarbēm sēdus. Latvijas skolēnu veselī-

bas paradumu pētījums liecina, ka skolēni ilgas stundas pavada bez fiziskām aktivitātēm: vismaz četras stundas darbdiēnās televīzijas pārraides skatās trešā daļa skolēnu, bet nedēļas nogalēs — gandrīz puse, datoru vismaz trīs stundas darbdiēnās lieto 16% zēnu un 25% meiteņu, tāpēc mazkustība — ilgstošs mācību darbs skolā, sēdēšana pie datora, televīzijas pārraīžu skatīšanās un citi atpūtas veidi sēdus samazina diennakts enerģijas patēriņu, kas izjauc enerģiju līdzsvaru par labu ar uzturu uzņemtajai enerģijai [6].

Nesen ir tapis jauna sabiedrības veselības politikas dokumenta “Latvijas Republikas Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011.—2017. gadam” projekts. Viens no pamatnostādņu apakšmērķiem ir samazināt saslimstību un mirstību no neinfekcijas slimībām, mazināt riska faktoru negatīvo ietekmi uz veselību. Atbilstīgi tam izvirzīts uzdevums: palielināt veselīgu uzturu lietojošo un fiziski aktīvi brīvo laiku pavadošo iedzīvotāju īpatsvāru.

Šī uzdevuma izpildei plānotas vairākas darbības, piemēram:

- uzlabot pirmsskolas izglītības iestāžu un vispārīgā izglītīgo skolu sporta skolotāju zināšanas un praktiskās iemaņas par fiziskās aktivitātes veicināšanu;
- īstenot veselību veicinošus pasākumus visu vecumu iedzīvotājiem;
- motivēt iedzīvotājus nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un sekmēt tādu fiziskās aktivitātes līmeni sabiedrībā, kas nodrošinātu labu veselību.

Jaunais politikas dokuments izvirza uzdevumus skolu sporta skolotāju zināšanu un praktisko iemaņu pilnveidošanai un skolas sporta izglītības uzlabojumiem. Visiem sporta izglītībā iesaistītajiem vajadzētu darīt labāko, ko varam darīt bērnu veselības labā ar fizisko aktivitāšu palīdzību. □

Informācijas avoti

1. Skolas vecuma bērnu un pusaudžu veselība Latvijā. Rīga, 2008. Pieejams: <http://vec.gov.lv/lv/petijumi-un-zinojumi/sabiedribas-veselibas-datu-analize>.
2. Veselība un psihoemocionālā labklājība skolas vecuma bērniem. Rīga, SVA, 2008.
3. Rubana I.M. Attendance of sports classes and some health parameters of pupils. *Zdrowie Publiczne*, 2009, vol.118, No. 3, 272-276.
4. Bērnu antropometriskie parametri un skolas vide. Rīga, SVA, 2008. Pieejams: <http://vec.gov.lv/lv/petijumi-un-zinojumi/sabiedribas-veselibas-datu-analize>.
5. Bouchard C., Shephard R.J., *Physical activity, fitness and health: the model and key concepts*./In: Bouchard C., Shepard R.J., Stephens T. (eds). *Human Kinetics*, 1994.
6. Fiziskā aktivitāte un sēdošs dzīvesveids skolas vecuma bērniem Latvijā. Rīga: VVVA, 2007.
7. *Inequalities in young people's health. Health Behaviour in School Aged Children*. International report from the 2005/2006 survey.
8. Rubana I.M., Ābele A. Skolas vecuma bērnu attieksme pret sporta stundām, sporta stundu apmeklējums un daži veselības indikatori//RTU zinātniskie raksti, Humanitārās un sociālās zinātnes. Rīga, 2008. 8. sēr., 14. sēj., 81.-88.
9. Cureton K.L. *Commentary on children and fitness: a public health perspective*. *Res.Quart. Exerc. Sport*, 1987, 58, 315-320.
10. Baranowski T., Bouchard C., Bar-Or O., Bricker T. et al. *Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth*. *Med Sci Sports Exerc.* 1992, 24, 237-247.
11. Schwarz P. *Physical activity and bone strength*. *Scand J.Med Sci Sports*, 2004, 14(1), 24-29.

Aivars KAUPUŽS

FIZISKO AKTIVITĀŠU REKOMENDĀCIJAS

RECOMMENDED PHYSICAL ACTIVITIES FOR SENIORS

Viens no būtiskākajiem mūsdienu sabiedrības sasniegumiem ir iedzīvotāju paredzamā mūža ilguma palielināšanās. Ja vēl pirms 100 gadiem Eiropas iedzīvotāju vidējais dzīves ilgums bija nepilni 50 gadi, pašlaik tas jau pārsniedz 70 gadus. Strauji palielinās kopējais iedzīvotāju skaits, kuru vecums pārsniedz 65 gadus. Saskaņā ar Centrālās statistikas pārvaldes datiem kopš deviņdesmito gadu sākuma Latvijā ir negatīvs gan dabiskais pieaugums, gan migrācijas saldo. Līdz ar paredzamo mūža ilguma palielināšanos tuvākajos gadu desmitos notiks ievērojamas Latvijas iedzīvotāju vecuma struktūras izmaiņas, kas negatīvi ietekmēs sociāli ekonomiskos procesus. Darbspējīgo iedzīvotāju skaita samazināšanās radīs nepieciešamību cilvēkiem pēc iespējas ilgāk saglabāt darbības un veselību, lai turpinātu pilnvērtīgu sociālo dzīvi, saņiedzot arī pensionēšanās vecumu.

Fizisko aktivitāšu (FA) pozitīvā ietekme veselības nostiprināšanā, dzīves kvalitātes uzlabošanā un dzīves ilguma palielināšanā ir apstiprināta daudzos pētījumos, tādēļ, balstoties uz zinātniski pamatotiem rezultātiem, jau kopš pagājušā gadsimta vidus tika pievērsta uzmanība rekomendāciju izstrādei, tajā skaitā — arī gados veciem cilvēkiem.

1993. gadā ASV valdības Slimību novēršanas un kontroles centrs (CDC) sadarbībā ar Amerikas Sporta medicīnas koledžu (ACSM) izveidoja plašu darba grupu tādu fizisko aktivitāšu vadlīniju izstrādei, kas var sniegt veselības ieguvumus. Tika izvirzīti trīs uzdevumi: pirmkārt, veikt plašu pētījumu analīzi par FA ietekmi; otrkārt, izstrādāt modeli, kas norādītu aktivitāšu veidus, apjomu un intensitāti; treškārt, pielāgot modeli, lai tas būtu pieejams plašai sabiedrības daļai. Šī darba rezultāti tika publicēti 1995. gadā un izraisīja plašu polemiku, jo būtiskākie secinājumi bija jaunums, turklāt zināmā pretrunā ar iepriekš definētajām vadlīnijām. Zinātnieku grupa R. Peita vadībā izvirzīja galveno ideju, ka “katram ASV pieaugušajam būtu jāuzkrāj 30 vai vairāk

**Aivars
KAUPUŽS**

Izglītība: LSPA magistrantūra,
pēcdoktorants

Strādā: lektors Rēzeknes Augstskolā

Panākumi: Latvijas izlases dalībnieks vidējo
distanču skriešanā (1989.—1993. g.)

Vaļasprieki: ceļošana, privātmājas
labiekārtošana

minūšu fizisko aktivitāšu vidējā intensitātē, vēlams, katrā nedēļas dienā” [6]. Šī zinātnieku grupa uzskatīja, ka būtiskākais ir sniegt informāciju mazkustīga dzīvesveida cilvēkiem par iespējamību gūt veselības uzlabojumus arī no īsa laika posma aktivitātēm (8—10 minūtes) vidējā intensitātē, kas dienas laikā summējas virs 30 minūtēm. Ieviešot šo jauno uzstādījumu, tika pilnveidots modelis “vingrošana — fiziskā sagatavotība”, paplašinot to ar paradigmu “fiziskā aktivitāte — veselība”. Šī tēze ļāva uzrunāt lielu sabiedrības daļu, — arī tos, kuri bija mazaktīvi un grūti iedrošināmi regulāru aktivitāšu uzsākšanai [5].

Šī pētījuma rezultāti izraisīja lielu rezonansi, tādēļ Amerikas Nacionālais veselības institūts (NIH — *The National Institute of Health*) 1996. gadā organizēja kongresu viedokļu saskaņošanai. Šajā kongresā tika gūts apstiprinājums pieņemumam, ka sabiedrības kopējā veselība varētu tikt uzlabota, ja katrs iedzīvotājs ikdienā veiktu vismaz 30 minūšu vidējas intensitātes aktivitātes, un papildu veselības ieguvumi var tikt iegūti, paaugstinot aktivitātes līmeni un intensitāti [7]. Šo definējumu 1997. gadā apstiprināja arī Pasaules Veselības Organizācija, kas ir atbildīgā institūcija par veselības politikas veidošanu Apvienoto Nāciju Organizācijā.

Viena no nozīmīgākajām publikācijām ir arī 1996. gadā izdotā *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*, ko pārraudzīja ASV valdība. Šī



ziņojuma tapšanā tika iesaistīti aptuveni 195 eksperti no dažādām valstiskām un nevalstiskām organizācijām. Publikācijas mērķis bija apkopot iepriekš minētos pētījumus, rekomendācijas un citus literatūras avotus un noteikt fiziskās aktivitātes nozīmi slimību profilaksē, kā arī norādīt iespējamās risinājumus FA veicināšanā. Šajā ziņojumā tika plaši pārskatīta FA un veselības mijiedarbība vēsturiskajā skatījumā, kā arī izvērtēta iepriekš publicēto rekomendāciju ietekme uz sabiedrības darbības modeļiem un tendencēm. Šis ziņojums pastiprināja uzskatu vienotību starp zinātniekiem, sporta speciālistiem, veselības, sociālās un izglītības sfēras darbiniekiem, ka Amerikas iedzīvotāju mazkustīgais dzīvesveids negatīvi ietekmē veselību un ka vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes var sniegt būtiskus veselības uzlabojumus. Šī ziņojuma

MENDĀCIJAS SENIORIEM

ENIORS



Foto: Agnese Caune.

Sērfigs ir mūžīgs, sērfortāji gandrīz mūžīgi. Arhitekts Andris Vītols pirms savas 68. dzimšanas dienas sekmīgi cīnās šagada Usmas regatē. Latvijā dinamiskajās vējdēļu sacīkstēs piedalās arī burātāji, kam jau pāri septiņdesmit

galvenā atziņa bija, ka visu vecumu cilvēki var uzlabot savas dzīves kvalitāti, iekļaujot ikdienas gaitās vidējas intensitātes aktivitātes. Regulāras (pēc iespējas katru dienu) ātras pastaigas, braukšana ar velosipēdu vai pat mājas vai dārza darbi, kas ilgst vismaz 30—45 minūtes, samazina sirds slimību, hipertensijas, kolorektālā vēža un diabēta saslimšanas risku [10]. Otra būtiska atziņa — vairāk ir labāk. Tas nozīmē, ka cilvēki, kuri jau ir vidēji aktīvi, paaugstina savu aktivitātes intensitāti un apjomu, var gūt papildu veselības ieguvumus. Gan šis ziņojums, gan CDC/ACSM 1995. gada rekomendācijas tika bieži citētas dažādos zinātniskajos rakstos; ņemtas par pamatu, izstrādājot turpmākos ieteikumus, kā arī izmantotas citu valstu veselības un sporta politikas dokumentu sagatavošanā, tādēļ tie ir uzskatāmi par fizisko aktivitāšu vadlīniju pamatdokumentiem.

Kā vienu no pirmajām strukturētajām rekomendācijām gados veciem cilvēkiem var minēt Kanādas valdības 1999. gadā sagatavoto programmu “Health Canada” [3]. Programmā tika iekļauti ieteikumi veikt vidējas līdz augstas intensitātes aerobas aktivitātes 4—7 dienas nedēļā un 2—4 reizes nedēļā — spēku attīstošos vingrinājumus pa 10 atkārtojumu reizēm, kā arī ikdienas lokanības un līdzsvara aktivitātes.

Turpmākajos gados daudzi eksperti un organizācijas, kas bija saistīti ar veselības veicināšanas jautājumiem, saskatīja nepieciešamību pilnveidot rekomendācijas, izdalot atsevišķu mērķgrupu — gados vecus cilvēkus virs 65 gadiem un cilvēkus ar vāju fizisko sagatavotību. Tādēļ 1999. gadā sadarbībā ar Starptautisko Dabas zinātņu institūtu (*International Life Science Institute*) tika izveidota ekspertu darba grupa, kas, pamatojoties uz literatūras avotiem, plašu

ANNOTATION

Inactivity and sedentary lifestyles increase the risk of obesity, chronic diseases and premature death. Population aging has shown a necessity to focus on the prevention of diseases and improving quality of life through nonmedical interventions such as physical activity. Remarks from the most important publications and main guidelines on the suggested types and intensities of loads in senior sports are evaluated in the article. The author offers a point-wise system for evaluating aerobic loads and analyzes muscle force, flexibility, and balance stimulating activities and their necessary amounts.

A comparative summary of physical activities recommended for grownups and seniors by various researches is presented at the end with descriptions of training session frequency, load intensity and duration, as well as recommended type of activity.

pētījumu rezultātiem un esošo rekomendāciju apkopojumu, uzsāka ieteikumu izstrādi, kas adresēta vecāka gadagājuma cilvēkiem.

Ņemot vērā, ka daudzie iepriekšējie pētījumi apstiprināja aerobo aktivitāšu pozitīvo ietekmi veselības nodrošināšanā visos vecumu posmos, galvenā uzmanība tika vērsta uz spēka un līdzsvara saglabāšanas nozīmes izpēti. Veicot plašu informatīvo analīzi, ekspertu grupa diskusiju rezultātā 2001. gadā sagatavoja profilaktisko ieteikumu projektu. Lai novērstu iespējamās neskaidrības, tika sagatavotas pilnveidojamās rekomendācijas gan pieaugušajiem, gan gados veciem cilvēkiem. Līdz 2004. gadam turpinājās rekomendāciju papildināšana, recenzēšana un datu saskaņošana ar iepriekš pieņemtajiem

Amerikas Sporta medicīnas koledžas (ACSM) un Amerikas Sirds asociācijas (AHA) ieteikumiem.

2007. gada augustā tika publicēti galīgie ACSM/AHA fizisko aktivitāšu rekomendāciju varianti, kas tika paredzēti divām mērķgrupām: pirmā grupa — pieaugušie līdz 65 gadiem bez veselības traucējumiem [8], otrā grupa — vecāka gadagājuma cilvēki virs 65 gadiem un cilvēki ar funkcionāliem vai hroniskiem veselības traucējumiem vecumā no 50 līdz 64 gadiem [4]. Hroniskie veselības traucējumi ietver nepieciešamību pēc regulāras medicīniskas vai farmakoloģiskas ārstēšanās, savukārt funkcionālie — nespēja patstāvīgi veikt ikdienas darbības, piemēram, uzkopt māju vai veikt iepirkumus. Šajā grupā netiek iekļauti cilvēki ar hroniskām slimībām, kas neietekmē viņu spējas būt fiziski aktīviem (piemēram, gremošanas traucējumi vai kontrolējamā hipertensija). Izstrādātās rekomendācijas noteica minimāli nepieciešamo fizisko aktivitāti senioriem, izdalot četrus galvenos komponentus.

Aerobās aktivitātes

Veselības saglabāšanai un uzlabošanai gados veciem cilvēkiem ir nepieciešamas vidējas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes vismaz 30 minūtes piecas dienas nedēļā. To var aizvietot ar 20 minūšu augstas intensitātes aerobo aktivitāti trīs dienas nedēļā. Ieteicamais minimālais aktivitāšu apjoms var būt sasniegts, arī kombinējot vidējas un augstas intensitātes slodzes. Senioru aerobās darbības ir atšķirīgas, jo, piemēram, vidējas intensitātes slodze dažiem cilvēkiem ir lēna iešana kājām, savukārt citiem tā ir ātra soļošana. Slodzes noteikšanai tiek izmantota 10 punktu skala, kur nekustīga darbība, piemēram, sēdēšana, gulēšana, atbilst 0 punktiem, bet pilnīgs spēku izsīkums — 10 punktiem. Vidēja intensitāte atbilst 5 vai 6 punktiem, kas izraisa ievērojamu sirdsdarbības un elpošanas paātrināšanos. Šajā skalā augstas intensitātes aktivitāte ir robežās no 7 līdz 8 punktiem un izraisa lielu sirdsdarbības un elpošanas paātrināšanos. Šo ieteicamo slodzes apjomu ir nepieciešams veikt papildus ikdienas aktivitātēm, kas ir zemas intensitātes (pašaprūpe, ēdiena gatavošana, iepirkšanās) un vidējas intensitātes, kuru ilgums nepārsniedz 10 minūtes (pārvietošanās pa mājām, īsi

pārgājieni). Uzsākot regulāras fiziskās aktivitātes, kas būtiski palielina to kopējo apjomu, vecāka gadagājuma cilvēkiem būtu nepieciešama speciālistu uzraudzība un palīdzība apgūt vēlamās slodzes intensitātes noteikšanas metodes. Gadījumā, ja cilvēks nav bijis pietiekami aktīvs, sākuma posmā — pirmajās divās nedēļās — ir ieteicams uzsākt aktivitātes ar zemas intensitātes slodzi (līdz 4 punktiem) un pakāpeniski, ik pēc divām nedēļām, palielināt intensitāti aptuveni par 5% un aktivitātes ilgumu — par 5 minūtēm.

Muskuļu spēku attīstošās aktivitātes

Lai saglabātu veselību un funkcionālo neatkarību, senioriem vismaz divas reizes nedēļā ir jāveic aktivitātes, kas saglabā vai palielina muskuļu spēku un izturību. Spēka vingrinājumi gados veciem cilvēkiem ilgus gadus netika ieteikti, jo bija uzskats, ka tas var nelabvēlīgi ietekmēt sirds asinsvadu sistēmas darbību. Tomēr pēdējo gadu pētījumi ir snieguši neapstrīdamus pierādījumus, ka spēku attīstošās aktivitātes ir nepieciešamas funkcionālo spēju saglabāšanai un ka šo vingrinājumu ieguvumi būtiski pārsniedz iespējamus riskus.

2007. gadā ACSM/AHA publicētajās rekomendācijās ir norādīts, ka būtu nepieciešams veikt 8—10 vingrinājumus lielākajām muskuļu grupām ar vismaz vienu piegājieni katram vingrinājumam. Aktivitātes ir jāveic ne mazāk kā divas reizes nedēļā, ievērojot vismaz vienas dienas starplaiku. Lai sasniegtu vēlamu treniņa efektu, pretestībai vai svaram ir jābūt tik lielam, kādu var pārvarēt 10—15 reizes vienā piegājienā. Muskuļu piepūles intensitātei ir jābūt starp vidēju un augstu (10 punktu skalā: 0 — nav kustības, un 10 — maksimāla muskuļu piepūle). Augstas intensitātes slodzes ir piemērojamas tikai personām ar pietiekamu fizisko sagatavotību, pieredzi un zināšanām par pareizu vingrinājumu izpildes tehniku. Senioriem spēku attīstošie vingrinājumi ir jāizpilda lēnā tempā, saskaņojot to ar elpošanu. Piepūles laiks ir aptuveni četras sekundes: kustības nofiksēšana — viena sekunde un trīs sekundes — atgriešanās sākuma stāvoklī. Nedrīkst pieļaut elpošanas aizrēšanu, ir jāelpo ritmiski: vingrinājuma piepūles fāzē — ieelpa, muskuļu atbrīvošanās fāzē — izelpa. Pēc spēku attīstošām nodarbībām ir jāveic stiepšanās vingrinājumi. Regulāru nodarbību ietekmē notiek organisma adaptācijas procesi, tādēļ,

palielinoties muskuļu spēkam, ir jāpalielina arī slodze. Slodzes palielināšanai var tikt izmantota metode "par diviem atkārtojumiem vairāk — divas reizes pēc kārtas". Tas nozīmē, ka slodze var tikt palielināta, ja cilvēks var pārvarēt vingrinājuma pretestību par diviem atkārtojumiem vairāk divas nodarbības pēc kārtas. Piemēram, ja cilvēks var izpildīt vingrinājumu ar hantelēm 15 reizes — divas nodarbības pēc kārtas, nākamajā reizē var palielināt hantelu svaru, līdz tās var pacelt 11—13 reizes. Spēku attīstošās aktivitātes ir vingrinājumi ar pretestību, svaru celšana un citas aktivitātes, kurās ir nepieciešams lielu muskuļu grupu sasprindzinājums. Spēku attīstošie vingrinājumi ir īpaši aktuāli gados veciem cilvēkiem, kuri dzīvo pilsētās un neveic intensīvu fizisku darbu, kā arī ziemas periodā, kad samazinās kopējā ikdienas aktivitāte.

Veicot aerobās un muskuļu spēku attīstošās aktivitātes, kas pārsniedz minimāli rekomendējamo apjomu, ir iespējams iegūt labāku fizisko sagatavotību un papildu veselības uzlabojumus. Senioriem būtu jācenšas pārsniegt minimāli ieteikto fizisko aktivitāšu apjomu, ja to neierobežo kādi no veselības apstākļiem. Palielinot fizisko aktivitāšu apjomu, uzlabojas cilvēka darbības spējas, samazinās hronisko slimību risks, tiek veicināta daudzu slimību ārstēšanas efektivitāte, mazinās priekšlaicīgas nāves risks.

Lokanības aktivitātes

Lai saglabātu lokanību, kas ir nepieciešama regulārām fiziskām aktivitātēm un ikdienas pienākumu veikšanai, vecāka gadagājuma cilvēkiem būtu jāveic aktivitātes, kas saglabā vai uzlabo lokanību, ne mazāk kā 10 minūtes vismaz divas reizes nedēļā. Lokanības vingrinājumus ieteicams veikt katru reizi pirms un pēc aerobo vai muskuļu spēka vingrinājumiem kā iesildīšanās vai atsildīšanās vingrojumu, iesaistot galvenās muskuļu grupas, noturot tās maksimālā iestiepumā 10—30 sekundes un katru vingrinājumu atkārtojot 3—4 reizes.

Līdzsvara vingrinājumi

Senioriem, kuriem ir paaugstināts kritienu iespējamības risks (pārvietošanās problēmas, bieži kritieni), traumu mazināšanai jāveic vingrinājumi, kas saglabā vai uzlabo līdzsvaru. Līdzsvara vingrojumu veikšana trīs reizes nedēļā ir pietiekama kritienu riska samazināšanai. Regulāri veicot līdzsvara vingrinājumus, kritienu iespē-

**Fizisko aktivitāšu rekomendāciju kopsavilkums
pieaugušajiem un gados veciem cilvēkiem (1999.—2008. gads)**

Rekomendāciju izstrādes institūcija	Nodarbību biežums	Slodzes intensitāte	Slodzes realizēšanas laiks	Aktivitātes veids
HEALTH CANADA Older adults 1999. gads	4—7x nedēļā	Vidēja, kas pakāpeniski var sasniegt augstu	Kopumā no 30—60 min vismaz 10 min. vienā reizē	Jebkāda veida fiziskās aktivitātes veselības nostiprināšanai
	2—4x nedēļā	Svars, kādu var pacelt vismaz 10 reizes	Nav noteikts	Muskuļu spēka saglabāšanai
	Katru dienu	Nav noteikts	Nav noteikts	Lokanības un līdzsvara vingrinājumi
ACSM/AHA Healthy adults (18—65 g.) 2007. gads	Vismaz 5x nedēļā vai 3x nedēļā	Vidēja (3—6 no 10 punktu skalas) Augsta (virs 6 no 10 punktu skalas)	Kopumā 30 min vismaz 10 min vienā reizē Vismaz 20 min.	Kardiorespiratorās aktivitātes izturības attīstīšanai
	Vismaz 2x nedēļā	8-12 atkātojumi	8-10 vingrinājumi	Vingrinājumi visām lielākajām muskuļu grupām spēka attīstīšanai
ACSM/AHA Older adults (65 g. un 50—64 g. ar veselības traucējumiem) 2007. gads	Vismaz 5x nedēļā vai 3x nedēļā	Vidēja (5—6 no 10 punktu skalas) Augsta (7—8 no 10 punktu skalas)	Kopumā 30 min. vismaz 10 min. vienā reizē Vismaz 20 min.	Kardiorespiratorās aktivitātes izturības attīstīšanai
	Vismaz 2x nedēļā	10—15 atkātojumi	8—10 vingrinājumi	Vingrinājumi visām lielākajām muskuļu grupām spēka attīstīšanai
	Vismaz 2x nedēļā	Nav noteikts	Nav noteikts	Vingrinājumi lokanības un līdzsvara saglabāšanai vai uzlabošanai
Physical Activity Guidelines for Americans (virs 65 g.) 2008. gads	Visas nedēļas laikā (ieteicams 3x nedēļā)	Vidēja (5—6 p.) vai kombinējot ar augstu — 7—8 no 10 punktu skalas)	150 min/ned. 75 min/ned.	Kardiorespiratorās aktivitātes
	Vismaz 2x nedēļā	8—12 atkātojumi (līdz vairs nevar pacelt bez palīdzības)	Nav noteikts (ieteicams 1—3 piegājieni vienai muskuļu grupai)	Vingrinājumi visām lielākajām muskuļu grupām spēka attīstīšanai
	Ieteicams 3x nedēļā	Nav noteikts	Nav noteikts	Vingrinājumi līdzsvara saglabāšanai

jamība samazinās par 35—45% [2]. Tā kā pētījumos galvenokārt tiek noteikta atsevišķu vingrinājumu ietekme uz līdzsvara izpausmēm un nav pietiekamu pētījumu datu par ikdienas aktivitātēm ar līdzsvara

elementiem (piemēram, dejošana), rekomendācijās tiek ieteikti dažādi vingrinājumi. Pašlaik ārzemju avotos plaši tiek pētīti Austrumu vingrošanas veidi — *Tai Chi* un *Ci Gun*, kas labvēlīgi ietekmē daudzas

organisma sistēmas, tajā skaitā — uzlabo arī līdzsvara sajūtu.

2008. gadā ASV tika publicētas fizisko aktivitāšu vadlīnijas: *Physical Activity Guidelines for Americans*, kas iekļāva arī sadaļu vecāka gadagājuma cilvēkiem (virs 65 gadiem)⁹. Šajās vadlīnijās nav būtisku atšķirību ar iepriekš apskatītajām ACSM/AHA rekomendācijām, tomēr ir dažas nianšes. Kā redzams izstrādāto rekomendāciju kopsavilkuma tabulā, spēku attīstošo vingrinājumu atkātojumu skaits ir 8—12 reizes, kas norāda uz lielāku nepieciešamo piepūli. ASV Novecošanas institūta (*National Institute on Aging*) rokasgrāmatā gados veciem cilvēkiem ir norādīts atkātojumu skaits 10 līdz 15 reizes, bet, palielinot intensitāti, sākotnējais atkātojumu skaits — 8 reizes [1]. Otra nianse ir attiecināma uz aerobo spēju attīstīšanu, jo tiek norādīts kopējais minimālais aktivitāšu apjoms minūtēs, kas būtu jāsasniedz vienā nedēļā. Slodzes apjoms ir izteikts metabolā ekvivalenta (ME) vienībās, kas tiek patērēts noteiktajā laika periodā (1 ME ir līdzvērtīgs vidēji 3,5 ml skābekļa uz 1 ķermeņa masas kilogramu minūtē). Zinātniskie pētījumi apliecina, ka nedēļas laikā realizētā fiziskā slodze, kas ir līdzvērtīga 500—1000 ME vienībām, sniedz būtiskus veselības ieguvumus. Tas nozīmē, ka cilvēks, veicot 150 minūtes vidējas intensitātes (3,3 ME) slodzi, sasniedz nepieciešamo minimālo apjomu, bet optimālais mērķis būtu realizēt 300 minūtes nedēļā. Līdz ar to tiek akcentēts, ka būtiskākais ir sasniegt nepieciešamo kopējo apjomu nedēļā, ko var realizēt arī, variējot slodzes intensitāti.

Izstrādātās rekomendācijas norāda tikai minimāli nepieciešamo kustību apjomu cilvēkiem dažādos vecumos, tomēr ir jāatceras, ka pats svarīgākais ir pirmais solis pasīva dzīvesveida pārvarēšanai. Pārvarot iekšējo kūtumu un rodot kustību prieku, ir iespējams nevis vienkārši papildināt gadus savai dzīvei, bet gan dzīvi — papildu gadiem. □

Informācijas avoti

1. Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging. Pieejams: <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/ExerciseGuide/default.htm>
2. Gardner M.M., Robertson M.C., Campbell A.J. Exercise in preventing falls and fall related injuries in older people: a review of randomised controlled trials. // *Journal of Sports Medicine* — 2000., Feb., 34(1). - 7-17.p.
3. *Health Canada*. Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults. 1999. Ottawa, Ontario, Canada.
4. Nelson M.E., Rejeski W.J., Blair S.N., Duncan P.W., Judge J.O., King A.C., Macera C.A., Castaneda-Sceppa C. Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association *Circulation Med Sci Sports Exerc.*, 2007. Aug., 39(8).- 1435-1445.
5. Pate R., Pratt M., Blair S.N., Haskell W.L., Macera C.A., Bouchard C., Buchner D., Ettinger W., Heath G.W., King A.C. et al. *Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine.* — *JAMA.*, 1995. 1 Feb., 273(5).— 402-407.
6. Pate R. R. Physical activity and health: dose-response issues. *Research Quarterly for Exercise and Sport.* 1995. 66, 313-317.
7. Physical activity and cardiovascular health. NIH Consensus Development Panel on Physical Activity and Cardiovascular Health. *JAMA.*, 1996.,17. Jul., 276(3).-241-246.
8. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation.* 2007. Aug 28; Vol. 116 (9), 1081-1093 pp.
9. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, To the Secretary of Health and Human Services.— U.S.: Department of Health and Human Services, 2008. - 683.
10. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General.* Atlanta, GA.- U.S.: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. 1996.

Andis BRĒMANIS

BĒRNU SPORTS UN UZTURS

CHILDREN'S SPORT AND NUTRIMENT

Uztura vispārējā nozīme

Ikdienas uzturam ir vairāki uzdevumi. Tas sniedz organisma funkcionēšanai nepieciešamo enerģiju, apgādā audus ar būvmateriālu, piegādā vielas, kas regulē dažādus vielmaiņas procesus organismā, un, protams, sniedz baudījumu, ko sagādā apēdamo produktu un ēdienu izskats, smarža un garša.

Enerģija

Ar uzturu uzņemto enerģijas daudzumu mēra kilokalorijās (kcal) vai kilodžoulos (kJ). 1 kcal atbilst 4,19 kJ. Pārtikas produktos ir trīs vielu grupas, kas, organismā oksidējoties, spēj dot enerģiju. Tās ir ogļhidrāti (gan vienkāršie, gan saliktie), tauki un olbaltumvielas. Galvenie enerģijas piegādātāji ir ogļhidrāti un tauki. Olbaltumvielas enerģijas ieguvei organismā praktiski netiek izmantotas, jo tas ir ļoti neekonomiski.

Enerģijas proporcionālais sadalījums:

Olbaltumvielas	10—15 E%
Tauki	30—5 E%
Ogļhidrāti	55—65 E%

Kopējo enerģijas apjomu, kas dienā jāuzņem, ietekmē vecums, dzimums, apkārtējās vides temperatūra. Tas lielā mērā ir atkarīgs no fiziskā un garīgā noslogojuma.

Bērniem un pusaudžiem, kuri regulāri sporto, ikdienas uzturā ir nepieciešams lielāks enerģijas daudzums. Galvenie enerģijas devēji ir ogļhidrāti un tauki. Svarīgākā loma šajā ziņā ir tā sauktajiem saliktajiem ogļhidrātiem, tāpat — cieti saturošiem produktiem. Tie ir dažādi graudaugu izstrādājumi — maize, putras, makaroni un, protams, kartupeļi; arī zirņi un pupas.

Plānojot ikdienas ēdienkarti, kādam šīs grupas produktam noteikti ir jābūt iekļautam pamatēdienreizēs (brokastis, pusdienas, vakariņas). Produktos esošā ciete gremošanas traktā pakāpeniski tiek sašķelta glikozē, kas savukārt nodrošina stabilu cukura (glikozes) līmeni asinīs. Tieši šis rādītājs nosaka, cik labi mums izdosies treniņš un kāds būs rezultāts sacensībās.

Kā papildinājums saliktajiem ogļhidrātiem labi noder arī ēdieni un produkti, kuru sastāvā ietilpst tā sauktie ātrie jeb vienkār-

Andis BRĒMANIS

Diētas ārsts

Latvijas Diētas ārstu asociācijas priekšsēdētājs

Vaļasprieki: basketbols, teniss, līnijas

Vidējais ikdienas ieteicamais enerģijas daudzums bērniem un pusaudžiem bez izteiktas fiziskās aktivitātes

Vecums	zēni	meitenes
7—10 g.v.	2000 kcal	2000 kcal
11—14 g.v.	2500 kcal	2300 kcal
15—18 g.v.	3000 kcal	2400 kcal

Orientējošs enerģijas daudzums (kcal), ko jaunais sportists ar konkrētu ķermeņa masu patērē treniņā 10 minūšu laikā

svars(kg) nodarbe	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
basketbols	34	43	51	60	68	77	85	94	102	110
skriešana	37	45	52	60	66	72	78	84	90	95
hokejs	52	65	78	91	104	117	130	143	156	168
futbols	36	45	54	63	72	81	90	99	108	117

šie ogļhidrāti — glikoze, fruktoze un saharoze. Tāpēc ēdienkartē sava vieta pienākas augļiem, ogām, — ar tiem vai bez tiem gatavotiem saldēdieniem, ķīseliņiem, pudiņiem, konditorejas izstrādājumiem.

Būvmateriāls

Galvenais būvmateriāls organisma audiem ir olbaltumvielas. Tomēr nedrīkst aizmirst arī par taukiem, jo taukskābes ietilpst visu šūnu membrānās. Svarīgas ir arī minerālvielas, piemēram, kalcījs un fluors kaulu un zobu pilnveidošanai, dzelzs hemoglobīna sintēzei.

Tā kā cilvēks pēc savas bioloģiskās uzbuves ir visēdājs, viņa organisms veiksmīgi spēj izmantot gan dzīvnieku valsts, gan augu valsts produktus olbaltumvielu ieguvei. Vērtīgākas ir dzīvnieku produktos esošās olbaltumvielas, jo to sastāvā esošo aminoskābju proporcijas ir ļoti tuvas mūsu organisma vajadzībām. Tāpēc ikdienas ēdienkartē noteikti iekļaujami tādi ēdieni, kuros ietilpst piena produkti, gaļa, zivis, olas.

Piens un piena produkti (kefīrs, piņņas, jogurti, biezpiens, siers) satur ne tikai

ANNOTATION

Everyday diet has several tasks. It gives an organism the energy it needs to function, supplies tissues with building material, supplies substances, which regulate various metabolism processes in the organism, and relishes. Children and teenagers who do sports need more daily energy from their diet. The article gives advice for a wholesome diet before trainings, after trainings, and before competitions, as well as advice on what to drink before, during, and after trainings.

augstvērtīgas olbaltumvielas, bet arī kalciju, fosforu; arī organismam labvēlīgās pienskābās baktērijas, kas optimizē organisma imūnsistēmas darbību, tāpēc tiem ēdienkartē jābūt katru dienu. Turklāt piena tauki satur daudz īso ķēžu taukskābju, kas ir labs papildinājums organisma enerģētiskajām vajadzībām.

Gaļa, zivis un olas var nebūt katru dienu, bet tomēr vismaz vienam ēdienam, kura sastāvā ir kāds no šiem trim produktiem, vajadzētu būt ik dienas.

Labs un salīdzinoši lēts papildinājums organisma olbaltumvielu apgādē ir pākšaugi. Tādēļ reizumis ēdienkartē iekļaujami zirņi un pupas, piemēram, zupās, biezeņos, sautējumos.

Vērtīgās omega-3 un omega-6 taukskābes, kas vajadzīgas kā būvmateriāls šūnu membrānām, bagātīgi sastopamas jūras un okeāna zivīs, olu dzeltenumā, riekstos, sēklās, nekarsētās augu eļļās (rapšu, saulespuķu un citu eļļu pievienošana svaigu dārzeņu salātiem). Ņemot vērā, ka ikdienas ēdienkarte bieži vien ir vienveidīga, ieteicama zivju eļļas lietošana kursu veidā.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Regulētāji

Šajā grupā ietilpst vielas, kurām nav kaloriju, tātad — enerģētiskas vērtības, bet bez kuru klātbūtnes vielmaiņas procesi un būvmateriālu izmantošana organismā var tikt traucēti. Te jāmin vitamīni — gan ūdenī (B grupa un C vitamīni), gan taukos šķīstošie (A, D, E, K), minerālvielas, mikroelementi, balastvielas, dažādas vielas ar antioksidatīvām īpašībām.

Liela nozīme šo vielu piegādē ir dārzeņiem, zaļumiem, augļiem, ogām, to sulām, īpaši — ja tie uzņemti svaigā, termiski neapstrādātā veidā. Pašlaik populārs ir ieteikums ēdienkartē iekļaut vismaz piecas šo produktu porcijas ik dienas — gan svaigā, gan termiski apstrādātā veidā, ieskaitot arī kādu glāzi sulas. Tas nozīmē, ka šiem produktiem lielākā vai mazākā apjomā jābūt iekļautiem katrā pamatēdienreizē un tie varētu būt lieliska izvēle arī mazajām starpēdienreizēm.

Sava loma vitamīnu, minerālvielu un balastvielu piegādē ir pilngraudu produktiem — rupjmaizei, auzu pārslām, brūnajiem rīsiem, pilngraudu makaroniem... B grupas vitamīni, minerālvielas — dzelzs, kalcījs, magnijs

(kas īpaši svarīgs muskuļu darbībai) un balastvielas vairāk ir grauda ārējā daļā, tādēļ izstrādājumi no augstākā labuma miltiem (bulciņas, cepumi) ir mazvērtīgāki par jau minētajiem pilngraudu produktiem.

Kalcija un fosfora apgādē svarīgi ir piena produkti, savukārt dzelzs, sēra, cinka, vara un citu mikroelementu apgādē nozīmīga loma ir gaļai, olām, zivīm.

Apkopojot visu iepriekš izklāstīto, var secināt, ka, **sagatavojot ikdienas uzturu, ir jāievēro divi svarīgi principi:**

- daudzveidība produktu izvēlē, pievēršot uzmanību visām produktu grupām;
- vēlamas vairāk nekā trīs ēdienreizes, jo pārāk liels ēdiena apjoms vienā maltītē rada smagas sajūtas un miegainību. Piebilde — brokastis ir obligāta ēdienreize.

Ko ēst pirms treniņa un sacensībām?

Galvenais uztura komponents, kas nodrošinās pietiekamu enerģiju muskuļu darbam, ir ogļhidrāti. Tātad — maltītē pirms sportiskām aktivitātēm galvenā loma ir jāatvēl cieti saturošiem produktiem. Tā var būt gan auzu pārslu biezputra, gan makaroni, gan rīsi vai griķi; der arī maize. Protams, šie produkti nav jāēd vieni paši. Tos var nelielos apjomos papildināt ar viegli sagremojamiem olbaltumvielu produktiem (piens putrā, kefīrs pie griķiem, biezpiens pie maizes) un dārzeņiem vai augļiem. Kā papildinājums var būt arī kāds viegli asimilējams ogļhidrāts, piemēram, medus vai ievārijums.

Maltītes ieturēšanas laiku var variēt, bet tomēr tās būtu jāorganizē ne mazāk kā 45 minūtes pirms treniņa.

Īsipirms aktivitātēm var uzkost kādu "musli" batoniņu, nedaudz šokolādes vai ko citu saldu. Šokolādes izvēle jāvērtē individuāli. Jārēķinās ar to, ka tās sastāvā ir teobromīns, — viela, kuras iedarbība ir līdzīga kofeīnam. Jūtīgākiem organismiem tā var radīt nevajadzīgu uzbudinājumu, sausu muti, pastiprinātu urīna izdalī. Šie blakusefekti var būt stipri traucējoši.

Šķidrums pirms treniņa, treniņa laikā un pēc treniņa

Visi organisma vielmaiņas procesi notiek ūdens vidē, tādēļ pietiekama ķermeņa apgāde ar šo vienkāršo vielu ir ļoti svarīga labas pašsajūtas un līdz ar to — arī laba sportiskā rezultāta sasniegšanai.

Apmēram pusotru stundu pirms treniņa vēlams izdzert 400—500 ml šķidruma. To var papildināt ar 150—200 ml tieši pirms

treniņa, savukārt treniņa laikā, ja iespējams, vēlams padzerties ik pēc 20—30 minūtēm. Protams, viss ir atkarīgs no treniņa ilguma, nodarības veida, apkārtējās vides temperatūras un citiem apstākļiem. Katrā ziņā izteikta slāpju sajūta ir nopietns signāls par nokavētu šķidruma uzņemšanu. Vislabākais dzeramais ir negāzēts ūdens.

Ja treniņš ir ilgāks par 60 minūtēm, enerģijas papildināšanai var izvēlēties tā sauktos sporta dzērienus (nejaukt ar gāzētiem, kofeīnu un guarānu saturošiem enerģijas dzērieniem), kuros ir 5—8% ātro ogļhidrātu, nedaudz minerālvielu, bet kuri nesatur kofeīnu un nav gāzēti.

Šādu dzērienu var pagatavot pats:

50—70 g glikozes vai cukura, 1 l ūdens vai zaļu tējas, 1 g sāls.

Cukuru un sāli izšķīdina 100 ml silta ūdens, tad pievieno 900 ml vēsa ūdens.

Šādi dzērieni paralēli ūdenim lietojami arī pēctreniņa rehidratācijas nolūkos. Jo ātrāk tiks atjaunots zaudētais šķidrums, jo labāk norisināsies audu atjaunošanās procesi.

Uzturs pēc treniņa

Pēc slodzes: pirmkārt, jāatjauno patērētie enerģijas resursi, jo rīt tie atkal būs vajadzīgi, otrkārt, jāpapildina organisma būvmateriālu krājumi.

Šādā maltītē ievērojamos apjomos būs gan salikto ogļhidrātu produkti (maize, kartupeļi, rīsi, griķi vai makaroni), gan olbaltumvielas saturoši produkti (gaļa, zivis, olas vai piena produkti). Jāatceras arī par regulētājiem, proti, — nedrīkst aizmirst par dārzeņiem un zaļumiem, kā arī augļiem.

Ja dienā ir vairāki treniņi, pēc šāda tipa ēdienreizes ir jābūt vismaz trīs stundu pārtraukumam, pretējā gadījumā šādu ēdienreizi ietur pēc pēdējā treniņa, bet starp treniņiem izmanto vieglāk sagremojamu ēdienu nelielos apjomos.

Tūlīt pēc treniņa var izmantot tā sauktos atjaunošanās kokteiļus. To sastāvā paralēli ogļhidrātiem ietilpst arī olbaltumvielas (var būt izolētu aminoskābju veidā), vitamīni un minerālvielas. Līdzīgu efektu var nodrošināt pienā vai kefīrā ieblanderēts banāns kombinācijā ar kādām ogām (der arī saldētas). Ja vēlas lielāku olbaltumvielu koncentrāciju "muskuļu audzēšanai", šim kokteilim var pievienot vājpiena biezpienu.

Katrā ziņā gan izturība, gan spēks vairojas tikai un vienīgi tad, ja to trenē. Savukārt adekvāts uzturs un pietiekama organisma hidratācija (apūdeņošana) ir pamats spēka un izturības pilnīgākai izpaušmei un labāka rezultāta sasniegšanai. □

Edvins LEŠENKOVŠ

KĀ NOVĒRTĒT SPORTA TR

HOW TO ASSESS SPORTS INJURIES?

Cilvēka ķermenim no dzimšanas līdz mūža beigām kustības un fiziskā aktivitāte ir būtiska fizioloģiska nepieciešamība, kas nodrošina visu orgānu sistēmu un funkciju normālu darbību. Aktivitāšu trūkums kļūst aizvien pamanāmāks — īpaši mūsdienu apstākļos, kad zinātniski tehniskais progress un sabiedrības labklājības līmeņa pieaugums rada fizisko aktivitāšu nepietiekamību un izraisa virkni orgānu sistēmu un funkciju darbības traucējumu. Veids, kā šo problēmu atrisināt, ir papildu fiziskās aktivitātes, kuras realizē sporta nodarbībās — atkarībā no fiziskās slodzes apjoma, intensitātes, jaudas un citiem radītājiem tās var klasificēt kā vienkāršas fiziskās aktivitātes ar mērķi uzlabot vai saglabāt fizisko formu un pašsajūtu vai treniņu procesu augstu sportisko rezultātu sasniegšanai. Abos gadījumos tas saistīts ar situācijām, kādās cilvēka ķermenis nonāk, veicot vienkāršākus vai sarežģītākus kustību elementus paaugstināta riska zonā dažādas sarežģītības pakāpes tehniskā izpildījumā. Diemžēl nereti šo nodarbību laikā to dalībnieki gūst dažāda rakstura un pakāpes traumas, bet, ilgstoši nodarbojoties ar kādu no asimetriskajiem sporta veidiem, — specifiskas saslimšanas. Gūto **traumu smaguma pakāpi var klasificēt pēc to radītajiem kustību ierobežojumiem:**

- viegla trauma: nodarbības dalībnieks spējīgs turpināt sporta nodarbību treniņu procesa ietvaros;
- vidēja smaguma trauma: nodarbības dalībnieks var turpināt sporta nodarbības, izmainot to struktūru, bet, neietekmējot treniņu procesu (nenoslogojot traumēto vietu, turpina treniņu procesu);
- smaga trauma: nodarbības dalībnieks ilgstoši nevar turpināt sporta nodarbības, tādējādi ietekmējot treniņu procesa galarezultātu.

Runājot par asimetriskiem sporta veidiem — tādiem kā teniss, golfs, šķēpa

Edvins LEŠENKOVŠ



LSPA sporta medicīnas katedras docents, Mg. Paed.

Latvijas Olimpiskās Vienības fizioterapeits

Nodrošinājis fizioterapeitisko aprūpi Latvijas izlases sportistiem Olimpiskajās spēlēs, pasaules un Eiropas čempionātos, kausos, etapos ziemas un vasaras sporta veidos

mešana un līdzīgiem, sportistu vispārējās fiziskās sagatavotības un vispārējās fiziskās sagatavotības treneru trūkums (tehniskie treneri pārsvarā pievēršas tikai speciālajai sagatavotībai) ir cēlonis sportistu balsta un kustību sistēmas asimetrijas un disbalansa attīstībai ar potenciālu traumu gūšanas iespējamību.

Sporta nodarbības ir paaugstināta riska zona, kurās, tās dalībniekiem izpildot savām spējām neadekvātu fizisku slodzi, pieļaujot tehniskas un taktiskas kļūdas, pastāv reāla iespēja gūt dažādu smaguma pakāpju traumas.

Kā rīkoties šādos gadījumos? Kā atšķirt vieglu skrambiņu no nopietnākas traumas? Kādreiz vizuāli smags kritiens rada mazākus bojājumus nekā viegla pakļūšana.

Nav iespējams vienā rakstā dot receptes visiem dzīves gadījumiem, aplūkot visas iespējamās traumas, to ārstēšanu un profilaksi, jo katras reālās situācijas apstākļi un tajā iesaistītais in-

ANNOTATION

Sports sessions are an elevated risk zone, their participants have a considerable chance of sustaining injuries of various degrees if the physical load is inadequate to their capabilities, and technical or tactical mistakes are made. It is not uncommon for athletes to gain various traumas during training and for athletes continuously engaged in one of the asymmetric sports to attain specific illnesses. The specifics of asymmetric sports are also cause for athletes' support system and movement pattern asymmetry as well as development of disbalance with potential for gaining injuries. The article gives practical advice on how to evaluate the severity of the injury in different situations and act appropriately to the specifics of the given injury.

divīds būs vienreizēji un neatkārtojami, bet var runāt par vispārējiem pamatprincipiem.

Biežāk sastopamās balsta un kustību sistēmas traumas ir:

- sasitumi;
- muskuļu šķiedru, cīpslu, saišu un fasciju sastiepumi;
- plīsumi, pārvūmi, atrāvumi;
- locītavu saišu sastiepumi;
- mežģījumi;
- kaulu plīsumi un lūzumi.

Visos traumu gadījumos, ja nav mīksto audu vaļēju bojājumu, pirmā palīdzība ir aukstuma pakete (ledus maisiņš). Traumēto vietu caur plānu dvieli vai kādu citu nesintētisku materiālu (ledum nevajadzētu būt tiešā saskarē ar ādu) atdzesē un izvērtē tālāko darbību. Ja trauma saistīta ar mīksto audu sasitumiem, sekojot līdzī hematomas uzsūkšanās gaitai un pielietojot dažādus ārstniecības smērus, ziedes un kompreses, iespējams tikt galā pašu spēkiem.

AUMAS?



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Ja traumas raksturs saistīts ar muskuļu šķiedru, cīpslu, saišu un fasciju sastiepumiem, plīsumiem, pārrāvumiem, atrāvumiem, locītavu saišu sastiepumiem, pēc pirmās palīdzības sniegšanas nepieciešami ultrasonogrāfijas vai magnētiskās rezonanses izmeklējumi un ārstu traumatologa konsultācija, lai noteiktu tālākās darbības stratēģiju.

Ja pēc traumas rodas aizdomas par locītavu mežģījumu, kaulu plīsumu vai lūzumu, jāvēršas tuvākajā ārstniecības iestādē, lai veiktu nepieciešamos radioloģiskos izmeklējumus un uzsāktu ārstēšanu, vai jāizsauc neatliekamā palīdzība.

Šādus nosacījumus ievēro profesionālie sportisti, kuri ļoti labi pārzina savas sajūtas, savu ķermeni, bet ko darīt ar mazāk pieredzējušiem sportistiem, bērniem un pusaudžiem? Piemēram, bērns skrien, lec, slido, pēkšņi kaut kas samisējas un — kritiens uz ceļa locītavas. Ja bērns sūdzas par sāpēm celi

gan miera stāvoklī, gan kustībā, ir grūti izvērtēt objektīvo realitāti, jo papildu subjektīvajām sajūtām vēl ir jāņem vērā bērna motivācija nodarboties ar šo sporta veidu, psiholoģiskā noturība, emocionālais stāvoklis, sāpju sliekšnis un daudzi citi faktori. Tādēļ liela loma ir objektīviem izmeklējumiem, kas dos iespēju veikt kvalitatīvu un savlaicīgu ārstēšanas kursu.

Grūti dod praktiskus padomus, kā rīkoties vienā vai otrā situācijā, jo, lai uz vietas izvērtētu traumas smagumu, jābūt speciālistam tāpat — cilvēkam ar medicīnisko izglītību traumatoloģijā, turklāt jāņem vērā sportistu fizioloģiskās vecuma īpatnības, taču ir daži elementāri ieteikumi, ko darīt, ja radusies problēma: traumēto vietu vajag atdzēsēt ar ledu maisiņu jeb aukstuma paketi. Tagad ir nopērkami arī speciālie aerosoli, kas ne tikai atdzēsēs, bet iedarbosies arī terapeitiski. Ja negadījums noticis bērniem vai pusaudžiem, vajag viņus nomierināt,

mazināt psihoemocionālo stresu. Kad audzēknis ir nomierinājies, var izvērtēt situāciju — traumētās vietas stiprs apsārtums, tūska, kustību ierobežojums, sāpju sajūtas palpējot, paaugstināta temperatūra, sāpīgums kustībā liecina par nopietnu problēmu un tālākas diagnostikas nepieciešamību.

Ja audzēknis, nomierinājies pēc pirmā sāpju radītā šoka, ir gatavs turpināt nodarbību un traumētajā vietā nav redzami un sajūtami iepriekš minētie simptomi, tad var uzskatīt, ka audzēknis, treneris un vecāki ir tikuši cauri ar vieglu izbīli.

Jebkurā vecumā ieteicams nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, jo ne velti Austrumu medicīna saka, ka cilvēks ir tik vecs, cik elastīgs un lokans ir viņa ķermenis. To var panākt tikai ar fizisko vingrinājumu palīdzību, bet pirms šo aktivitāšu uzsākšanas rūpīgi jāizvērtē savas spējas, vēlmes, motivācija, iespējas, un tikai tad var uzsākt nodarbības. □

Pēteris EGLE

PSIHOLOĢISKAIS ATBALSTS

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR ATHLETES

Psiholoģiskās nostādnes: pozitīvisms — negatīvisms

Sporta treniņu un sacensību procesā daudzu gadu garumā sportisti pārdzīvo ne tikai sacensību uzvaras priekus, bet arī ne vienu vien krīzes un nopietnu problēmu situāciju, kas nereti ir saistīta ar psiholoģiski traumatiskām sekām. Daudzi talantīgi sportisti tā arī nespēj sevi realizēt sportā, jo kāda no šīm krīzēm vai problēmām vienkārši nav pārvarēta un ir atstājusi paliekošas sekas.

Lai gan dažādo attieksmju un personības veidošanās dominējošo ievirzi un virzību dzīves ikdienā sportistiem nosaka daudzi faktori — apkārtējā sociālā vide, treneris, treniņu biedri, sportista izaugsmi un darbību atbalstošie cilvēki, tajā skaitā — vecāki un draugi, būtiskas izmaiņas sportistu nostādnēs var veicināt arī pieaicinātie speciālisti — ārsti, psihologi un sporta psihologi, kas visā sportista karjerā vai tās sarežģītākajos brīžos spēj sniegt profesionālu atbalstu un palīdzību.

Sekmīgai sportista attīstībai ir nepieciešama psihoemocionāli atbalstoša un emocionāli pievilcīga vide, kurā sportists **justos saprasts, atbalstīts**, varētu realizēt savas spējas, savus un citu izvirzītos mērķus, nebaidoties kļūdīties. Ikdienā nereti var vērot sportistam nepieciešamā psiholoģiskā atbalsta trūkumu, piemēram, pēc kādas kļūdas saņemot iznīcinošu kritiku no trenera, sabiedrības, vienaudžiem vai vecākiem. Tā rezultātā pēc daudzu gadu treniņiem sportists pamet savu sporta veidu ar neslēptu naidu par visu sportā pārdzīvoto — par regulāriem treneru, treniņbiedru vai vecāku aizvainojumiem, par negatīvo kritiku, nesapratni un nevēlēšanos izprast neveiksmes cēloņus, norādot uz nespēju sasniegt izcilus rezultātus un būt labākam par citiem, jo uzvar tikai pirmais, bet visi pārējie ir zaudētāji. Pēc šādām emocionāli dziļi pārdzīvotām situācijām zūd ticība sev un savām spējām, rodas vēlme norobežoties no visa tamlīdzīgā. Tas

bieži izpaužas kā izvairīšanās komunicēties, distancēšanās, noslēgšanās sevī. Dažkārt pēc šādiem spēcīgiem pārdzīvojumiem var veidoties vēlme aiziet pilnīgi citā sfērā — iztēles un fantāziju pasaulē, kā arī apņemšanās no tamlīdzīgām negācijām nākotnē pasargāt arī savus bērnus.

Par laimi, jāteic, ka var vērot arī pilnīgi pretēju ainu, ka jauni (šad tad arī — ne visai talantīgi) sportisti ar mirdzošām acīm un prieku par sasniegto iet pie trenera un aizrautīgi nodarbojas ar kādu sporta veidu, pat nepretendējot uz starptautiskiem sasniegumiem, taču gūstot pozitīvas emocijas, vecāku, draugu un paziņu atzinību, pozitīvu pašnovērtējumu un labvēlīgu **attieksmi** pret sportu kopumā.

Mūsdienās sporta psihologa iesaistīšana sportistu sagatavošanas procesā tiek uztverta ne tikai kā palīdzība atsevišķu problēmu risināšanā, bet arī kā psiholoģiskās sagatavošanas procesa daļa visā sportista karjeras laikā. Daudzi treneri arī paši rūpīgi seko savu sportistu ikdienas treniņu un sacensību procesam un sniedz psiholoģiska un psiholoģiski pedagoģiska rakstura padomus vai nepieciešamo atbalstu konkrētās situācijās. Tomēr šādam atbalstam ir arī savi apdraudējumi, — būdami iesaistīti treniņu procesu vadīšanā un ieinteresēti sportisko rezultātu straujākā izaugsmē, treneri var atrasties interešu konfliktā starp sportiskajiem mērķiem un psiholoģiskā atbalsta mērķiem. Turklāt arī pašiem treneriem ir nepieciešams psiholoģiskais atbalsts, jo ceļš uz sportisko mērķu sasniegšanu ir emocionālās spriedzes un dažādu nelabvēlīgu ietekmju pārpilns.

Sekas šādu spriedzes posmu ietekmē ilgī nav jāgaida, — tās var būt:

- impulsīva, spontāna, neadekvāta uzvedība;
- netaktisks, nekorekts dialogs;
- dažādu psiholoģisko uztveres barjeru veidošanās.

Pēteris EGLE



Mg. Psych., LSPA vieslektors
Sporta psiholoģijas asociācijas biedrs

Sasniegumi: Latvijas izlases dalībnieks ātrslidošanā

Vaļasprieki: hokejs, slidošana, aktīvā atpūta ar ģimeni

Tā rezultātā var ciest gan sportiskie, gan arī psiholoģiskā atbalsta mērķi. Tāpēc ir nepieciešams cilvēks no malas, speciālists — psihologs, kurš var palīdzēt saskarsmes subjektiem mainīt attieksmi, padarot to izprotošāku, tolerantāku gan attiecībā pret citiem, gan attiecībā pret sevi. Sportista psiholoģiskā atbalsta sistēma tiek veidota individuāli, aptverot visas būtiskākās sportista darbības jomas (treniņu procesu, sacensību darbību, sporta karjeras un individuālo dzīves problēmu risināšanu). Tajā var piedalīties daudzi speciālisti un, protams, arī pats sportists.

Visus psiholoģiskā atbalsta veidus nosacīti var iedalīt īstermiņa un ilgtermiņa atbalstos. Īstermiņa psiholoģiskais atbalsts ir realizēta psiholoģiskā palīdzība kādas konkrētas problēmas vai darbības posma krīzes pārvarēšanai. Ilgtermiņa psiholoģiskais atbalsts ir vispārīgu un speciālu psiholoģiskās palīdzības metožu un paņēmienu sistēma, kuru pielieto sporta treniņu un sacensību procesā no sportistu specializēšanās sākuma līdz aktīvo sporta gaitu noslēgumam.

Krīzes

Jebkurš psiholoģiskais atbalsts tā vai citādi ir saistīts ar personības krīzes pārvarēšanu, kura radusies, risinot kaut kādas mentāla vai fiziska rakstura problēmas. Krīzes cilvēku dzīvē ir li-

S SPORTISTIEM



ANNOTATION

Athletes go through not only the joys of success, but also a multitude of crises and seriously problematic situations during their trainings and competitions. Psychologists working in the sports sphere must encounter with emotionally strong short-lived crises, which are associated with competitions — they are pre-competition, competition, and post-competition crises, which demand operative and understanding interventions to successfully overcome. The article analyzes symptoms of crises, mapping of the athlete's problems, as well as gives advices to coaches in overcoming the most significant psychological problems. Coaches, pedagogues, athletes and their parents must understand, that at the basis of solving most problems lies the changing or adjustment of people's attitude, and an important step in overcoming crises is developing positivistic tendencies in both self and other athlete's assessment.

Sekas. Spriedzes posmu ietekmē uzvedība var kļūt impulsīva un spontāna

kumsakarīgas un neizbēgamas, un krīžu laikā personība var mainīties un pat kardināli transformēties. Jāatceras, ka izmaiņas skar gan fizisko ķermeni, gan arī garīgo attīstību.

Teorētiski ir daudzi visai nosacīti krīžu iedalījumi — iekšējās, ārējās, neiro-tiskās, attīstības, situatīvās. Krīžu veidi tiek klasificēti atbilstoši dažādiem kritērijiem: pēc to ietekmes spēka, dziļuma vai ilguma. Sporta psiholoģijā nozīmīgākās ir personības iekšējās krīzes (lēmumu pieņemšana, motīvu cīņa) un starppersonu krīzes (komunikācija, savstarpējās attiecības).

Zinot to, ka, cilvēkam augot un attīstoties, tiek iegūtas jaunas zināšanas, prasmes, iemaņas un pieredze, ir likum-

sakarīgi, ka rodas jaunas vajadzības un jauni mērķi katrā nākamajā dzīves periodā. Treneru un sportistu personības krīzes ir jāuztver kā attīstības procesa daļa, jo jebkura krīze ir jauna pieredze, kura sevī ietver kādu jaunu attīstības impulsu, neraugoties uz to, ka cilvēkiem bieži vien ir raksturīgi vēlreiz un vēlreiz uzkāpt uz sava vecās pieredzes grābekļa.

Personīgā pieredze, kas balstās uz mūsu zināšanām un kompetenci, ir tā, kas nosaka, kā mēs "tiekam galā" ar īslaicīgajām (situatīvajām) krīzēm, kuras rada izteiktas emocionālās svārstības — tādas kā stress, frustrācija, afekti. Tās parasti ir atbildes uz ārējās vides kairinātājiem. No dzīves pieredzes zinām, ka no priekiem līdz asarām ir viens solis, un

tas nozīmē, ka krīze var pienākt negaidot. Tā kā noteiktu situāciju ietekmētās krīzes var būt arī ilgstošākas, tās skar ne tikai cilvēka emocionālo reakciju sfēru, bet arī fizisko veselību, pašsajūtu un līdz arī to, — visas funkcionālās spējas, mainot iekšējos resursus, dzīves ritmu un arī pašu dzīvi. Piemēram, sportista vai trenera slimība pirms sacensībām, traucējot ierasto treniņu darbu, veido stresa situāciju, kad tiek pārbaudītas cilvēku zināšanas, prasmes un iemaņas tikt galā ar neplānotu problēmu. Savukārt, to sekmīgi atrisinot, uzkrājas jauna pieredze. Sportistu dzīvē dažādu psiholoģisko krīžu izraisošo situatīvo faktoru ir daudz —

ekonomiskie (finansiālie lēmumi, naudas vai pabalstu reformas); sociālie (konflikti starp cilvēkiem, cilvēku agresivitāte, attiecību saspīlējums, kādu sportistam nozīmīgu cilvēku nāve) un pat meteoroloģiskie (krasas temperatūras izmaiņas, spēcīgi nokrišņi, vētras).

Ko darīt krīzes situācijā?

Pirmkārt, ir jāsaprot, ka jebkurai problēmai ir nepieciešams pievērst uzmanību un šī uzmanība ir nepieciešama gan no pašu krīzē esošo cilvēku puses (pašiem pret sevi), gan no apkārtnes puses, kurai jābūt kvalitatīvi atšķirīgai (atbalstošai, pozitīvai, konstruktīvai, saudzējošai, rūpīgai). Otrkārt, jebkurai krīzes radītās problēmas risināšanai ir nepieciešams laiks, jo visu un uzreiz parasti atrisināt nevar. Adaptācijas procesi norit pakāpeniski, un tiem ir nepieciešama laiktelpīga un sistematizēta pieeja.

Treneriem, kuri strādā bērnu un jauniešu sportā, bieži nākas saskarties ar sportistu personības attīstības krīzēm:

- pirmā krīze nosacīti varētu veidoties sporta treniņu sākšanas posmā. Tā var izpausties īpaši spilgti tad, ja sakrīt ar bērna sākumskolas uzsākšanu, jo tā ir papildu slodze jaunā sportista organismam;
- otrā nopietnākā krīze ir pusaudžu vecumā (pubertātes periods — 11 līdz 13 gadu vecumā);
- trešā krīze ir pubertātes perioda beigās jauniešu vecuma posmā (apmēram 14 līdz 16 gadu vecumā), kad organisma augšanas tempi ir samazinājušies, bet augšana vēl turpinās. Jauniešu un junioru vecumā treniņu slodzes palielinās un tuvinās pieaugušo slodzēm to apjoma ziņā, bet vēl nav tik intensīvas kā profesionālajā sportā;
- ceturta nopietnākā krīze ir pārejas posmā no jauniešu līmeņa sporta uz pieaugušo sportu, kad tiek pieņemts lēmums par sportošanu profesionālajā vai amatieru līmenī;
- sportiskās karjeras nobeiguma posms arī ir sava veida krīze, kad sportists vairs nespēj uzrādīt vajadzīgos rezultātus vai viņam samazinās motivācija trenēties un piedalīties sacensībās. Aktuālas ir arī tās sportista karjeras krīzes, kuras saistītas ar sportiskās



Foto: Dainis Caune, Sports

Būt līdzās. Vecāki ir pirmie atbalstītāji sportista veiksmēs un neveiksmēs

darbības pārtraukumiem (piemēram, trauma vai diskvalifikācija).

Sporta trenera karjerā krīzes visbiežāk ir saistītas ar treniņu grupu maiņu. Treniņu grupai sasniedzot savu maksimumu un sportistam beidzot aktīvo sportošanu, tiek komplektētas jaunas treniņu grupas. Tas ir laika posms, kad treneris atskatās uz nostrādāto, izvērtē padarīto, analizē sevi un savus sportistus, veido turpmākās darbības projektus. Reizēm treneru pārdomas ir šaubu un nemiera pilnas gan par ieguldītā

darba atbilstību sasniegtajiem rezultātiem, gan arī par nākotni. Piemēram, ja trenerim jāpieņem lēmums situācijā, kad atalgojums nav adekvāts ieguldītajam darbam, bet darbs tomēr sniedz profesionālo gandarījumu, veidojas nepieciešamība mainīt dzīves situāciju, jau iepriekš apzinoties, ka jebkurš lēmums būs saistīts ar nepatīkamiem emocionāliem pārdzīvojumiem.

Psihologam, strādājot sporta jomā, ir jāaskaras ar emocionāli spēcīgām īslaicīgām krīzēm, kuras saistītas ar spor-

tistu sacensību darbību, — tās ir pirmsacensību, sacensību un pēcsacensību krīzes un to veiksmīgai pārvarēšanai ir nepieciešama operatīva un saprotoša iejaukšanās.

Krīzes sportā skar arī sportistu ģimenes locekļus — visbiežāk jau vecākus, kuri vēro savu bērnu sporta gaitas un pārdzīvo tās kopā. Vecāki ir pirmie atbalstītāji sportista veiksmēs un neveiksmēs. Tātad katra sportista krīze kaut kādā viņa karjeras posmā vienlaikus var būt arī visas ģimenes krīze.

Krīžu simptomātika — psiholoģiskās un fizioloģiskās izpausmes

Runājot par personības krīžu **psiholoģiskajām izpausmēm**, vispirms jāpievērš uzmanība tām izpausmēm, kuras liecina par apziņas stāvokli, — darbības paškontrolei, pienākuma apziņai, loģikumam, valodas saturīgumam un jēdzienu pielietošanas kontekstam. Bieži vien nenoturīga uzmanība, koncentrēšanās grūtības, izklaidība, grūta uzmanības pārslēgšanās vai vainas apziņa norāda uz kādas problēmas spēcīgu ietekmi uz sportistu.

Svarīgu informāciju sniedz izmaiņas intelektuālajās (kognitīvajās) funkcijās — uztverē, atmiņā, domāšanā un iztēlē. Par krīzes esamību var signalizēt kā neadekvāta uztvere, tā arī atmiņas pavājināšanās un domāšanas traucējumi — pavājināta abstraktā domāšana, lēnākas domāšanas operācijas, ierobežotāka un jucekļīgāka loģiskā domāšana, fantāzijas, sapņainība, aizmāršība, apjukums, dezorientācija (sevišķi, — laikā un telpā), grūtības rēķināt, grūtības vispārināt, grūtības pieņemt lēmumus un risināt problēmas.

Gribas un emocionālās sfēras raksturīgākās izmaiņas krīzēs ir: gribas vājums, grūtības lēmumu pieņemšanā, bezmērķība, motivācijas trūkums, slinkums, inertums, nomākts, depresīvs garastāvoklis, vilšanās, aizvainojums, skumjas, bēdas, grūtsirdība, bezcerības un bezspēcības izjūta, bailes, nemiers, iekšēja trauksmes izjūta, stress, vainas izjūta, zaudējuma, izolētības un pamestības izjūta, dažreiz — drudzaina impulsivitāte un paaugstināts jutīgums.

Īpaši spilgti krīzes iezīmējas attieksmes maiņās — gan pret sevi, gan citiem. Attieksmes maiņa pret sevi visbiežāk ir saistīta ar vienaldzību, nerūpēšanos par savu ārējo izskatu, paviršību personīgajā higiēnā, interešu mazināšanos, vien-

aldzību attiecībā pret savu panākumu gūšanas iespējamību. Var parādīties kaitīgie ieradumi, kas saistīti ar tabakas, alkohola vai narkotiku lietošanu, kā arī aizraušanos ar azartspēlēm vai datorspēlēm.

Attieksmes maiņa pret citiem dominē komunikācijas izmaiņas — vienaldzīgums pret paziņām, draugiem, vēlme ierobežot kontaktus ar citiem vai noslēpties, mazrunīgums, klusēšana, distancēšanās, izvairīšanās, noslēgtība, dažreiz — agresivitāte un dusmas.

Fizioloģiskās izpausmes. Personības krīzēs mainās centrālās nervu sistēmas uzbudinājuma un kavēšanas procesu līdzsvars — izmainās sajūtu sliekšnis; cilvēks jūtas izteikti uzbudināts vai kavēts daudz biežāk nekā agrāk: parādās impulsivitāte, nepacietība, agresivitāte, dažādas afektīvas reakcijas. Raksturīgi ir arī miega traucējumi — bezmiegs, grūtības iemigt vai pamosties, nepietiekamas atpūtas izjūta pēc miega, pārmērīgi ilga gulēšana bez pilnvērtīga miega. Sportisti bieži sūdzas par galvassāpēm, reiboņiem, nervozitāti, nespēju nomierināties pēc uztraukuma vai pat ģībšanu. Sasprindzinājums parādās arī neverbālās reakcijās — žestikulācijā un sejas mīmikā, pārmērīgi skaļā vai — tieši pretēji — klusā runā, acu skatiena izmaiņās.

Pamatojoties uz psihosomatisko saikni, jūtami mainās cilvēka fizioloģisko sistēmu darbība un pašsajūta kopumā:

- veidojas izteikta noguruma pazīmes — apgrūtinātas kustības, muskuļu sāpes, kustību koordinācijas traucējumi, īpaša jutība pret vidi, enerģijas trūkums, pazemināts tonuss, fiziskā vājuma izjūta;
- parādās drebuļi, salšanas izjūtas vai pārmērīga svīšana normālā gaisa temperatūrā;
- elpošana kļūst neritmiska — biežāka, seklāka, parādās elpas trūkums, grūtības elpot: kļūst sausa mute un lūpas;
- vērojama paātrināta vai neritmiska sirdsdarbība, ir sūdzības par nepatīkamām vai durošām sāpēm sirdī, paaugstinās vai pazeminās asinsspiediens;
- ir gremošanas sistēmas darbības traucējumi (vemšana, slikta dūša, šķidra vēdera izeja, apetītes palielināšanās vai zudums), vērojama ķermeņa svara maiņa.

Dažu pazīmju esamība vēl nebūt nenozīmē, ka ir nopietna krīze un krīzē nav obligāti jābūt visām šīm pazīmēm, tomēr atsevišķas pazīmes var norādīt uz iespējamu nopietnāku krīzes sākšanos vai arī uz īslaicīgu nelielu krīzi. Tālāk jau daudz būs atkarīgs no personības individuālajām adaptēšanās spējām.

Psiholoģiskais atbalsts un problēmu karte

Jebkura psiholoģiskā atbalsta pamatā vispirms ir sakārtota apkārtējā vide un darba organizācija. Tāpēc jebkurai trenerim periodiski ieteicams savās domās pievērsties tiem faktoriem, kas sekmē optimālu psiholoģisko klimatu.

Daži psiholoģiskā atbalsta ieteikumi treneriem:

- Iedvesmojot sportistus, rūpējieties par treniņu vietu, jo tā rada pozitīvu attieksmi pret treniņu darbu!
- Nodrošiniet apkārtējos apstākļus tā, lai treniņu procesā samazinātos uzmanības novēršanas iespējas!
- Dažādojiet treniņu līdzekļus un vingrinājumu izpildes nosacījumus, sekmējot iemaņu nostiprināšanu!
- Nodrošiniet izpildījuma vizualizāciju — labs demonstrējums uzlabo uztveri!
- Pievērsiet īpašu uzmanību zināšanām un prasmēm — regulāri paskaidrojumi, īsi un saprotami!
- Uzslavējiet vispirms par piepūli un veiksmīgi paveiktu darbu un tikai pēc tam — par rezultātu!
- Labojot kļūdas, izmantojiet pozitīvu attieksmi (emocijas) — "Hamburgera princips"!
- Uzslavējiet tikai patiesi — vispirms par attieksmi — un, ja neveicas, izrādiēt sapratni!
- Pievērsiet uzmanību sīkumiem, ne tikai verbālajai izpratnei, bet arī neverbālajai!
- Plānojot rezultātus, izvērtējiet reālās cerības tos sasniegt!

Šis saraksts ir tikai piemērs, kuru varētu papildināt, mainīt vai citādi formulēt. Treneri šos ieteikumus lielākoties jau zina, bet ir jautājums: "Vai viņi tos ievēro?" Varbūt ir kādi faktori, apstākļi, kas traucē tos ievērot? Ja tā, ir jāiesaista speciālisti, kuri varētu palīdzēt.

Problēmu risināšanai un uzskatāmākai analīzei ieteicams izvēlēties strukturētu

sportista problēmu izklāstu. Piemēram, var izvēlēties problēmu karti (skat. tabulu), kurā var korigēt aktuālāko problēmu pierakstu katram sportistam. Problēmu kartē var arī sniegt konkrētās problēmas izvērtējumu, pievienojot aili ar izpausmes raksturojumiem — “Ļoti bieži”, “Bieži”, “Dažreiz”, “Reti”, “Nekad”. Līdzīgā veidā katrs var strukturēt savu problēmu karti, balstoties uz individuālo pašvērtējumu.

Cilvēku pašizjūta, jeb iekšējā pasaule, neraugoties uz objektīvās realitātes esamību, tomēr vairāk ir subjektīva. Dzīvē bieži mijas veiksmju un zaudējumu mirkli, kurus vajadzētu pēc iespējas ātrāk aizmirst. Zaudējumus atmiņā vajadzētu paturēt tikai kā vērtīgu pieredzi. Katram no mums — gan treneriem, gan sportistiem ir savi apziņas resursi, kuri dažādu iemeslu dēļ ir ierobežoti konkrētā laikā un telpā. Tāpēc, lai pēc iespējas objektīvāk spētu apzināties aktuāli nepieciešamo informāciju vai kādas problēmas sākotnējos cēloņus, jāveido konstruktīva pieeja problēmām — jāveic iekšējā inventarizācija, jāsakārto domas: varbūt uz mirkli jāapstājas, jānomierinās un jāatpūšas. Domu sakārtošanu sekmē arī kārtība savā apkārtējā vidē. Dažkārt lieti noder sākt ar elementārām lietām — sakārtot savas drēbes, grāmatas, istabu, virtuvi; turēt kārtībā savu auto vai piemājas dārzu; pārdomāt iepirkumu veikšanu veikalā vai saplānot dienas darbus. Dažkārt mēs rīkojamies impulsīvi, sasteigti un veidojam ap sevi vidi, kurā viss atrodas kaut kur, bet ne zināmās vietās; kurā trūkst laika sev un saviem līdzcilvēkiem; turpretī citreiz laika ir pārāk daudz un cilvēks sāk domāt, kā to jebkāda veidā aizpildīt.

Mūsu aktivitāti lielā mērā nosaka mūsu vajadzības, un tās var būt pietiekami ambiciozas, ar zināmu maksimālisma piedevu. Bieži vien cilvēku iztēlē jau zem apziņā tiek veikta vēlāmā uzdošana par esošo, pašu par sevi saprotamu, jo tā ir jābūt. Taču tās var būt tikai ilūzijas un bez pienācīgas realitātes analīzes var sagādāt rūgtu vilšanos nākotnē. Pārliecība mijas ar šaubām par darbības jēgu un esošās dzīves jēgu; tiek zaudēta un atkal atgūta ticība saviem spēkiem, bet tā visa pamatā taču ir mūsu daļēji apzinātā attieksme. Piemēram, nelielu subjektīvi izjustu zaudējumu dēļ, domās atgriežoties pie tiem vēlreiz un vēlreiz, var veidoties tukšuma un bezspēcības izjūta, kas ar laiku pāriet hroniskā psihiskā un fiziskā noguruma izjūtā. Savukārt ilg-

Problēmu kartes struktūra	
Problemātika	Pārvaramo grūtību raksturojums
Sportiskās darbības sfēra	Grūtības treniņu procesā — vilšanās cerību samazināšanās, zudums. Nesapratne vai nespēja uztvert trenera paskaidrojumus. Grūtības, saistītas ar dalību sacensībās: <ul style="list-style-type: none"> • zaudējuma rūgtums, pārdzīvojums; • traucē skatītāju (publikas) klātbūtne; • sacensību noteikumu nepilnīga zināšana vai aizmirstāna.
Attiecību un attieksmju sistēma	Grūtības ar komunikāciju treniņu grupā — pārliecības trūkums (šaubas), bijība. Grūtības ar stabilas attieksmes saglabāšanu pret treniņu procesu. Uztraukums par saņemto negatīvo novērtējumu. Pašapziņa, pašvērtējums. Uztraukums par neattaisnotām cerībām sacensībās ar tam sekojošu nevēlēšanos piedalīties tajās. Uztraukums, vainas apziņa un bijība trenera priekšā.
Motivācijas īpatnības	Motivācijas samazināšanās (kritums) vai trūkums (vienaldzība, pasivitāte). Iekšējā motīvu cīņa (pretrunīgums). Ir vēlme trenēties, bet nav vēlēšanās piedalīties sacensībās. Problēmas ar paaugstinātu motivāciju. Zaudējumu nepieņemšana, treniņslodžu forsēšana.
Sporta un citu aktivitāšu (interesu) mijiedarbība	Sporta un mācību darba apvienošanas grūtības; grūti pārslēgties un koncentrēties. Mācību sekmju pasliktināšanās. Sportisko rezultātu pasliktināšanās. Saspringts dienas režīms, treniņu kavēšana. Sporta un citu brīvā laika pavadīšanas iespēju mijiedarbība un prioritātes.
Sportista darbības specifika sporta veidā	Monotonisms, risks, bailes, koncentrēšanās īpatnības, paškontroles specifika. Svara regulēšanas nepieciešamība. Treniņu uzdevumu izpildes kvalitāte (komandu sporta veidi, sporta spēles, individuālie sporta veidi). Sporta ekipējuma nozīme un attieksme pret to.
Bērna vecāku un ģimenes attieksme pret sportu	Vecāku izteikti negatīva attieksme pret izvēlēto sporta veidu vai pretēji — vecāku izteikta aizraušānās ar nodarbošanos izvēlētajā sporta veidā. Brāļu un māsu attieksme pret sportu. Draugu attieksme pret sportu.
Vecuma posmu krīžu izpausme	6 līdz 7 gadu vecumā, vienlaikus uzsākot treniņus un mācības skolā. 10 līdz 12 gadu vecumā — bioloģiskās pārmaiņas organismā. 15 līdz 17 gadu vecumā — organisma funkcionālā gatavība, sportiskie mērķi un ambīcijas; dienas summārās slodzes palielināšanās.
Dienas režīms. Laika struktūra.	Uztura režīms. Atpūtas un miega režīms. Treniņu režīms. Mācību režīms.

tošs nomākts emocionālais stāvoklis rada grūtības koncentrēties izvirzīto uzdevumu veikšanai un atkārtoti apstiprina cilvēka nespēju sekmīgi veikt iecerēto. Šādā situācijā būtu nepieciešams līdzcilvēku atbalsts — pozitīvs dialogs, kas sekmētu pašapziņas un emocionālā tonusa paaugstināšanos, taču ikdienā nereti sastopamies ar nevēlēšanos iedziļināties cita cilvēka problēmās vai ar tādu attieksmi, kas jau sākotnēji ir negatīva, destruktīva, kritiska, nosodoša, ignorējoša un tieši vai netieši pazemo otru cilvēku, mazinot viņa ticību saviem spēkiem.

Kā risināt sasāpējušos jautājumus, pirms tie cilvēka ikdienu nav pārvērtuši par bēdu ieleju?

Vispirms būtu svarīgs pozitīvs, atbalstošs dialogs ar daudzu atvērto jautājumu (Kas? Kad? Kur? Ko? Kā? Kāpēc?) analīzi. Ja ir tēmas, par kurām vienmēr vēlamies runāt vai — tieši otrādi — tēmas, no kurām izvairāmies, tas droši vien ir pašas personības attieksmes jautājums

un tieši attieksmes veidošanās būtu jāpārdomā. Ir svarīgi izprast un interpretēt konstruktīvās un destruktīvās uzvedības izpausmes, sekmēt adekvāta pašvērtējuma veidošanas iemaņas, kā arī attīstīt pozitīvisma tendences citu vērtēšanā un pašvērtējumā, pieņemot pasauli šeit un tagad tādu, kāda tā ir (bez radikālisma, absolūtisma, maksimālisma vai kāda objekta idealizēšanas). Būtiski ir arī mēģināt pakāpeniski konkrētā dzīves posmā apzināt un mainīt to, kas objektīvi ir pa spēkam — piemēram, attieksmi pret neveiksmēm. Sportisko rezultātu sasniegšanā ir jāreķinās ar zināmu neveiksmju daudzumu un kādu regresijas posmu — būs arī divi soļi uz priekšu, un viens — atpakaļ. Solis atpakaļ ir, ja nākas izjust spēku izsīkumu, nogurumu, bezspēcību; ja rodas kļūdas neuzmanības vai negatīvu pārdzīvojumu dēļ. Bet dzīve turpinās, un pienāk arī progresā laiks, kad ir ātrāka atjaunošanās pēc slodzes, svaiguma sajūta, laba pašsajūta, labas darb-



Foto: Romualds Vambuts

Jāorientējas uz konstruktīvismu. Sportā pozitīva attieksme var ietvert arī atbalstošu agresivitāti, kas sekmē sportista resursu mobilizēšanu un koncentrēšanos noteiktu mērķu sasniegšanai

spējas, viss padodas viegli; tas ir laiks, kad pacietīgi veiktais ikdienas darbs nes savus augļus. Tie ir divi soļi uz priekšu, tas ir ieguldītais darbs, kuru pavada centība, cerība, pārliecība, ticība, neatlaidība, mērķtiecība.

Pozitīvisma attieksmes veidošanā katram no mums ir savī iekšējie resursi un spējas pieņemt pasauli tādu, kāda tā ir — ar konkrētiem tajā esošajiem cilvēkiem un savu psihoemocionālo iespēju robežām. Katram ir savas vajadzības un subjektīvais vērtējuma diapazons pa-

tīkamām vai nepatīkamām lietām, kas nosaka mūsu pašu pozitīvisma robežas. Pozitīvisms šajā gadījumā saistās ar sapratnes izteikšanu, atsaucību, iecietību, ar gatavību uzklaut, uztraukuma gadījumā arī mierināt, samazinot pretenziju līmeni vismaz uz laiku. Tomēr pozitīva attieksme ne vienmēr ietver mierinājumu un spriedzes mazināšanu. Tā jāorientē uz konstruktīvismu, un sportā tā var ietvert arī atbalstošu agresivitāti, kas sekmē sportista resursu mobilizēšanu un koncentrēšanos noteiktu mērķu sasniegšanai.

Atbalsts ir īpaši nozīmīgs paaugstinātas treniņu slodzes posmos, kad jāpārvar ilgu treniņu stundu laikā izveidojies nogurums, pretojoties vēlmei līksmi pavadīt laiku kopā ar draugiem vai nodoties kādām izklaidēm. Ir jāsaprot, ka visas vēlmes nevarēs apmierināt, tomēr laiks jāsakārto tā, lai būtu iespējama arī ar treniņu procesu nesaistītu interešu apmierināšana. Šīs intereses pastiprina jaunības maksimālais un dinamisks psihoemocionālais fons, un tad izteikti nepieciešams ir ne tikai trenera un psihologa atbalsts, bet vispirms jau — vecāku un draugu iecietība un sapratne. Ja sportam tiek veltīts pietiekami daudz laika (ilgas ikdienas treniņu stundas un piedalīšanās sacensībās), ir nepieciešama stingra pašdisciplīna, lai rezultatīvu darbību sportā apvienotu arī ar citām sociālajām aktivitātēm.

Daži patstāvīgi veicami uzdevumi pozitīvisma profilaksei grūtos dzīves brīžos, kad viss ir piegriezies:

- Atslogo savu ikdienu!
- Dari to, kas tev palielina enerģiju!
- Ēd regulāri, lieto pietiekami daudz šķidruma!
- Ierosini draugiem darīt kaut ko — kopā klausīties mūziku, doties pastaigā!
- Nodrošini ķermeņa fizisko komfortu — sāc ar pilnvērtīgu miegu!
- Dari to, kas nomierina, sagādā gandarījumu un iedvesmu!
- Nodrošini sev iespēju izrunāties ar cilvēkiem — emocionāli tas ir svarīgi!
- Samazini fiziskās un emocionālās slodzes apjomu un intensitāti!
- Veic vieglas fiziskas aktivitātes — neaizmirsti par pastaigām svaigā gaisā un emocionāli patīkamā vidē!

Ja tu patiesi kaut ko gribi, — visu augstāko mērķu sasniegšana ir iespējama! Tomēr patiesība ir arī Marka Tvena vārdos: “Uzkāpjot panākumu virsotnē, var izrādīties, ka tur vairs nav neviena drauga.” □

Informācijas avoti

1. Ābele A. *Sporta psiholoģijas pamati*. Rīga: RAKA, 2009. 288. lpp.
2. Breitberga N. *Ceļš uz emocionālo veselību*. Rīga: Avots, 2011. 128. lpp.
3. Burton D., Raedeke T. D. *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics, 2008. pp. 290.
4. Siņeļņikovs V., Slobodčikovs S. *Kā iemācīties mīlēt sevi*. Rīga: Sol Vita, 2006. 220. lpp.
5. Leith L. M. *The Psychology of Coaching Team Sports*. Toronto: Sports Books Publisher, 2003. pp. 214.
6. Utināns A. *DNS, matrice un cilvēka uzvedība*. Rīga: Medicīnas apgāds, 2008. 424. lpp.
7. Utināns A. *Cilvēka psihe*. Rīga: Alise — T, 2005. 568 lpp.
8. Veinbergs R. S. *Psiholoģiskā priekšrocība*. Rīga: Z. Jansone-Ivanova, 2000. 208. lpp.
9. Volkovs A. *Dzīves psiholoģija un mistika*. Rīga: Jumava, 2008. 368. lpp.
10. Ильин. Е. *Мотивы и мотивация*. С-Пб: Питер, 2000. с. 512. с.
11. Родионов А. *Психология физического воспитания и спорта*. Москва: Мир, 2004. с. 570.

Edgars BRĒMANIS

SPORTS UN PĀRKARŠANA

SPORTS AND OVERHEATING

Mūsdienās arvien lielāks skaits dažādu vecumu cilvēku sāk aizdomāties gan par savu veselību, gan arī par savu fizisko kondīciju, ar pēdējo saprotot kaut vai savas iespējas brīvi kustēties un veikt ikdienas mājas un darba pienākumus. Biežāk tiek apmeklētas sporta zāles, pielietoti dažādi vingrinājumi fizisko īpašību pilnveidošanai un saglabāšanai. Ja slodzes pēc sava apjoma ir pietiekami lielas, tās veicina organisma aeroobo spēju attīstību. Tās nereti tā arī tiek dēvētas — par aerobikas nodarbībām. Tomēr daudzi cilvēki neapmierinās tikai ar šādiem pasākumiem. Viņi vēlas savas spējas arī pārbaudīt, un to var ērti izdarīt tajās tautas sporta sacensībās, kuras visā pasaulē organizē kā masu startus supergarajās skriešanas un slēpošanas, tā arī riteņbraukšanas un peldēšanas sacensībās.

Ja kādreiz pirms šāda starta bija obligāti nepieciešama ārsta pārbaude, tagad par savu veselību atbild katrs dalībnieks pats. Orgāns, kurš sportā tiek visvairāk noslogots un kurā arī visbiežāk var rasties patoloģiskas pārmaiņas, ir sirds. Par tās treniņu un slimībām jau ir daudz rakstīts, tādēļ šoreiz pieskarsimies citai problēmai — ķermeņa temperatūrai, jo tā ir saistīta gan ar ķermeņa darbspējām, gan ar veselību.

Visas dzīvās radības tiek iedalītas divās lielās grupās: aukstasiņu un siltasiņu dzīvnieki. Pie pēdējiem pieder arī cilvēki. Aukstasiņu dzīvnieku ķermeņa temperatūra ir atkarīga no apkārtējās vides temperatūras, turklāt ķermeņa iekšējā temperatūra nosaka dzīvības procesa intensitāti, tajā skaitā arī fiziskās iespējas. Piemēram, vardītei, atrodoties zem ledus tikai pāris grādu siltā ūdenī un pašai arī esot ar šādu ķermeņa temperatūru, lēcieni izdodas tikai knapu 10 centimetru attālumā, turpretī vasarā tā pati varde lec veselu metru.

Cilvēka ķermeņa temperatūra ir samērā konstanta. Šeit gan ir jārunā par divām dažādām temperatūrām. Āda un

Edgars BRĒMANIS



Dr. Med. LSPA docents

Nodarbojas ar: skriešanu un distanču slēpošanu

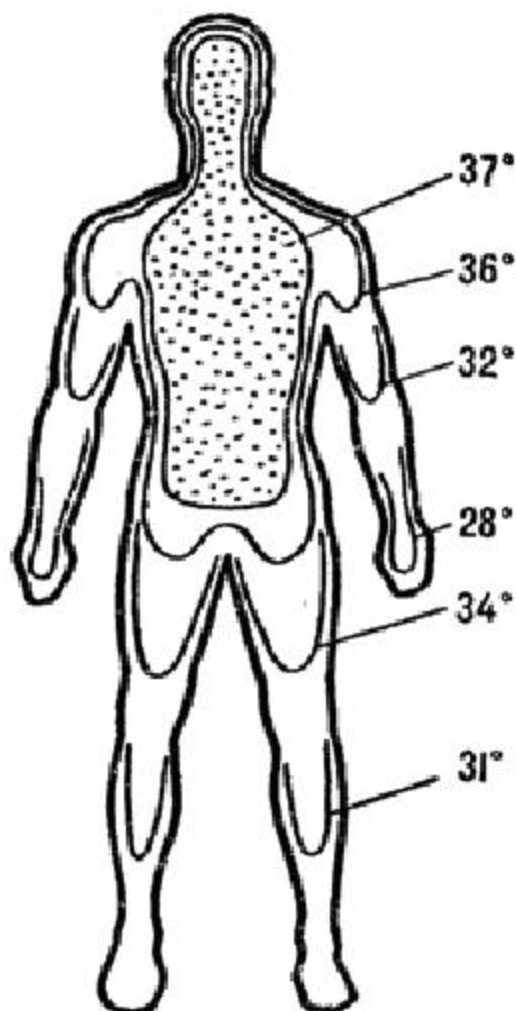
16 x esmu veicis sacensībās pilnu maratona distanci un 5 x Tartu slēpošanas maratonu

Strādāju par vācu valodā runājošo tūristu gidu Baltijas valstīs

Vaļasprieki: fiziski aktīvi ceļojumi, teātris, opera, grāmatu lasīšana

ANNOTATION

Nowadays sports gyms are visited more and more often and various exercises for the perfection and maintenance of physical qualities are applied. Many people are dissatisfied with moderate loads, however, and wish to test their capabilities by participating in such mass sports competitions as running, skiing, bicycling, and swimming marathons. Human thermoregulation mechanisms can swiftly adjust to the load while training thus maintaining a constant core temperature, but this ability needs to be trained first. The article analyzes human body's overheating mechanisms, symptoms and manifestations, as well as the application of various preventative steps against body overheat. The author emphasizes the "golden rule" of a successful start — regular all-year-round sports sessions. The sessions can vary in their capacity, type and other parameters, but the lifestyle should be rich in movements and physical activity throughout the whole life — in that case participating in mass sports competitions will not be anything extraordinary.



1. zīmējums

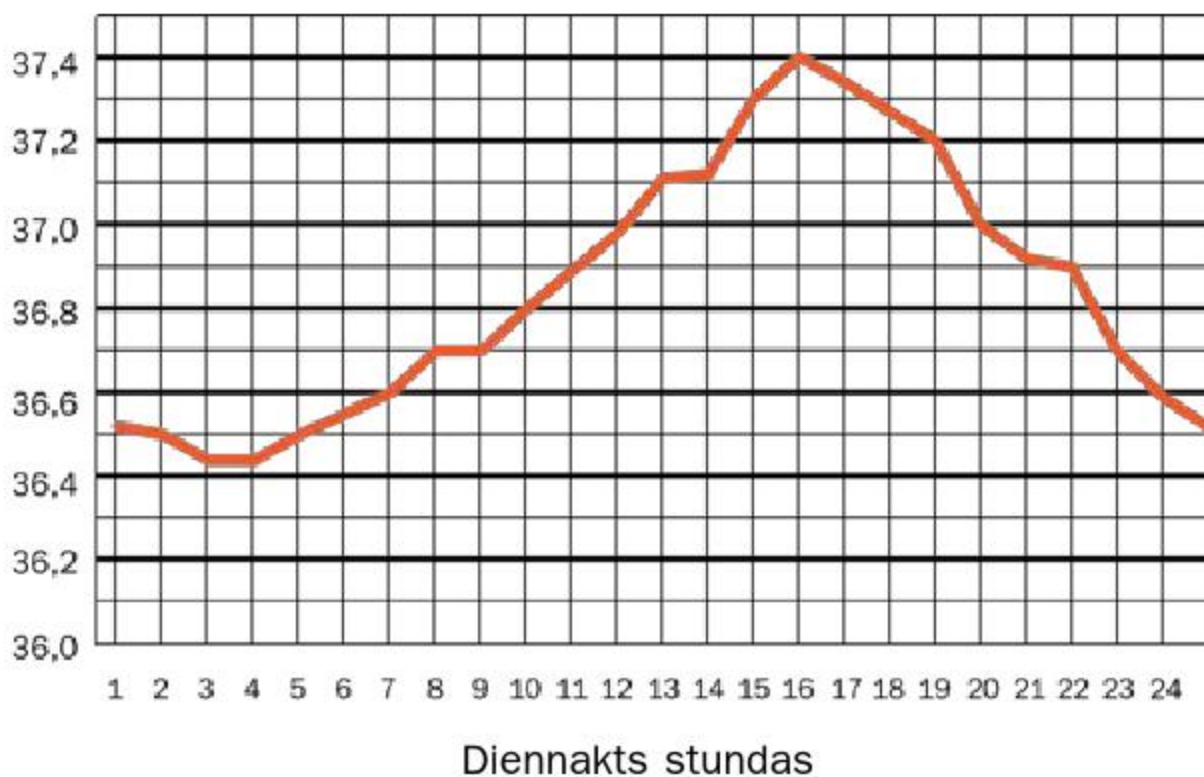
tuvākie zemādas audi tiek dēvēti par čaulu, un tās temperatūra ir gan atšķirīga dažādās ķermeņa vietās, gan arī mainīga, mainoties apkārtējās vides temperatūrai. Tā, piemēram, rokas un kājas, sevišķi to pirksti, ir gan vēsāki nekā vēdera vai muguras āda, gan arī tie ātrāk salst.

Citādi ir ar asinīm un iekšējiem orgāniem (1. zīmējums). Tos kopā mēdz saukt par ķermeņa kodolu, un tā temperatūra drīkst svārstīties tikai ļoti ierobežotos lielumos. Lai sarežģītas ķirurģiskās operācijas varētu veikt sekmīgāk, pacientu atdzēsē. Tad dzīvības procesi norit lēnāk. Bet dzīvība saglabājas tikai līdz kodola temperatūrai +27 grādi. Operējot hipotermijā, slimnieks saņem īpašas zāles, tāpēc zemā temperatūra nerada saaukstēšanās briesmas. Citādi tas ir ikdienas dzīvē, kad, kodola temperatūrai



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Otrā stadija. Ja šķidruma zaudējums organismā ir līdz 6% ķermeņa masas, rodas izteikts nogurums, vājums, krasi pazeminās darbības spējas



kritoties, pazeminās organisma pretestības spējas un mikrobi tiek cauri gļotādu aizsargbarjerām, radot iesnas, angīnu, bronhītu, plaušu karsoni vai kādu citu tā saukto saaukstēšanās slimību. Cilvēkam norūdoties, viņa termoregulācijas mehānismi spēj ātri piemēroties un tādējādi saglabāt nemainīgu kodola temperatūru.

Kodola augšējā temperatūra nedrīkst pārsniegt +42 grādus. Ja kodols uzkarst vēl vairāk, sākas neatgriezeniski olbaltumvielu denaturācijas procesi, kuri atgādina olas uzcepšanu uz pannas.

Nelielas svārstības kodola temperatūrā apmēram viena grāda robežās notiek diennakts laikā (2. zīmējums). **Visaugstākā tā ir pēcpusdienā, viszemākā — agrajās rīta stundās.** Atbilstoši tam arī cilvēka darbības spējas diennakts laikā mainās. Pārlietojot

vairākas laika joslas, šīs svārstības nav iespējams pārregulēt tik vienkārši kā pulksteņa rādītājus, un tās izraisa gan miega, gan darbspēju traucējumus. Tomēr izrādās, ka organisma darbības ir augstākas, ja vesela cilvēka kodola temperatūra tiek paaugstināta par diviem grādiem. To panāk iesildoties. Šādā kodola temperatūrā ātrāk norit nepieciešamās ķīmiskās reakcijas un aktīvāki kļūst tie fermenti, kuri paātrina šo reakciju norisi.

Kodola temperatūra nedrīkst paaugstināties vairāk nekā par pāris grādiem. Lai tas nenotiktu, ir jābūt saskaņotai termoregulācijas mehānismu darbībai. Kā notiek siltasiņu dzīvnieku pastāvīgās temperatūras uzturēšana? Šeit var saskatīt lielu līdzību ar komforta temperatūras uzturēšanu mūsu mājokļos. Aukstā laikā mēs kurinām krāsni, bet karstā — vēdinām telpas. Divi šādi mehānismi eksistē arī mūsu organismā. Siltums rodas, barības vielām oksidējoties. Oksidēties var gan oglehidrāti, gan tauki un olbaltumvielas. Radusies enerģija tiek izmantota dažādiem dzīvības procesiem, tajā skaitā arī fiziskām kustībām, bet atbilstoši fizikas likumiem enerģija nekur nepazūd, tā tikai atkal un atkal pārvēršas par siltumu. Turklāt siltuma daudzums, kurš rodas sacensību laikā, var būt 10, bet labi trenētam cilvēkam — pat 20 reizes lielāks nekā miera stāvoklī. Arī automašīnas motors uzkarst, bet nepārkarst, ja kārtīgi strādā dzesēšanas sistēmas.

Kā tiek dzesēts mūsu organisms?

Tas notiek vairākos veidos. Pirmkārt, siltumu mēs izstarojam, sasildot no attāluma tos priekšmetus, kuri ir vēsāki par mūsu ādu. Aukstās pagraba sienas rada aukstuma sajūtu. Otrkārt, siltumu var atdot kontakta ceļā, ja mūsu āda saskaras ar gaisu, ūdeni vai citām virsmām, kuru temperatūra ir zemāka par ādas temperatūru un kuras labi vada siltumu. Piemēram, labas siltuma vadīšanas spējas piemīt ūdenim. Gaisa slikti vada siltumu, tādēļ tas mūs spēcīgi dzesē tikai tad, ja atrodas kustībā, kā tas ir vēja pūsmā, vai ja mēs paši ātri pārvietojamies, piemēram, braucot ar motociklu.

Karstā laikā vai arī intensīvākā fiziskā slodzē no liekā siltuma iespējams atbrīvoties tikai svīstot. Ja no mūsu ādas nopil piliens sviedru, tas paņem niecīgu daudzumu siltuma. Bet, sviedriem iz-

tvaikojot, katrs to mililitrs aiznes gandrīz 600 mazo kaloriju. Karstā laikā vai fiziskā slodzē svīšana ir svarīgākais ķermeņa siltuma atdošanas mehānisms.

Var jau arī mainīties siltuma atdošanas iespējas, izstarojot un kontakta ceļā atdot enerģiju. Tas tad saistās ar ādā esošo asinsvadu diametra izmaiņām. Aukstumā mazās artērijās, no kurām izveidojas kapilāru tīkls ādā, sašaurinās. Āda kļūst bāla un vēsāka, jo siltās asinis caur dziļākajiem audiem atgriežas uz sirdi, nesasniedzot ķermeņa virsmu. Ja organismā siltuma ir par daudz, parādās ādas pilnasinība (hiperēmija), jo caur to plūst liels daudzums asiņu. Tomēr šādā veidā atdot lielāku siltuma daudzumu nav iespējams. To var panākt tikai ar svīšanu. Ar sviedriem organisms zaudē gan ūdeni, gan minerālsoļus. Tie abi ir mūsu organisma iekšējās vides svarīgi komponenti. Jebkura no ķīmiskajām reakcijām var notikt tikai šķīdumu veidā. Sāļu koncentrācija nodrošina šķīduma osmotisko spiedienu, kura lielumam ir izšķiroša nozīme visu mūsu organismu veidojošo šūnu vielmaiņas procesos. Svīstot tiek ne tikai zaudēts ūdens un sāļi, bet tiek izjauktas arī šo vielu normālās proporcijas, jo sāļu koncentrācija asinīs un sviedros nav identiska.

Sāļu koncentrācija sviedros ir ap 0,5%, tātad ar vienu litru sviedru organisms zaudē piecus gramus minerālvielu, galvenokārt nātrija, kālija un hlora jonus. Tā kā ūdens zaudējums ir relatīvi lielāks, asiņu osmotiskais spiediens pieaug. Neskatoties uz sāļu deficītu, asinis ir par daudz sāļas. Skrienot maratonu, ik stundu izdalās ap 1,5 litriem sviedru. Ja apkārtējās vides temperatūra ir augsta un gaisa mitrums liels, svīšana var būt daudz intensīvāka. Vairāk sviedru zaudē sportisti ar lielāku ķermeņa masu. Karstā un mitrā laikā skrējējs ar sviedriem var zaudēt 6 līdz 10 litrus ūdens un 35 līdz 50 gramus sāļu. Ja organisms ir zaudējis 50 gramus sāļu, iestājas smags kolapss, kuru var sajaukt ar karstuma trieku, tikai šajā gadījumā ķermeņa kodola temperatūra nebūs paaugstināta. Tās lielumu var noteikt, mērot temperatūru taisnajā zarnā.

Vācijas sporta medicīnas speciālists profesors S.Izraels izdala trīs pārkaršanas izraisītus patoloģiskus stāvokļus:

- ▶ karstuma krampji;
- ▶ karstuma radīts darbspēju izsīkums;
- ▶ saules vai karstuma dūriens.

Karstuma krampji izpaužas skeleta muskuļu darbības traucējumos. Rodas sāpīgas, gribai nepakļautas muskuļu

kontraksijas, parasti visvairāk noslogotajās muskuļu grupās.

Ar jēdzienu "darbspēju izsīkums karstumā" nav domāts tas nogurums, kuru jebkurš cilvēks izjūt karstā laikā.

Ilgstoši turpinoties fiziskai slodzei, rodies liels ūdens un sāļu deficīts, **parādās raksturīgi simptomi, kurus pēc to smaguma un bīstamības pakāpes iedala trīs stadijās:**

- 1) ja šķidrums zaudējums ir līdz 2% ķermeņa masas (apmēram 1,5 litri), izteiktu traucējumu nav, ir tikai neliela noguruma sajūta;
- 2) ja šķidrums zaudējums ir līdz 6% ķermeņa masas (4,5 litri), rodas izteikts nogurums, vājums, krasi pazeminās darbības;
- 3) ja šķidrums zaudējums pārsniedz 6% (4,5 litri un vairāk), iepriekš minētajām parādībām pievienojas asinsspiediena pazemināšanās (kolapss), pasliktinās uztvere un domāšana, rodas psihes un kustību koordinācijas traucējumi. Dzīvībai bīstama ir robeža, ja ūdens zudums tuvojas 8%.

Visbīstamākais no pārkaršanas radītajiem stāvokļiem ir saules dūriens, ja karstums ir pārāk spēcīgi iedarbojies uz galvu, vai siltuma dūriens, kurš ir radies kā vispārējās pārkaršanas sekas. Šajos gadījumos organisma funkciju traucējumu galvenais iemesls ir ķermeņa temperatūras pēkšņa paaugstināšanās. Karstuma dūriens tūlīt pēc traumām ir otrs biežāk sastopamais nāves cēlonis veselīgiem cilvēkiem sporta nodarbību laikā. Karstuma dūriena rašanos veicina straujas klimata pārmaiņas ar pēkšņu karsta laika iestāšanos, sliktā trenētība, pārgurums, miega bads, atveseļošanās pēc infekcijas slimībām, bagātīga maltīte pirms slodzes un citi blakus faktori, tajā skaitā, — arī jau agrāk pārciesta pārkaršana un dopinga lietošana.

Karstuma dūriens var radīt neatgriezeniskas izmaiņas parenhimatozajos orgānos, visbiežāk sirdī un virsnieru garozā, kā arī aknās un nierēs. Acs sklēra un āda var kļūt dzeltenas. Lai gan ir vispārējā organisma dehidratācija, var sākties smadzeņu tūska. Saules dūriena vispārējās pazīmes ir tādas pašas kā pārmērīga noguruma gadījumā. Parādās kustību koordinācijas traucējumi, zūd orientācija. Tādēļ sportists pēkšņi var sākt skriet pretējā virzienā. Raksturīgas ir galvassāpes, reibonis, vemšana. Sirdsdarbība un elpošana paātrinās, arteriālais asinsspiediens kritas.

Jo ātrāk sportistam tiek sniegta pirmā palīdzība, jo lielākas ir cerības uz



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

izveseļošanas. Pirmais un svarīgākais noteikums — sportists vairs nedrīkst turpināt darbu, vienalga, cik īss attālums ir palicis līdz distances beigām. Ir jādod daudz dzert. Ja sportists ir bezsamaņā, viņš mehāniski jāatdzēsē. Parasti cietušais samaņu atgūst, kad ķermeņa temperatūra pazeminās līdz 39 grādiem.

Dehidratācija apgrūtinā arī nieru darbību. Turklāt fiziska darba laikā radusies

asins pārdale samazina asins plūsmu caur nierēm, bet pastiprinātā olbaltumvielu sabrukšana paaugstina slāpekli saturošo indīgo vielu koncentrāciju asinīs, kas savukārt uzliek papildu slodzi aknām un nierēm. Lai no šādām nepatīkšanām varētu izvairīties, profilaktiski pasākumi jāveic kā sacensību organizētājiem, tā arī pašiem sportistiem. Garo gabalu skriešanas, soļošanas un braukšanas sacensī-

bām piemērotākais gadalaiks ir pavasara vai, it īpaši rudens mēneši, kad vairums cilvēku vasaru ir pavadījuši fiziski aktīvāk nekā ziemu. Ja tomēr pasākums norit vasarā, starts ir organizējams agrā priekšpusdienā vai vēlā pēcpusdienā, lai dalībnieki neatrastos distancē dienas karstākajās stundās.

Organizatoriem ir jānodrošina pietiekamā skaitā arī barošanas, precīzāk izsakoties, dzirdīšanas punkti. Tiem jāatrodas vienam no otra tādā attālumā, lai sportists dzeramo varētu saņemt ik pēc katrām aptuveni 15 minūtēm. Vēlamais šķidruma daudzums ir 250 mililitru. Uz katru ūdens litru, gatavojot šo dzeramo, jāpievieno trīs gramu vārāmās sāls.

Gatavojoties sacensībām

Pirmkārt, sportistam ir jābūt paškritiskam un, pirms pieteikties sacensībām, jāizvērtē savs sagatavotības līmenis. Praksē diezgan precīzs ir izrādījies šāds aprēķins: **sportists sacensībās labi spēj pieveikt trīs reizes garāku gabalu nekā pēdējo divu mēnešu laikā viņš ir veicis ik dienas.**

Piemēram, lai veiksmīgi noskrietu 42 kilometrus garo maratona distanci, ikdienā jāskrien $42 \text{ km} : 3 = 14 \text{ km}$. Šis skaitlis ir vidējais lielums. Vienu dienu var skriet vairāk, citu — mazāk, bet kopā divu mēnešu laikā ir jānoskrien $14 \text{ km} \times 60$.

Otrkārt, pirms sacensībām divas vai trīs dienas ir veltāmas atpūtai. Turklāt ēdienam šajā laikā jābūt viegli sagremojamam, bagātam ar lielmolekulāriem ogļhidrātiem un pietiekamu daudzumu šķidruma. Šāds ēdiens jāuzņem arī pāris stundu pirms starta. Saulainā laikā jālieto gaiša, plāna galvassega.

Ja sacensības notiek citā reģionā, kur klimats ir karstāks vai ar lielāku gaisa mitrumu nekā pastāvīgajā dzīves vietā, vēlams aklimatizēties, ierodoties sacensību vietā agrāk. Ja tomēr sacensību laikā parādās pārmērīga noguruma sajūta vai citi veselības traucējumi, nav jācenšas par katru cenu distanci pabeigt. Reizēm izstājas arī augstas klases un labi pazīstami sportisti.

Tomēr pirmais un tāpēc zelta likums ir viens — regulāras visu gadu notiekošas sporta nodarbības. Tās var mainīties pēc sava apjoma, nodarbību veida un citiem parametriem, bet dzīvesveidam visu mūžu ir jābūt kustībam bagātam, fiziski aktīvam. Tad piedalīšanās masu sacensībās nebūs nekas ārkārtējs. □

Jānis RIMBENIEKS

PANĀKUMU PIRAMĪDA

PYRAMID OF SUCCESS

Necerī uz ātriem un nesamierinies ar pieticīgiem panākumiem.

Steigsies — nerasniegsi iecerēto, būsi pieticīgs — neko lielu nerasniegsi.

/Konfūcijs/

Kāpēc vieni sasniedz panākumus savā izvēlētajā sporta veidā, bet citi tos nerasniedz? Kādi faktori ietekmē sasniegumus? Kāpēc vienos un tajos pašos apstākļos un iespējās sasniegumi ir dažādi?

Ar šādiem jautājumiem sākas interese par ikviena sportista rakstura īpašībām un motivāciju, tālāk paplašinot izpēti tematiku līdz panākumu sasniegšanas nosacījumiem un trenera lomai šajā procesā.

Treneris vispirms ir pedagogs, jo viņa galvenais pienākums ir mācīt savus audzēkņus pareizi un efektīvi izpildīt dažādus sporta veida tehniskos paņēmienus.

Treneri var uzskatīt par pedagogu pat lielākā mērā nekā skolotāju, jo trenerim ir ļoti precīzi jāievēro mācīšanas procesa likumsakarības. Tā kā treneris pirmkārt ir pedagogs, viņam vienmēr savā profesionālajā darbībā jāizvirza mērķis:

IERASTIES — IERAUDZĪT — UZVARĒT!

Trenerim vienmēr un visur nepieciešams pilnveidoties, lai spētu mācīt un audzināt citus, kā arī pieņemt jebkura cilvēka jebkuru ideju, kas viņam varētu nodarīt trenera profesionālajā darbībā.

Būtiskākie 10 kritēriji, kas vienlīdz nozīmīgi un nepieciešami ir gan skolotājam, gan trenerim:

1. Sava priekšmeta (sporta veida) pārzināšana.
2. Vispārējā izglītība.
3. Metodiskā meistarība.
4. Profesionālā attieksme.
5. Disciplinētība.
6. Organizatoriskās prasmes.
7. Saikne ar sabiedrību.

Jānis RIMBENIEKS



Mg. Paed., LSPA docents

Basketbola treneris ar 40 gadu darba stāžu

Strādājis ar bērnu, jauniešu, junioru, studentu un pieaugušo komandām

Bijis Latvijas junioru izlašu komandu treneris

Strādā par docentu LSPA Sporta spēļu katedrā

Vaļasprieki: basketbols, aktivitātes kopā ar mazdēlu

8. Trenera un sportista (skolotāja un audzēkņa) savstarpējās attiecības.
9. Labvēlīga attieksme pret apkārtējiem.
10. Vēlme pilnveidoties.

Ne vienmēr trenera izvēlētais un izmantotais stils un sistēma būs galvenais komponents, kas noteiks sportiskās cīņas īstenošanu un vēlāmā mērķa sasniegšanu.

Lai pakāpeniski virzītos uz noteikto mērķi, ir jāievēro vairākas likumsakarības:

- Plānot savas darbības — nav pieņemami, ja darbība tiek veidota, pamatojoties uz gadījuma apstākļiem. Galvenais ir izstrādāt savas personīgās darbības plānu, protams, ar iespēju ņemt vērā citu cilvēku atbilstošus viedokļus un darbības.
- Noteikt darbību prioritāti — izvērtēt katras savas plānotās darbības svarīgumu mērķa sasniegšanai un grupēt tās pēc steidzamības un svarīguma.
- Nodrošināt savu mērķu sasniegšanas veidu izvēles iespējas, — lai paplašinātu izvēles

ANNOTATION

Two main motivations dominate in sports — to be successful and avoid failures. The coach, who in essence is also a pedagogue, must develop himself/herself always and everywhere in order to be able to teach and raise others using his/her knowledge, competence and experience. USA basketball specialist's J Wooden's "Achievement Pyramid" gives a wide range of informative material for the practical work of each coach and teacher.

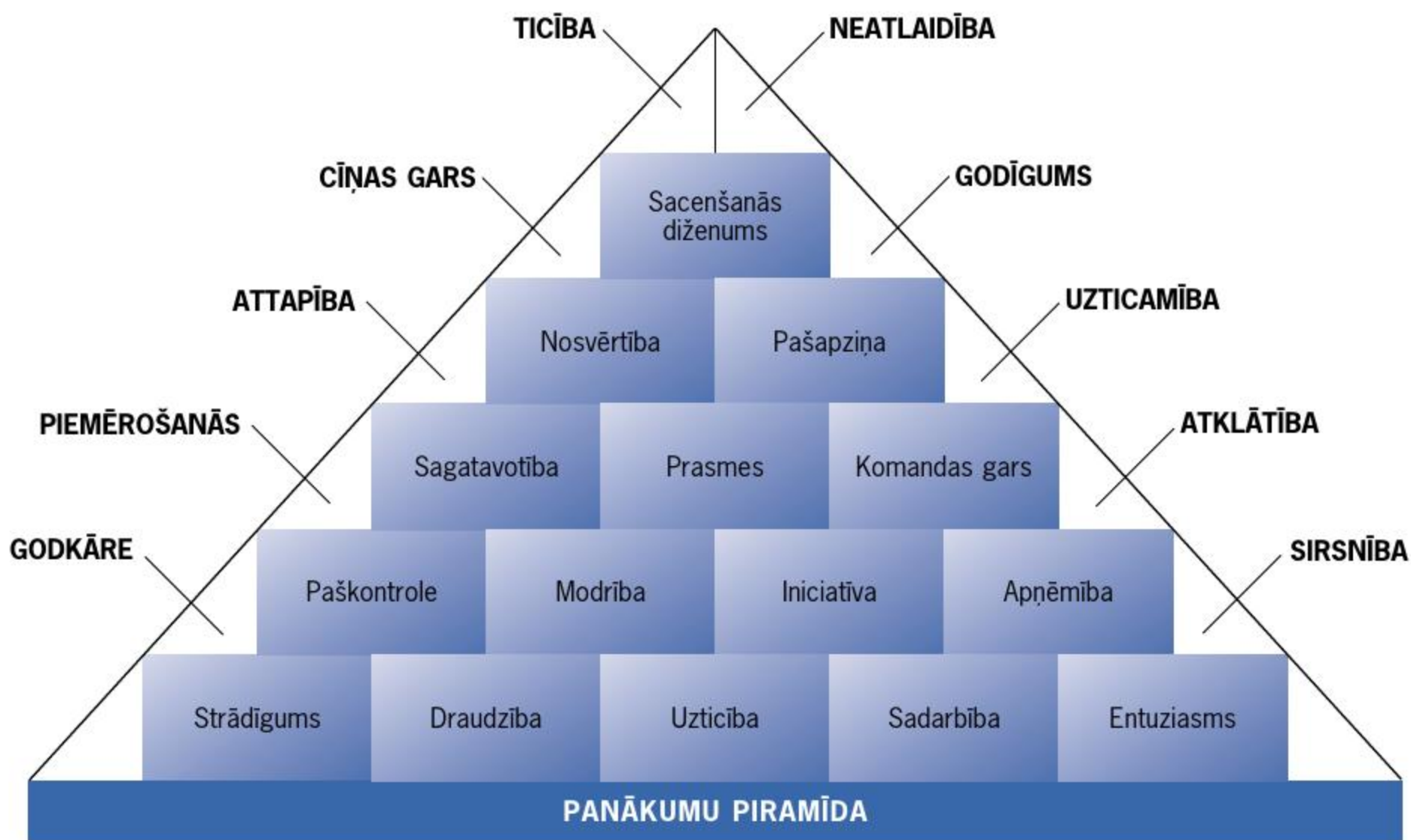
In sports both the coach and the athlete must believe and certain of what they are doing, what their aims and means for achieving these aims are.

iespējas, var atteikties no saviem paradumiem un izmēģināt citus veidus, līdz atrod labvēlīgākos un iedarbīgākos konkrētajai situācijai.

- Organizēt galveno mērķu sasniegšanu, pielietojot mazāku mērķu noteikšanas un realizēšanas taktiku, — atteikties no darbības, kas nesekmē mērķa sasniegšanu.
- Izvērtēt savas darbības rezultātu, nosakot tuvākos mērķus un darbības prioritāti, konkrēti izlemjot, kas jādara un ko var nedarīt, lai sasniegtu vēlamo.

Svarīgi ir atcerēties, ka progress, augšana un pilnveidošanās nav iespējama, kamēr indivīds rīkojas tā, kā to darījis vienmēr, pie kā ir pieradis. Tādā gadījumā viņš saņem tikai to, ko arī agrāk saņēma. Jābūt daudzveidīgam, jāprot reāģēt uz grūtībām kā uz iespēju iemācīties kaut ko, un tad, iespējams, realizētais plāns novedīs pie tā, par ko sapņoja un kas bija izvirzīts kā darbības mērķis.

Mērķim jāvirza personība, nevis jāvalda pār to. Ne vienmēr ceļš uz izvirzīto mērķi izrādās pats veiksmīgākais un akla sekošana jebkuram vienīgajam mērķim var pazemināt panākumu kvalitāti.



1. attēls. Panākumu pīramīda

Pārsvarā cilvēki panākumus uztver kā labklājības, prestiža un stāvokļa sabiedrībā kopumu. Tomēr panākumi ietver sevi daudz ko vairāk: dziļu apmierinājumu par apziņu, ka savu spēju robežās esi izdarījis visu un sasniedzis visu, ko varēji sasniegt.

Indivīdi ar augstu sasniegumu motivāciju dod priekšroku vidēji grūtiem, nevis viegliem vai ļoti grūtiem mērķiem. Viņiem ir svarīgi, lai mērķa sasniegšanai būtu izmantota pašu prasme, nevis paļaušanās uz veiksmi. Raksturīga arī izteikta nākotnes perspektīva, optimisms, personiskās atbildības izjūta par saviem panākumiem un neveiksmēm.

Attiecībā uz motivāciju panākumu sasniegšanai dzīvē, darbā, karjerā ir vairākas likumsakarības:

- Izvirzi galveno mērķi, bet ej uz to soli pa solim!
- Pabeidz iesākto!
- Kontaktējies ar cilvēkiem, kuriem ir līdzīgas intereses!
- Iemācies mācīties!
- Līdzsvaro savas dabiskās spējas ar motivējošām interesēm!
- Izzini lietas, kas tevi iedvesmo!
- Uzņemies risku!

Sasniegumu motivācija ir process, kuru ietekmē dažādi iekšējie un ārējie faktori. Iekšējie faktori nereti aktualizējas ārējo faktoru ietekmē. Videi ir būtiska nozīme sasniegumu motivācijas procesā, jo tā aktivizē stimulus, kas nosaka tieksmi pēc augstiem mērķiem. Sasniegumu motivācijas pamatā ir divējādas vajadzības — vajadzība pēc sasniegumiem un vajadzība pēc izvairīšanās no neveiksmēm.

Dzīvē viss ir savstarpēji saistīts. Ikvienu cilvēku ietekmē dažādi faktori, piemēram, vide, savstarpējās attiecības. Ir grūti nodalīt, kas palīdz un kas traucē. Tāpēc trenerim daļēji ir taisnība, ja viņš apgalvo, ka sportistu ietekmējuši psiholoģiski iemesli, piemēram, sacensību apstākļi, un tādēļ rezultāts nav bijis tāds, kā gaidīts. Taču jāsaprot, ka tas neko nemaina, pat ja ir konstatēti neveiksmes cēloņi, tas vēl nenozīmē, ka nākamreiz atkal nebūs jāsaskaras ar tām pašām problēmām.

Ja treneris, strādājot ar sportistu, jūt, ka viņā ir nepieciešamās potences, taču nav rezultāta, proti, ja sportists treniņos uzrāda labākus rezultātus, taču sacensībās to nespēj, nepieciešama psihologa palīdzība, kurš varētu palīdzēt saprast, kas ar audzēkni notiek.

Nav nekā sliktā, ja cilvēks vēlas uzvarēt sporta sacensībās, tomēr nedrīkst ignorēt faktu, ka visi cilvēki nav vienlīdzīgi savās fiziskajās un garīgajās spējās. Katrs ir audzis atšķirīgā vidē, un katrs ir apguvis atšķirīgas zināšanas un prasmes. Turklāt ikviens cilvēks dzīvo un pilnveidojas atšķirīgos no citiem apstākļos, mācās dažādās skolās, nodarbojas ar dažādiem sporta veidiem dažādās sporta zālēs. Ja uzskata, ka panākumi un gandarījums var tikt sasniegts tikai ar uzvaru sacensībās, tas ir par maz: daudzi cilvēki būs neapmierināti, jo sporta sacensībās vienmēr vieni uzvar, bet otri — zaudē.

Pamatojoties uz šādiem spriedumiem, slavenais amerikāņu basketbola speciālists, Kalifornijas Universitātes basketbola komandas, kas 10 reizes kļuva par ASV Studentu līgas čempioni, bijušais treneris un angļu valodas pasniedzējs Džons Vudens (John Wooden), balstoties uz saviem personiskajiem panākumu definējumiem par trenera darbu un basketbola spēli, izveidoja "Panākumu pīramīdu". Pīramīdas pamatos viņš saskata darba mīlestību

un entuziasmu, par panākumu piramīdas svarīgāko posmu uzskata: kondīciju — spēles prasmi — komandas garu. Savukārt piramīdas virsotnē ir panākumi, ko nav viegli sasniegt, bet šos panākumus ieskauj tādi rādītāji kā ticība un neatlaidība (1. attēls).

Tas, kas nāk viegli, nav sevišķi vērtīgs. Panākumu meklēšanā vienmēr jā-saskaras ar likteņa pavērsieniem, tāpēc ikvienam ir nepieciešama ticība un neatlaidība noteikto mērķu sasniegšanai. Panākumi sportā nav balstīti tikai uz uzvaru skaitu sacensībās, bet drīzāk uz to, kā spēlētāji izmanto savas spējas atkarībā no pretinieku spēka, sacensību vietas un citiem apstākļiem. Patiesus panākumus var gūt, esot pārliecinātam, ka savu spēju robežās esi izdarījis visu, lai gūtu panākumus. Tāpēc tikai pats spēlētājs var pareizi novērtēt panākumu sasniegšanas pakāpi.

Panākumi ir dvēseles miers, kas ir tiešs rezultāts pārliecībai,

ka tu zini, ka esi darījis visu, ko spējis, lai kļūtu tik labs, cik labs esi spējīgs kļūt.

/Džons Vudens/

Nav iespējams sasniegt absolūto pilnību, bet tam jābūt katra mērķim. Ja mērķa sasniegšanai netika izlietoti visi 100% centieni, tas nav panākums, neatkarīgi no uzvaru vai zaudējumu skaita sacensībās.

Džons Vudens (ASV), pamatojoties uz savu 14 gadu ilgo trenera darbu pieredzi, ir secinājis, ka sportā ikvienam — gan trenerim, gan sportistam — ir jātic un jābūt pārliecinātam par to, ko dara:

- 1) svarīgi ir ne tas, **KO** dara, bet gan, **KĀ** dara;
- 2) neviena sistēma nepalīdzēs sasniegt mērķi, ja sportistiem nebūs pamata tehniskā sagatavotība — spēja un prasme ātri un precīzi izpildīt tehniskos paņēmienus;
- 3) kolektīva spēle aizsardzībā un uzbrukumā realizēsies tikai tādā komandā, kurā ir labi fiziski un tehniski sagatavoti spēlētāji un saliedēts kolektīvs.

Piramīdas pamatā ir pieci visbūtiskākie nosacījumi, starp kuriem visnozīmīgākie ir abi stūrakmeņi — **strādīgums** (smags darbs) un **iniciatīva** (entuziasms). Kā pamatakmens panākumiem sportā, it sevišķi komandu sporta vei-



Foto: Renārs Buivids, Sports

dos, ir jāuzskata **draudzība**, kas veidojas kā cieņa vienam pret otru un kā visus kopā saistošais kopējais mērķis. **Uzticība** (pašcieņa) attiecībās ar pārējiem cilvēkiem vienlaikus izpaužas arī ikviena indivīda pašcieņas saglabāšanas nosacījumā. Savukārt **sadarbība** ir ļoti būtisks nosacījums, un tā izpaužas kā spēja palīdzēt citiem un kā mēģinājums izprast citus cilvēkus, ar kuriem kopā jāceļ savu panākumu piramīda ilgstošā, regulārā un pietiekami smagā darbībā.

Piramīdas nākamo — 2. līmeni veido ikviena cilvēka personības vairākas īpašības, kuru nozīmīgumu nevar apstrīdēt neviens sporta jomā strādājošais vai sportojošais. **Paškontrolē** — tā ir savu emociju kontrole, kas palīdz ikvienam saglabāt līdzsvaru gan psiholoģiskajā, gan fiziskajā jomā. **Apņēmība** (mērķtiecība) izpaužas kā ikviena indivīda spēja pretoties kārdinājumiem un pavadinājumiem un avantūristisku darbību nepieļaušana. Savukārt **modrība** uzskatāma kā spēja savlaicīgi konstatēt un labot nepilnības savā darbībā, kā arī nepieciešamība vienmēr saglabāt neatslābstošu uzmanību pret saviem līdzcilvēkiem (komandas dalībniekiem). **Iniciatīva** izpaužas kā nemītīga lēmumu pieņemšanas spēju veicināšana ar vēlmi sasniegt augstāku līmeni (pilnveidoties), nekā tas ir pašlaik.

3. līmeni piramīdā veido: **sagatavotība** (fiziskā, psiholoģiskā), kas vienmēr atrodas ciešā sakarībā ar nākamo nosacījumu — **prasmēm** (spējām), ko rakstu-

ro kā zināšanas, kā pareizi, kvalitatīvi un savlaicīgi izpildīt konkrēto sporta veida tehnikas paņēmienus. Vēl viens būtisks nosacījums panākumu piramīdā — **komandas gars**. Tā ir ikviena sportista, it sevišķi komandu sporta veidos, gatavība ziedot un pakārtot savas personiskās intereses savas komandas interesēm un savas komandas labā, kā galveno izvirzot komandu un tikai pēc tam domājot par savām ambīcijām.

Panākumu piramīdas 4. līmeni veido cilvēka rakstura divas īpašības, kuras ikviens cilvēks pakāpeniski iegūst dzīves laikā. Šīs būtiskās īpašības ir: **nosvērtība** (līdzsvarotība), kas izpaužas kā spēja būt pašam, būt vienkāršākam, lai nenonāktu konfliktā pats ar sevi, un **pašapziņa** (pārliecība), kas izpaužas kā ticība sev un savai gatavībai darīt visu, lai gūtu panākumus un sasniegtu iecerēto mērķi. Abas šīs rakstura īpašības ikvienam sportistam palīdz domāt un saglabāt pašcieņu jebkurā konkrētajā sacensību vai dzīves situācijā.

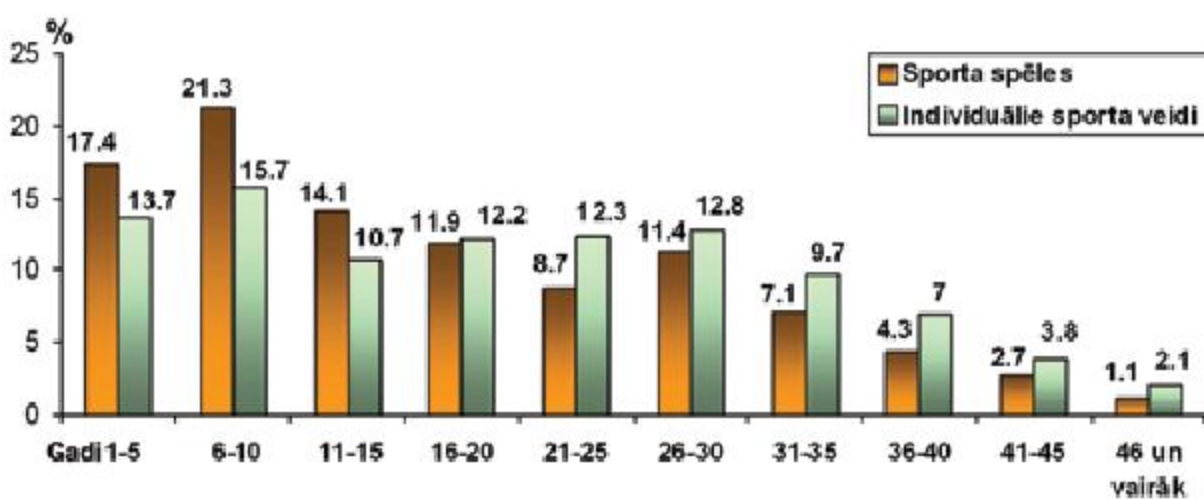
Panākumu piramīdas virsotnē atrodas ļoti nozīmīga īpašība, kas balstās uz visām iepriekš minētajām īpašībām, un tā ir **sacensšanās diženums** (lielums, nozīmīgums). Jo sarežģītāka ir sacensību situācija, jo sportists cenšas parādīt labāku sniegumu, kas apliecina viņa mīlestību pret sportu un grūtu sportisko cīņu. Šo nosacījumu nekad un nekādā veidā nevar noniecināt, jo tas ir pierādīts ar sporta kā cilvēku dzīves sastāvdaļas nozīmības lomu, kas bija, ir un vienmēr būs būtiska.

Nozīmīgas rakstura īpašības, kam jāpiemīt ikvienam sportistam, lai tiešām sasniegtu savas sportiskās darbības panākumu piramīdas virsotni, ir: **ticība + neatlaidība + cīņasgars + godīgums**, ko papildina **attapība, uzticamība, piemērošanās, atklātība, sirsnība** un arī **godkāriba**.

Protams, nevar apgalvot, ka ikviens sportists pilnībā par visiem 100% izpildīs minētās panākumu piramīdas nosacījumus un tikai tādā gadījumā sasniegs savai sportiskajai darbībai izvirzītos mērķus. Lai sasniegtu piramīdas virsotni, visiem vienas komandas (grupas) dalībniekiem ir kopā jāstrādā virzībā uz vienu mērķi, katram apzinoties savu lomu, savu talantu. Vēloties noskaidrot Latvijas dažādu sporta veidu treneru un citu sporta speciālistu viedokļus par svarīgāko un nozīmīgāko augstu sportisko sasniegumu un panākumu gūšanā, tika veikta sporta speciālistu un dažādu sporta veidu treneru aptauja.

Aptaujāti tika 544 respondenti, kas pārstāvēja 32 sporta veidus:

236 dalībnieki (43,3%)	sporta spēles (basketbols, handbols, volejbols, futbols, florbols, hokejs)
304 dalībnieki (56,0%)	individuālie sporta veidi
4 dalībnieki (0,7%)	sports cilvēkiem ar īpašām vajadzībām



2. attēls. Aptaujāto Latvijas sporta jomā strādājošo speciālistu darba stāžs

Kā būtisku apstākli, ka aptaujātajiem ir izveidojies viedoklis mūs interesējošajā jautājumā, var minēt respondentu praktiskā darba stāžu ar sportu saistītajā darbības jomā.

Kā redzams 2. attēlā, darba stāža rādītāji sporta spēļu pārstāvju un individuālo sporta veidu pārstāvju vidū sadalās ļoti līdzīgi. Sporta spēlēs strādājošie tomēr ir ar mazāku darba stāžu, un viņi ir jaunāki arī vecuma ziņā.

Ikvienam trenerim darbā ar saviem audzēkņiem ir jākonkrēzē galvenie nosacījumi mērķu izvirzīšanā. Šis process katram individam ir individuāls, un arī treneru aptaujā tika konstatēta ļoti liela dažādība. 38,5% respondentu kā nozīmīgāko min sava sporta veida mīlestību, gribasspēku, pašcieņu un precīzu mērķu izvirzīšanu. Godīgumu un motivāciju sasniegt izvirzīto mērķi par svarīgāko uzskata 20,6%. Savukārt 34,6% aptaujāto uzskata, ka svarīgākais sportā izvirzīto mērķu sasniegšanā ir savstarpējā sapratne, kopēja mērķa izpratnes veidošana, pareiza treniņu metodikas pielietošana, trenera spēja radīt savos audzēkņos mērķa vīziju, uz kuru tiekties, kā arī prasme vienmēr būt par paraugu saviem audzēkņiem gan dzīvē, gan sportā, gan darbā. Tikai 6,3% aptaujāto respondentu ir citi viedokļi. No iegūtajiem rādītājiem secināms, ka Latvijā strādājošo treneru un citu sporta speciālistu viedokļi lielā mērā saskan attiecībā par galveno ikdienas darbā ar sportistiem, virzot viņus uz mērķu sasniegšanu.

Analizējot treneru viedokļus par faktoriem, kas veicina izvirzīto mērķu sasniegšanu, 47% min savstarpējo saprati starp audzēkņi un treneri, 23,8% — darba mīlestību, pašatdevi, labas attiecības ar au-

dzēkņu vecākiem, bet 24,2% par nozīmīgāko uzskata trenera zināšanas, prasmes un kompetences mācīt, trenēt un organizēt savus audzēkņus.

Izvirzīto mērķu sasniegšanu traucējošo faktoru ziņā lielākā daļa respondentu (64,6%) min pašlaik Latvijā būtisku un samērā plaši izplatītu parādību — labas sporta bāzes un materiālā nodrošinājuma trūkumu. Tikai 24,3% aptaujāto sporta speciālistu par nozīmīgāko traucējošo

faktoru uzskata audzēkņu veselības stāvokli un viņu pārslodzi skolā un ārpus tās. Savukārt 8,1% aptaujāto sasniegt izvirzītos mērķus traucē zināšanu un kompetenču trūkums.

Veiktā pētījuma rezultātā, apkopojot 544 Latvijas sporta nozarē strādājošo speciālistu viedokļus par "Panākumu piramīdas" sastāvdaļām, to nozīmi izvirzīto mērķu sasniegšanā, konstatētas atšķirības tajos. 81,7% aptaujāto dalībnieku domas par īpašībām, kādām ir jāpiemīt gan trenerim, gan audzēkņiem, lai sasniegtu izvirzītos mērķus sportā un nokļūtu šīs piramīdas virsotnē, lielā mērā saskan ar ievērojamā amerikāņu basketbola speciālista Džona Vudena viedokli. 18,3% aptaujāto treneru un citu sporta nozarē strādājošo domas šajā ziņā atšķiras. Atšķirību pamatā varētu būt atšķirīgais gan dažādos sporta veidos, gan mentalitātē, gan valstu ekonomiski finansiālajā situācijā, kā arī citi apstākļi.

Nemot vērā pietiekami lielo aptaujāto dalībnieku skaitu (544), var gūt zināmu priekšstatu par viņu un līdz ar to arī par Latvijā dominējošajiem viedokļiem treneru un citu sporta speciālistu vidū, kas pēc viņu domām ir būtiskākais augstu rezultātu un izvirzīto mērķu sasniegšanā sportā.

Bērni, kuri nodarbojas ar sportu, atšķiras no tiem, kuri aiziet no sporta vai vispār tajā nepiedalās. Viņi ir pārliecinātāki par savām spējām, labprāt iesaistās jaunās aktivitātēs, uzdrošinās apzināti riskēt un ir atvērtāki ikdienā. Savukārt bērni ar zemu pašapziņu uzskata, ka nevarēs apgūt sporta iemaņas un izvairās no sporta. Viens no galvenajiem speciālistu uzdevumiem, kuri strādā bērnu sportā, ir atrast veidus, kā paaugstināt bērna pašapziņu un veicināt pārliecību par savām spējām. Ļoti svarīgi ir iemācīt bērnam novērtēt savus sasniegumus un izvirzīt jaunus mērķus, balstoties uz saviem personīgajiem rādītājiem, iemācīt izvērtēt savus sasniegumus nevis caur zaudējuma vai uzvaras kontekstu, bet gan caur savu mērķu realizāciju. □

Es nezinu nevienu, kurš būtu nokļuvis virsotnē bez smaga darba.

Tā ir recepte. Tā ne vienmēr uznesīs virsotnē, bet noteikti vismaz tuvu tam.

/Margareta Tečere/

Informācijas avoti

1. <http://biggsuccess.com/biggs-articles/wooden-success-pyramid/>
2. <http://www.coachwooden.com/>
3. Mandigo Ogs. *Panākumu universitāte*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2008, 376 lpp.
4. Джон Вуден. *Современный баскетбол*. Москва, ФИС, 1987, 255 с.

Agita ĀBELE

JA BŪS MOTIVĀCIJA — BŪS

IF THERE WILL BE MOTIVATION — THERE WILL

Katra trenera lielākais gandarījums sporta darbā ir iespēja strādāt ar spējīgiem un motivētiem sportistiem. Ja sportistam visa treniņa laikā deg acis un ikviena darbība tiek izpildīta ar izpratni, izteiktu degsmi un sasniežamā mērķa apzināšanos, arī treneris labprāt sniedz visas savas zināšanas un pieredzi, sekmējot sportista karjeras izaugsmi. Šādi treniņi parasti rit ļoti viegli, darbs sokas enerģiski un raiti, laiks paiet nemanot, un darbības rezultativitāte ir krietni augstāka nekā treniņiem ar zemu sportista darbības motivāciju. Nereti var novērot arī diametrāli pretēju situāciju — treneris visiem spēkiem cenšas pierunāt vai piespiest sportistu veikt treniņa uzdevumu, bet sportists cenšas izvairīties no darbības veikšanas vajadzīgajā intensitātē un apjomā.

Kāpēc vieniem sportistiem ir augsta darbības motivācija, bet citiem — ne? Ko trenerim darīt, ja sportists ir atnācis uz treniņu visai negribīgi vai arī ir zaudējis trenēšanās vēlmi?

Vispirms jāskaidro ar pašas motivācijas izpratni un konkrētam sportistam atbilstošu motivējošo faktoru izvēli. Analizējot atsevišķa motīva būtību, var teikt, ka tas ir **iekšējs, rosinošs faktors vai apstākļi, pamudinošs iemesls, kas izraisa noteiktu personas rīcību, būdams pamatā darbībai, kas vērsta uz noteikta mērķa sasniegšanu** (*Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000*). Tomēr nedrīkst aizmirst arī par konkrētās situācijas un ārējo stimulu nozīmi. Tiek uzskaitīti daudzi faktori, kas izraisa cilvēka aktivitāti. Tā motivācijā tiek iekļautas personības vajadzības, vērtības, intereses, priekšstatu par sevi un pasauli, cilvēka individuālās īpatnības, funkcionālie stāvokļi un pārdzīvojumi, griba, zināšanas par apkārtējo vidi un prognoze par tās izmaiņām, kā arī citu cilvēku novērtējums un dažādu notikumu seku gaidas.

Sportistu darbībā būtiskākā ietekme ir trim lielām motīvu grupām — fizioloģiskajiem; psiholoģiskajiem un sociālajiem motīviem.

Agita ĀBELE

LSPA profesore, Dr. Paed.,
Mg. Psych.

ZA eksperte Sporta zinātnē

Daiļslidošanas trenere un
starptautiskā tiesnese

LTV7 konsultante un komentētāja
daiļslidošanā

Vaļasprieki: daiļslidošana, ceļojumi,
atpūta dabā, grāmatu lasīšana



Lai gan personības virzības un, konkrēti, — motivācijas veidošanos — nosaka atsevišķi bioloģiska rakstura faktori (piemēram, pamatvajadzības A. Maslova vajadzību teorijā), tomēr pārsvarā tā veidojas dažādu sociālo un psiholoģisko faktoru ietekmē. Sports var motivēt cilvēku ar savu aktivitātes veidu, darbības iespēju kopā ar draugiem, aizraujošu, emocionāli spilgtu attieksmi, azartu, pašrealizācijas iespējām, prestižu un, protams, arī ar personīgajiem sasniegumiem, materiālajiem apbalvojumiem un iegūtajiem tituliem.

Motivācijas esamība un intensitāte tiek vērtēta trīs faktoros:

- **personības izvēle.** Pats sportists atbilstoši savām interesēm (bērnu sporta veidos — arī atbilstoši vecāku interesēm un iespējām) izvēlas darbības veidu, trenējas, izvirza mērķus un cenšas tos sasniegt ne tikai trenera vadībā, bet arī patstāvīgi;
- **piepūle.** Tieši indivīda pieliktās pūles un šķēršļu pārvarēšana izvirzītā mērķa sasniegšanai

norāda uz motivācijas esamību. Mērķtiecīgā darbībā svarīgs ir gan piepūles daudzums, gan ilgums, gan arī šķēršļu lielums;

- **neatlaidība.** Motivācijas līmeni var vērtēt, skatoties, cik ilgā laikā sportists cenšas darboties izvirzītā mērķa sasniegšanai. Ja pacietības līmenis ir zems, tādā gadījumā, visticamāk, tiek mainīti darbības mērķi vai arī darbība tiek pārtraukta. Šis faktors iegūst īpašu nozīmi bērnu un pusaudžu vecumā, jo šo vecuma posmu personības īpatnībās dominē impulsivitāte un pacietības trūkums.

Sportistu motivāciju un treniņu procesa norisi ietekmējošie faktori ir visai daudzveidīgi — no pašu sportistu personības iezīmēm un treneru kompetences līdz sabiedrības attieksmei un ģimenes materiālajai un mentālajai ietekmei uz treniņu un sacensību norisi. Katrā vecuma posmā tie ir visai atšķirīgi. Tā, piemēram, psihologi R. Vallerands un G. Losiers (*Vallerand, Losier, 1999*), vērtē-

S REZULTĀTI!

WILL BE RESULTS!



jot jauniešu nevēlēšanos iesaistīties regulārās sporta nodarbībās un analizējot motivācijas trūkuma cēloņus, izvērtējuši, ka **jauniešu vidū vislielākās negācijas pret sporta nodarbībām izraisa:**

- vēlamo darbības apstākļu trūkums;
- negatīvs pašvērtējums par iespēju sasniegt augsti pašnovērtētus rezultātus.

Līdzīgi rezultāti iegūti arī jauniešu sporta motivāciju veicinošo faktoru pētījumā — vissvarīgāko faktoru vidū figurē mērķa orientācija un motivējoša vide (Deci, Ryan, 1991). Tātad — jauniešus varētu motivēt ar sasniedzamu mērķu izvirzīšanu, atbalstošu sociālo vidi un kvalitatīvu sporta darbības iespēju palielināšanu. Jauniešu vecuma posmā, kad pašapliecināšanās vajadzība ir ļoti spilgta un ir nepieciešamība pierādīt sevi sabiedrībā, daudzi saprot skaudro realitāti un to, ka savu esošo iespēju robežās sportā varēs sasniegt tikai viduvējus rezultātus. Viņi lieliski apzinās, ka daudzu līdzvērtīgu pretinieku konkurencē uzvarētājs ir tikai viens un ka uzvara tiek kal-

dināta ļoti ilgā un sūrā treniņu darbā. Ja vēlamo rezultātu sasniegšanas iespējamība samazinās, tas ir pietiekami, lai jauniešs neiesaistītos šajā darbībā, ja vien netiek atrasti kādi citi motivējoši faktori.

Vērtējot sporta speciālistu viedokļus par sportistu motivāciju (Burton, Raedeke, 2008), var konstatēt vairāku dogmatisku uzskatu un ilūziju esamību:

1. Ir motivēti sportisti un nemotivēti sportisti.

Virkne treneru uzskata, ka motivācija ir kaut kas līdzīgs sportista personības iezīmei — kā temperamenta vai rakstura iezīme. Vienkārši, ja sportists nav motivēts, tur neko vairs nevar darīt. Viņi netic, ka motivācijas veidošanos un izaugsmi var ietekmēt treniņu process vai apkārtējās vides faktori. Šī uzskata atbalstītājiem rezultātu sportistu atlases process ir saistīts vienkārši ar motivētu sportistu atrašanu. Protams, vieni sportisti ir vairāk motivēti nekā citi, taču tas nenozīmē, ka motivācijas intensitāte nav maināma. Patiesībā — treneri var sekot sportistu motivācijas izaugsmi, tikai

ANNOTATION

Types of motivation and their manifestation in sports are considered in the article. Although the development of a personality, and in particular the forming of motivation, is influenced by separate biological factors, it mainly forms under the influence of various social and psychological factors. The existence and intensity of motivation manifest themselves and are evaluated in three factors: athlete's choice of actions, effort and perseverance. Intrinsic motivation is of utmost importance in sports and its most noticeable manifestation involves mastery-orientation and personal skill development. Under the influence of intrinsic motivational factors an athlete will train equally actively in both successful and unsuccessful training periods, because failures will be considered an integral part of sports activities and each failure helps the athlete to improve himself/herself and pick the most effective way of carrying out an action. Extrinsic motivation is used by the athletes to achieve success or avoid failure. It is essential for the coach to realize what the dominant motivation is, so one can become acquainted with motivation strategies and self-motivation techniques in this article.

jāizprot sportists un jāizvēlas viņam atbilstošie motivējošie faktori.

2. Sportistiem motivāciju dod treneri.

Vērtējot motivācijas veidošanos, daļa treneru ir pārliecināti, ka to var vienkārši iedvest sportistam pēc pieprasījuma. Ja pielieto suģestējošo diskusiju, iedvesmojošas frāzes, komandas saukļus vai kādus psiholoģiskos trikus, motivāciju sportists no trenera var saņemt kā poti. Šāda pieeja var ievērojami sekmet sportista motivācijas veidošanos un emocionāli atbalstīt darbību, bet tā tomēr ir tikai motivāciju veidojošo faktoru puzles maza daļa. Lai arī cik spilgts un iedvesmojošs treneris būtu, tomēr jāņem vērā paša sportista personības objektīvie un subjektīvie motivāciju ietekmējošie faktori.

3. Labākā motivācija ir "burkāns un pātaga".

Pozitīvo un negatīvo stimulu (apbalvojumi un sodi) loma cilvēka uzvedības vadīšanā ir pietiekami liela, un daudzi biheiviorisma teoriju pētījumi to arī apstiprina. Arī daudzi treneri ar uzslavām un nopelumiem pietiekami sekmīgi vada savu sportistu darbību izvirzītā mērķa sasniegšanai. Ja šāds sportista motivācijas vadīšanas veids tiek veikts prasmīgi, tas ir atbalstāms un psiholoģiskā skatījumā varētu būt pietiekami saudzīgs. Tomēr, ieskatoties dziļāk, jāatzīst, ka sportists tiek pamudināts veikt to darbību, ko pats nemaz nevēlas. Ja ilgākā laika posmā sportists tiek pakļauts šādai ietekmei, it īpaši, ja negatīvo stimulu skaits ir jūtāmā pārsvarā pār pozitīvajiem, var veidoties negatīva attieksme pret sporta veidu un pašu treneri, kā rezultātā sports zaudē savu azartu un prieku. Savukārt trenerim ar katru nākamo treniņu sportista motivēšanai būs jāpielieto arvien spēcīgāki stimuli, un beigu beigās viss treniņu process var pārvērsties par cīņu ar šķēršļiem vai peldēšanu pret straumi. Izteiktu negatīvo stimulu pielietošanas rezultātā sportistiem var veidoties emocionālās vardarbības simptomi — zems pašvērtējums, ilgstoša emocionālā nomāktība, pārmērīga sevis kritizēšana un pakļāvība, nolemtības izjūta, agresija, vienaldzība, norobežošanās un citas izpausmes. Lai tas nenotiktu, sporta psihologi treneriem iesaka izvērtēt katra sportista iespējas, izprast dominējošās vajadzības un iedziļināties personības

attīstībai adekvātu mērķu izvirzīšanā un to sasniegšanas veidu izvēlē.

Vērojot katra sportista konkrētās darbības un tai piesaistīto emociju raksturu un intensitāti, visai precīzi var noteikt galvenās ierosmes un faktorus, kuri aktivizē sportistu. Protams, dažādiem sportistiem darbības motīvi būs atšķirīgi un var arī kombinēties to veidi, tomēr katras darbības realizācijā kāda konkrēta motivācija būs dominējoša. Viens no pazīstamākajiem Krievijas sporta psihologiem A. Rodionovs par galvenajiem augstu sasniegumu sportistu darbības motīviem uzskata pašapstiprināšanās motīvus; materiālo vajadzību apmierināšanas motīvus; atbildības un apzinīguma motīvus; augstu sasniegumu rezultātu un uzvaras prieka motīvus; estētisko un morālo pārdzīvojumu motīvus; ceļošanas prieka motīvus un pašpārbaudes motīvus ekstremālās sporta situācijās (A. Родионов, 2004).

Neiedziļinoties katras motīvu grupas analizē, kopumā var secināt, ka, kombinējoties motivējošo faktoru ietekmēm, var izdalīt ārējo un iekšējo motīvu tipus.

Iekšējā un ārējā motivācija

Atbilstoši motivējošo ierosinātāju virzībai simulējošās apkārtējās vides ietekmes veido sportista darbības ārējo motivācijas tipu, bet iekšējo motīvu tips tiek vērtēts kā sportista personības racionālas vai subjektīvi emocionālas vērtēšanas procesa rezultāts (E. Ильин, 2000). Diezgan bieži sportistu motivācijas izveidē atsevišķi tiek skatītas ārējo un iekšējo motīvu veidošanās, bet praksē personības darbības iekšējo motīvu izveidi determinē jeb nosaka arī ārēji faktori.

Personība savos lēmumos, mērķu izvēlē un rīcībā nevar būt pilnīgi neatkarīga no apkārtējās vides ietekmes. Tādējādi ārējie faktori, piemēram, sociālie un ekonomiskie apstākļi, citu cilvēku vērtējumi, nosacījumi vai situācijas, iegūstot individuālu nozīmi un attieksmi, transformējas par personības iekšējo vajadzību un nozīmīgu darbības motīvu.

Būtiskākais pamudinājums, uzsākot nodarbības kādā sporta veidā pusaudžu, jauniešu vai pieaugušo vecumā, parasti ir iekšējais — interese, emocionāla aizraušanās, prieks, vēlme iemācīties kaut ko jaunu, izaicinājums un tamlīdzīgi. Ļoti nozīmīga ir katra trenera prasme šo iekšējo motivējošo spēku uzturēt pietiekami augstā līmenī

turpmākajā sportista karjeras laikā. Bērnībā iesaistīšanās sporta darbībā parasti ir saistīta ar ārējo motivācijas tipu, un tā notiek vecāku pavadībā. Šajā sporta nodarbību uzsākšanas posmā būtiska ir vecāku un trenera prasme sniegt atbilstošam vecuma posmam nozīmīgas un emocionāli patīkamas nodarbes, kuras vienlaicīgi arī sekmētu sportisko prasmju izaugsmi. Vēlāk, līdz ar sasniegumu izaugsmi un savu prasmju pozitīvu novērtējumu, tiks radīti labvēlīgi apstākļi iekšējās motivācijas tipa izveidei, ko raksturo prieks par jaunu prasmju apguvi, patiesa aizraušanās ar iemīloto darbības veidu un lepnums par jaunu izaicinājumu un mērķu sasniegšanu.

Motīvu un motivācijas veidošanās procesu teorētiski var sadalīt vairākos posmos



1. attēls. Motīvu un motivācijas veidošanās process (Ильин, 2000)

Pirmajā posmā personība psihofizioloģisko, sociālo un vides faktoru ietekmē sāk izvērtēt un izjust atšķirību starp vēlamu un reāli esošo lietu un parādību kopumu.

Nākamajā posmā, risinot esošās neatbilstības jautājumus, tiek uzsākti problēmas atrisināšanas iespēju meklējumi un izvēlēts uzvedības modelis: apmierināt, atteikt, nepamanīt. Rodas nepieciešamība kaut ko izdarīt, kaut ko uzsākt vai pretēji — ignorēt.

Trešajā posmā tiek definēti darbības mērķi. Personība izvērtē — kā, kad un ar kādiem līdzekļiem ir jārikojas; ko nepieciešams iegūt, lai atrisinātu problēmu un iegūtu vēlamu. Tiek analizēti un vērtēti vairāki jautājumi:

- Kas man ir jāiegūst, lai atrisinātu problēmu?
- Kas man ir jāizdara, lai saņemtu to, ko vēlos?
- Kādā veidā un apjomā es varu panākt to, ko vēlos?
- Vai tas, ko es varu sasniegt, var novērst problēmu un apmierināt vajadzību?
- Vai es vispār to gribu un cik lielā mērā tas man ir vajadzīgs?

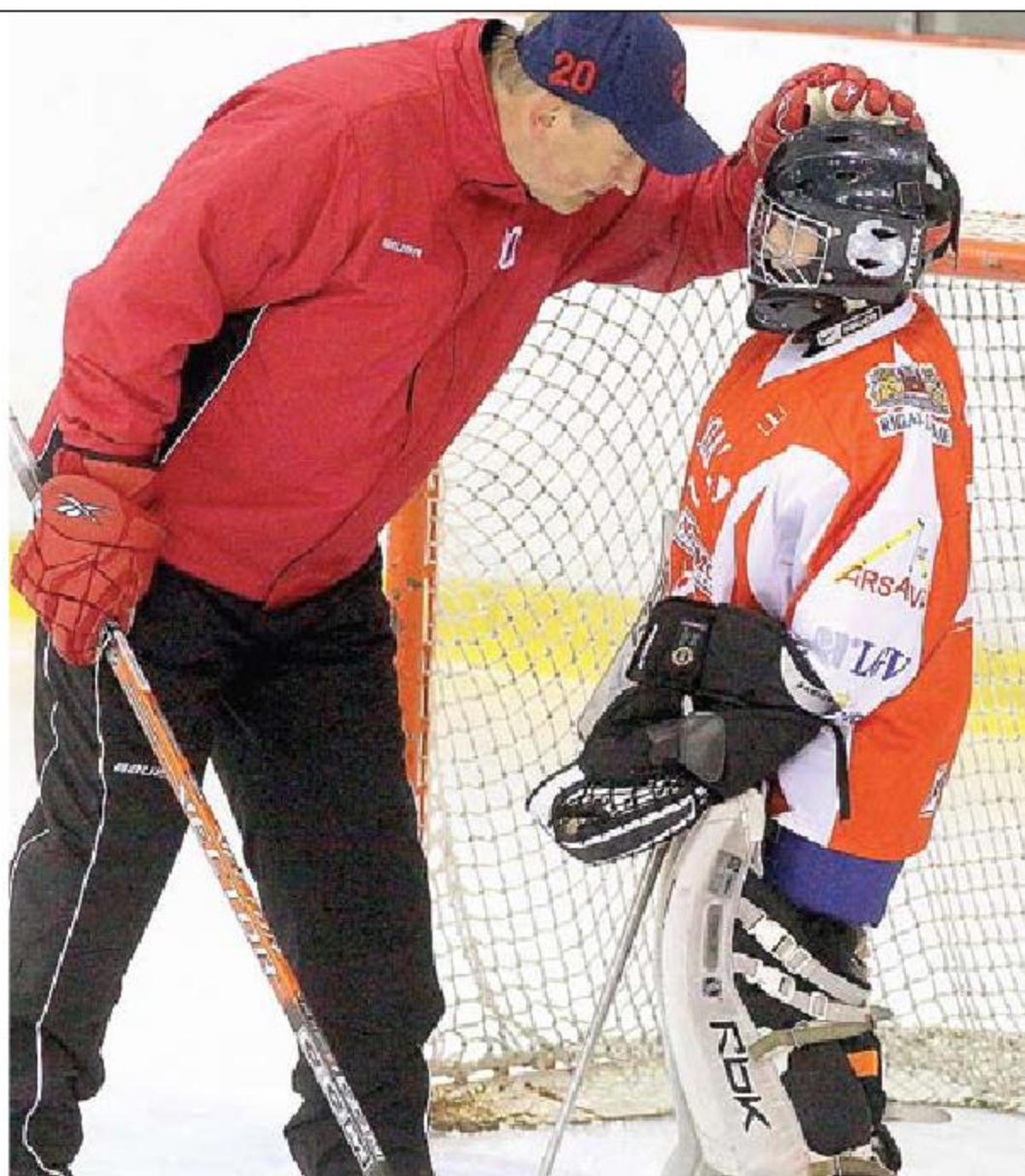


Foto: Mārtiņš Aisē

Motivēšana. Īstie vārdi īstajā laikā

Ceturtais posms ir darbības realizēšana. Veicot darbību, iesaistās griba, tiek pielietota lielāka vai mazāka piepūle, pārvarēti šķēršļi un veidojas atgriezeniskā saite ar izvirzīto mērķu koriģēšanu.

Nākamajā posmā tiek gaidīti rezultāti — apbalvojuma un atzinības saņemšana par mērķa realizāciju. Padarot noteiktu darbu, cilvēks vai nu tieši saņem to, ko viņš var izmantot vajadzību apmierināšanai un esošās problēmas atrisināšanai, vai arī to, ko viņš var samainīt pret objektu, kurš ir vēlamams viņam. Šajā posmā tiek novērtēti vēlamie rezultāti. Savukārt sestajā posmā atkarībā no sasniegtā rezultāta vēlamības pakāpes rodas:

- gandarījums par esošo un darbības izbeigšanās līdz jaunu motīvu izveidei;
- neapmierinātība ar sasniegto un darbības motivācijas pastiprināšanās līdz darbības mērķa sasniegšanai.

Daudzi prasmīgi un gudri treneri, balstoties uz savu sportistu iekšējās motivācijas spēku, ir veicinājuši sekmīgas un ilgstošas sporta karjeras izveidi un pamatotu lepnumu par paveikto pat sportistiem ar viduvēju apdāvinātības līmeni.

Iekšējās motivācijas spilgtākā izpausme ir saistīta ar orientēšanos uz savas meistarības paaugstināšanu. **Iekšējo motīvojošo faktoru ietekmē sportists vienlīdz aktīvi trenējas kā veiksmīgā, tā arī neveiksmīgā treniņu posmā**, jo neveiksmes tiek uztvertas kā neatņemama sporta nodarbību sastāvdaļa un katra neveiksmes palīdz sportistam pilnveidot sevi un atlasīt efektīvāko darbības izpildes veidu. Piemēram, mācoties basketbola soda metienu izpildi, noteikti būs neprecīzi mēģinājumi. Arī daiļslidošanā lēcienu apguves laikā ir jāreķinās ar daudziem kritieniem uz ledu. Jautājums ir šāds: "Kā sportists izvērtēs katru neprecīzo metienu vai kritienu?" Kā atbildi uz jautājumu par kādas tehniskās nianse uzlabošanas iespēju vai arī kā neveiksmi un kaunu par nespēju veikt precīzu elementu? Virkne slaveni sportisti dažādos sporta veidos ir atzinuši, ka katra izpildes kļūda un neveiksmes ir jāuztver kā solis pretī veiksmei un kļūdaina izpilde ir savas meistarības paaugstināšanas procesa neatņemama sastāvdaļa. Kļūdainas izpildes gadījumā šo sportistu galvenā doma ir par savu spēju un izpildes meistarības paaugstināšanas iespējām nākotnē, nevis pārdzīvojums

par notikušās darbības neapmierinošo rezultātu vai kādu fatālu faktoru sakritību. Treneriem ieteicams pavērtēt savu sportistu reakciju uz neveiksmēm treniņa uzdevumu izpildījumā. Ja sportists emocionāli pārdzīvo pašu nesekmīgas darbības izpildes faktu, varbūt pietiekami lietderīga būtu saruna par paša sportista attieksmi pret kļūdainu darbības izpildi vai neveiksmes lomu sportisko sasniegumu un veiksmes kaldināšanā?

Iekšēji motivēto sportistu treniņu un sacensību darbības mērķi tiek izvēlēti, fokusējoties uz personīgo spēju attīstību un jaunu prasmju apguvi. Priekšroka tiek dota sarežģītiem un izaicinājumu pilniem mērķiem ar apzināti izvērtētu riska pakāpi. Sportista uzmanība un darbības piepūle tiek virzīta uz meistarības paaugstināšanu — maksimālu jaunu elementu apguvi un jau zināmo elementu izpildes pilnveidi. Iekšējā motivācija ir vērsta uz sasniegumiem, kuru pamatā ir personīgo prasmju realizēšana neatkarīgi no sacensībās izcīnītās vietas, tāpēc sekmīgu rezultātu līdzgājējs ir gandarījums par savu veikto darbu, prieks par pašrealizāciju un jaunu, izaicinājumu pilnu mērķu izvirzīšana.

Ārējās motivācijas vadībā sportisti cenšas gūt panākumus (augstu galarezultātu vai izcīnīto vietu salīdzinājumā ar citiem) vai arī izvairīties no neveiksmes. Ārējās motivācijas sportista tipāzs, kurš par katru cenu cenšas kļūt pirmais, parasti ir pietiekami talantīgs, pašpārliecināts, cītīgs un aktīvs treniņos, taču viņu interesē tikai tāds savas meistarības līmenis, kas nodrošinātu uzvaru pār konkurentiem. Šie sportisti ir motivēti kļūt par pašu labāko, bet, ja tas nav iespējams, darbības motivācija krasī zūd. Panākumu meklētāji vienmēr orientējas uz sabiedrības atzinības iegūšanu, balvām, slavu un, protams, pārkumu pār konkurentiem. Lai arī uz panākumiem orientētiem sportistiem ir intensīva un pozitīvi orientēta treniņu darbības motivācija, tā tomēr tiek pielietota dozēti — tikai tik daudz, lai nodrošinātu sekmīgu savu spēju demonstrēšanu, pārkumu pār konkurentiem un uzvaru sacensībās. Neveiksmes gadījumā šie sportisti aizbildinās ar neveiksmīgu situāciju, sliktu esošo veselības stāvokli, traucējošiem ārējiem faktoriem, bet nepievēršas savu spēju analīzei un neuzskata, ka kļūdas ir normāla sporta darbības procesa daļa. Savu mērķu izvēlē panākumu meklētāji ir gatavi riskam, spilgtai savu spēju demonstrēšanai un aizraujošai uzvarai, bet sekmīgu darbību sportā saista tikai ar uzvarām un, atkarībā no savu

spēju līmeņa, priekšroku viennozīmīgi dod uzvarai zemāka ranga sacensībās nekā viduvējam rezultātam pasaules labāko sportistu vidū.

Otrs ārējās motivācijas sportistu tipāzs, kurš šaubās par savu spēju līmeni, orientējas uz izvairīšanos no neveiksmes. Šie sportisti parasti dod priekšroku viduvējiem mērķiem un mazākam piepūles daudzumam treniņos. Augsti motivēta treniņu darbība ar izteiktu piepūli un emocionālo iesaistīšanos parasti ir vērojama tādu uzdevumu izpildē, kuros ir paredzams sekmīgs rezultāts, vai arī tik sarežģītu uzdevumu veikšanā, kuros kļūdišanās iespēja ir ļoti augsta un netiks uztverta kā sportista neveiksme vai spēju trūkums izpildē. Viegļu vai izteikti sarežģītu treniņu uzdevumu izpildē sportisti parāda augstāku motivāciju, jo ir pārliecināti par vienkāršā uzdevuma izpildi, bet ļoti sarežģīts mērķis jebkādā tā izpildes variantā jau pats par sevi ir cienījams. Sasniegumu mērķu izvēlē šie sportisti vairāk orientējas nevis uz maksimālu savu spēju pilnveidi un cīņu ar spēcīgiem konkurentiem, bet gan uz dalību sacensībās ar līdzvērtīgiem vai vājāka līmeņa konkurentiem, lai izvairītos no zema izcīnītā rezultāta un sava pašvērtējuma pazemināšanās. Psiholoģiski šādu sportistu izaugsmes iespēja ir saistīta ar pašvērtības paaugstināšanu, ticības palielināšanu saviem spēkiem un pārliecības sekmēšanu par savu prasmju attīstīšanas iespējamību.

Salīdzinot ārējās un iekšējās motivācijas ietekmi uz uzvedību, var konstatēt, ka:

- 1) ārēji motivēta uzvedība izžūd, ja izžūd ārējais pastiprinājums;**
- 2) iekšēji motivēta uzvedība var turpināties bez ārēja apbalvojuma, jo uzvedību nosaka personības ierotesētība paša darbībā un savu prasmju pilnveidē.** Sportists veic kādu darbību patstāvīgi izvirzītu mērķu sasniegšanai, savas meistarības paaugstināšanai, nevis, lai gūtu kādus ārējus apbalvojumus, demonstrētu sevi vai izvairītos no publiski pamanāmas neveiksmes.

Kā lai sekmē sportista karjeras izaugsmei un treneru darbībai vēlamās sportistu iekšējās motivācijas veidošanos? Kāds ir ilgākā laika posmā iekšēji motivēto sportistu galvenais noslēpums?

Austrumu Karolīnas universitātes docētājs Tomass Raedeke uzskata, ka viss

ir ļoti vienkārši — trenerim ir tikai jāizprot, ko sportists vēlas iegūt, nodarbojoties ar izvēlēto sporta veidu! Mēs visi esam tendēti apmierināt savas vajadzības un sasniegt mērķus, kuri sniedz risinājumus vai atbildes mūsu vairāk vai mazāk apzinātām personības iekšējām problēmām. Analizējot un apkopojot vairāku pētījumu rezultātus, tika izvērtēts, ka sportisti, izvēloties nodarboties konkrētā sporta veidā, ir tendēti apmierināt četras savas svarīgākās vēlmes:

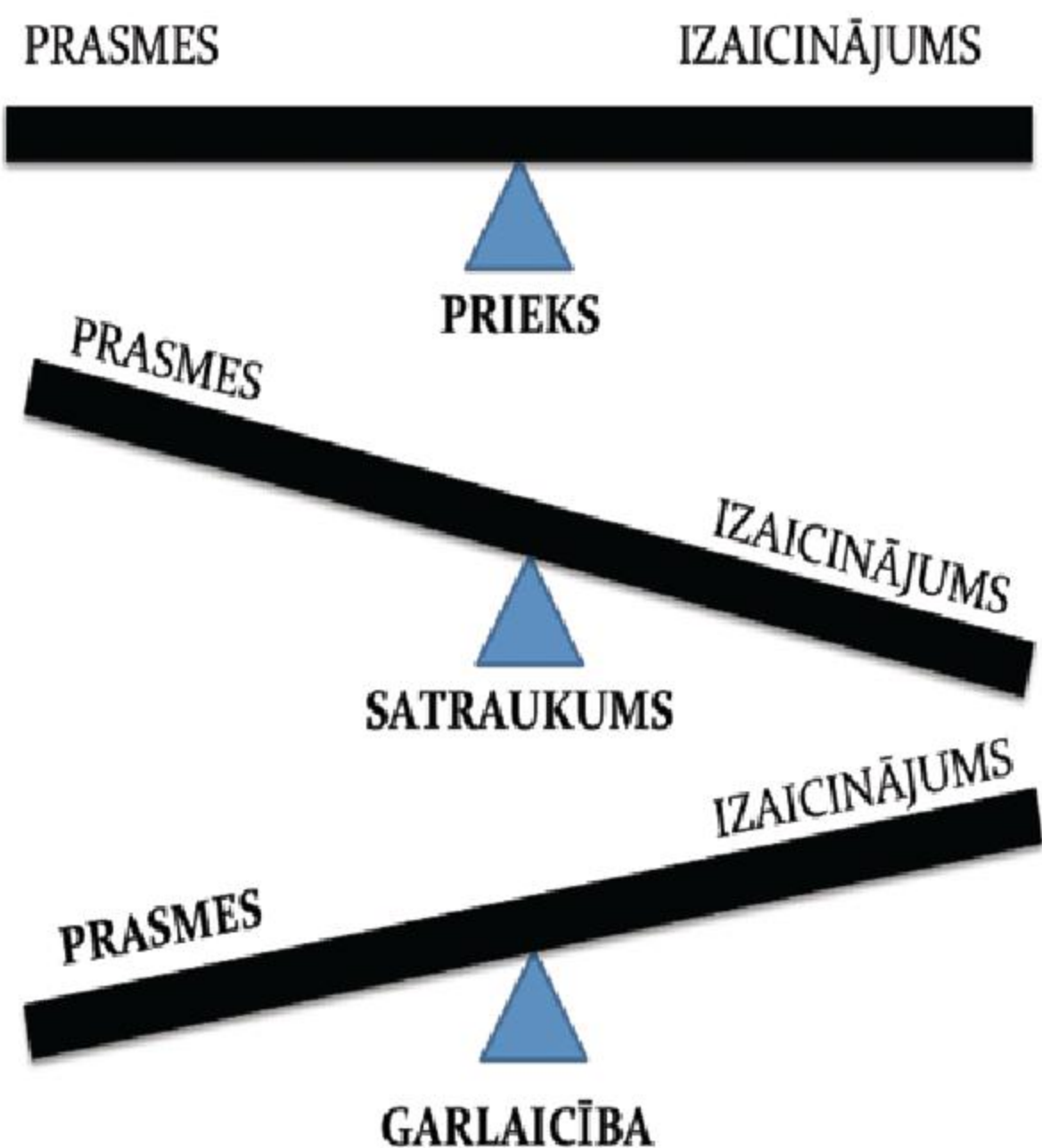
- baudīt prieku, aizrautību un savilņojumu (emocionālās vajadzības);
- gūt atzinību un izjust piederību grupai (sociālās vajadzības);
- izjust paškontroli, neatkarību un spēju pārvaldīt sevi (pašnoteikšanās vajadzības);
- baudīt kompetenci (augstus sasniegumus), būt sekmīgam savā sporta veidā (pašrealizācijas vajadzības) (Burton, Raedeke, 2008).

Aizraujoši un prieka pilni treniņi ne vienmēr nozīmē, ka tie ir viegli un ka treniņu slodze nav liela. Interesanti un jaunu izaicinājumu pilni uzdevumi var būt jautri, lai arī to izpildē ir nepieciešama ļoti liela spēka piepūle. Būtībā emocionāli pozitīvu attieksmi sniedz tādi treniņi, kuros līdzvērtīgi sabalansēti izaicinājumu pilni mērķi un sportistu darbības prasmes. Pozitīvas emocijas un savu prasmju izaugsmes apzināšanās treniņos sportistiem dažkārt ir pat svarīgākas nekā izcīnītās godalgas sacensībās. Veicot aptauju analīzi to sportistu vidū, kuri jau ir pametuši aktīvas nodarbības kādā konkrētā sporta veidā, un salīdzinot tās ar citu valstu autoru rezultātiem līdzīgos pētījumos, var secināt, ka tipiskākās atbildes ir saistītas ar pozitīvu emociju trūkumu sportā — “esmu atradis daudz interesantāku nodarbošanos”, “man tas vairāk nesagādā prieku un gandarījumu”, “man viss jau bija apnicis”, “neredzu nodarbību jēgu”, “treniņu grupā man nav interesantu draugu”...

Ja treniņu laikā jaunas prasmes tiks trenētas sportistam interesantā un aizraujošā veidā, pat grūtu uzdevumu izpilde nenoliedzami sagādās prieku un izpildes kļūdām nebūs tik liela negatīvā ietekme kā treniņos ar monotonu darbības veidu vai kritiski vērtējošu trenera emocionālo nostāju. Prasmīgi treneri lieliski zina, ka pozitīvas emocijas paaugstina treniņa efektivitāti, un cenšas sabalansēt katra sportista individuālo

prasmju līmeni ar konkrētā treniņu uzdevuma sarežģītību un izaicinājuma pakāpi (2. attēls). Ja sportista prasmju un sagatavotības līmenis ir līdzsvarā ar veicamā uzdevuma grūtības pakāpi, paša vingrinājuma izpilde tiek veikta azartiskā, prieka pilnā emocionālā attieksmē, sekmīgs rezultāts paaugstina sportista pašapziņu, ticību savām spējām un uzdrošināšanos izvirzīt jaunus vēl augstākus mērķus. Tātad — prasmju un mērķu izaicinājuma līdzsvars palīdz saskatīt prieku sportā. Ja uzdevums ir pārlietu sarežģīts un sportista prasmes tā izpildei nav atbilstošas, rezultātā veidosies pārmērīga spriedze, satraukums un neveiksmes gadījumā būs daudz grūtāk ticēt savām spējām un prasmēm. Daudzi bērnu un jauniešu sporta treneri, neraugoties uz izteiktu savu audzēkņu jaunu sasniegumu iegūšanas vēlmi, laiku pa laiku ir spiesti atcerēties, ka sportists tikai tad varēs izpildīt jaunu elementu vai uzdevumu, kad būs tam gatavs, un ka jebkura pāragra vai pārmērīgi riskanta uzdevuma izpilde var arī izraisīt traumu, kas vispār šim sportistam liegs turpmāk nodarboties ar sportu. Savukārt, ja trenera izvirzītie uzdevumi būs pārāk vienkārši un sportista prasmes tos pārsvērs, treniņu nodarbības būs garlaicīgas un sasniegumu motivācija — zema. Īpaši grūts šis sportistu prasmju un jaunu izaicinājumu līdzsvarošanas uzdevums treneriem ir tad, ja vairāku vienā grupā esošo sportistu prasmju līmenis un darbības motivācijas ir atšķirīgas.

Ne mazāk nozīmīgas ir sportista vēlmes iesaistīties grupas darbībā, gūt atzinību, izjust komandas garu, saderību ar komandas biedriem un patiesu draudzību. Piederības izjūta ir tā, kas lieliski spēj saliedēt komandu, jo tad katrs sportists jūtas vajadzīgs un visas komandas sasniegumu uztver kā savējo. Vienlaikus ir jāatceras, ka sportistam ir jādod arī zināma rīcības brīvība un pašnoteikšanās. Ja tiek nomākta personiskā iniciatīva un sportists ilgāku laiku jūtas tikai kā maza nenožīmīga detaļa kopējā mehānismā, darbības motivācija noteikti pazemināsies. Viss, kas mums nav saprotams, tiek uztverts ar neizpratni un noliegumu, tāpēc trenerim ir jāprot saprotami un pamatoti izklāstīt katra sportista izaugsmei nozīmīga lēmuma pieņemšanas argumentus sportistam pieņemamā veidā. Ja iespējama paša sportista iesaistīšana lēmuma pieņemšanā vai argumentācijas izveidē, vēl labāk, — tas tikai sekmēs sportista iekšējās motivācijas veidošanos. Sportistam, izjutot uztī-



2. attēls. Treniņa izaicinājumu un sportista prasmju attiecību emocionālie vērtējumi (Burton, Raedeke, 2008)

cēšanos no trenera puses un apzinoties savu kompetenci izvēlētajā sporta veidā, būs vieglāk gan analītiski izvērtēt savas stiprākās un vājākās puses, gan arī justies pietiekami augstā spēju un sasniegumu līmenī.

Būtībā psiholoģiskās sagatavošanas procesā visā sportista karjeras attīstībā tieši vai netieši tiek ietverta motivācijas veidošanās sekmēšana, kas dažiem treneriem padodas itin labi. Treneru paņēmieni arsenāls sportistu motivēšanas procesā ir visai plašs. Sportistu motivācijas sekmēšanai treniņos tiek pielieto-

tas vairākas plaši pazīstamas **motivācijas stratēģijas:**

- jaunu sporta darbības elementu atklāšana;
- atklāto elementu izpildes iemaņu pilnveidošana;
- izpildījuma atgriezeniskās saites iegūšana un izvērtēšana;
- apgūto prasmju tālāka paplašināšana un pārnese uz sacensību darbību;
- darbības veida mainīšana un izpildes variativitātes paaugstināšana.

Kopumā var piekrist vairākiem Lielbritānijas **sporta speciālistu ieteikumiem sportistu darbības motivēšanā**, kuri jūtami palīdzētu arī Latvijas treneriem:

- **esi līderis un vadītājs!** — reāli piemēri ir labāki par padomiem, un tas ir lielisks veids, kā iedvesmot sportistu;
- **lūdz padomu, ieteikumu un atbalstu no sportista!** — tas motivēs sportistu, piesaistīs domas veicamajam darbam un būs kopīgs ieguvums abiem;
- **atceries par emocijām!** — cilvēki ātri reaģē uz tām, un tas ir pozitīvs ietekmēšanas veids ar iespēju palielināt sportistu darbības apjomu un intensitāti;
- **apmierini vajadzības un vēlmes!** — pamata vajadzību apmierināšana sniedz labsajūtu, bet radošo vajadzību realizēšana pamudinās uz jaunu izaicinājumu meklēšanu, kas sniegs gandarījumu, atzinību un sekmēs sportista pašrealizēšanos;
- **atceries par vērtēšanas nozīmi!** — prasmju izvērtējums sekmēs pašvērtības un pašapziņas izaugsmi, bet lielas piepūles ieguldījums nodrošinās atzinību no citu cilvēku pušes un noteikti ietekmēs rezultātu izaugsmi (www.pponline.co.uk/encyc/training-programs.htm).

Gan treneriem, gan sportistiem savas gribas un darbības motivācijas paaugstināšanai ieteicams pielietot dažus sīkus, ikdienā bieži aizmirstus paņēmienus. Ja esi ko iecerējis:

Dari to tagad!

Sadali lielo mērķi mazākos uzdevumos!

Negaidi iedvesmu un labu noskaņojumu!

Sāc darboties, nelaiskojies!

Risinājumi būs, ja mēģināsi darīt!

Ja tu tici, ka spēj, tev ir iespēja iecerēto sasniegt! □

Informācijas avoti

1. Ābele A. *Sporta psiholoģijas pamati*. Rīga: RAKA, 2009., 288 lpp.
2. Burton D., Raedeke T.D. *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics, 2008. 290 pp.
3. Cohn P., Cohn L. *Youth Sports: How To Help Young Athletes Set Goals in Sports*. <http://www.selfhelpmagazine.com/articles/sports/sportGoals.shtml>. [25.01.2008.]
4. Deci E., Ryan R. A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on motivation*. Lincoln, NE:University of Nebraska Press, 1991., pp. 237-288.
5. Leith L. M. *The Psychology of Coaching Team Sports*. Toronto: Sport Books Publisher, 2003. 213 pp.
6. Long Term Athlete Development. www.brianmac.co.uk/plan.htm [5.09.2010.]
7. Malina R. M., Clark M. *Youth sports — Perspectives for a New Century*. Monterey: Coaches Choice, 2003. 254 pp.
8. Vallerand R., Losier G. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1999., Nr.11., pp.142-169.
9. Weinberg R., Gould D. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. — third edition, Human Kinetics, 2003.
10. Ильин.Е. *Мотивы и мотивация*. С-Пб: Питер, 2000. 512 с.
11. Родионов А. *Психология физического воспитания и спорта*. Москва: Мир, 2004. 570 с.

Viesturs KRAUKSTS

LOKĀLĀ VIBRĀCIJA – INOV

LOCALIZED VIBRATION – AN INNOVATIVE

Lai palielinātu atlēta darbības spējas, mūsdienās praktiski ir izsmeltas gandrīz visas tradicionālās fizioloģiskās un bioķīmiskās iespējas. Visā pasaulē tiek meklēti netradicionāli — inovatīvi treniņu līdzekļi un metodes, no kuriem gaida brīnumus.

Zinātnē jau sen ir zināms, ka ilgstoša vibrācija atstāj negatīvu ietekmi uz cilvēka organismu. Tomēr jau pietiekami sen atsevišķi zinātnieki konstatēja, ka īslaicīgas un regulētas amplitūdas un intensitātes vibrācijas pozitīvi ietekmē atlētu darbības spējas kā treniņos, tā arī sacensībās. Fiziskās slodzes tiek realizētas kā uz speciālām vibroplatformām, tā arī pielietojot speciālas lokālās vibrācijas iekārtas. Pirms aptuveni 50 gadiem vibrotreniņus sāka izmantot PSRS kosmonautu sagatavošanā. Arī Jurijs Gagarins (pirmais kosmonauts) sagatavošanas procesā jau tika izmantota vibrācijas metode. Vibrācija pakāpeniski ieguva aizvien lielāku popularitāti arī sportā — fiziskās kondīcijas un darbības spēju palielināšanas jomā — sasniegumu pilnveidošanai, fiziskās veselības stimulēšanai, rehabilitācijai...

Lokālā vibrācija ir ļoti nozīmīgs treniņu līdzeklis, ar kura palīdzību ir iespējams uzlabot atlētu fizisko kondīciju un darbības spējas kā ikdienā, tā arī sportā. Pielietojot lokālās vibrācijas treniņus, var palielināties dažādu veidu spēka izpausmes pat līdz 30% un vairāk, salīdzinot ar tradicionālajām spēka treniņu metodēm un pat saīsinātos treniņu nodarbību laikos. Lokālās vibrācijas iedarbībai ir zema mehāniskā ietekme, un sakarā ar īsu iedarbības laiku uz konkrēto vietu organismā uz muskuļiem, locītavām, saitēm un cīpslām spiediens un mehāniskās iedarbības slodzes līmenis ir mazāks nekā klasiskā spēka treniņu slodžu laikā.

Lokālās vibrācijas treniņi palīdz regulēt atlēta ķermeņa masas kontroli, uzlabo asinsriti ādā un muskuļos, novērš celulīta izpausmi. Pēc slodzes lokālās vibrācijas seanss intensificē asiņu atplūdi no

Viesturs KRAUKSTS



LSPA profesors

Izglītība: Maskavas Centrālais fiziskās kultūras institūts

1973. gadā aizstāvēta doktora disertācija sporta biomehānikas un pedagogijas jomā

PSRS Sporta meistars smaiļošanā, kalnu slēpošanā un ūdens slēpošanā

Daudzkārtējs Latvijas čempions šajos sporta veidos

Vajasprieki: medicīnas un zinātnisko rakstu studēšana, aktīvā atpūta ar ģimeni

muskuļiem, tādējādi paātrinot pienskābes un laktāta atplūšanu uz aknām, kurās šie enerģijas producēšanas reakciju gala produkti tiek paātrinātā veidā neitralizēti un pienskābe tiek konvertēta par glikozi pat fiziskās slodzes realizēšanas laikā, tādā veidā paātrinās — intensificējas atjaunošanās process. Lokālās vibrācijas treniņa rezultātā ir iespējams konkrētajā ķermeņa daļā normalizēt ķermeņa masu, intensificējot kaloriju patēriņu pat par 350 kalorijām vairāk nekā ar klasiskajām metodēm. Vibrācijas treniņu rezultātā paātrinās asins cirkulācija un līdz ar to — arī skābekļa transports. Tā rezultātā kā organismā, tā arī muskuļos samazinās enerģijas producēšanas reakcijās izdalītās toksiskās vielas (piemēram, pienskābe) un toksīni, jo dominē aerobā enerģijas producēšanas forma ar palielinātu intensitāti vai jaudu. Pēc slodzēm ātrāk atjaunojas enerģētisko substan-



ču (piemēram, glikogēna) koncentrācija muskuļos.

Lokālās vibrācijas iedarbības rezultātā tiek novērsts celulīts, samazinās grumbu parametri, saistaudi kļūst stiprāki un elastīgāki, paātrinās anatomiskā audu adaptācija, kā rezultātā ir iespējams optimizēt fizisko slodžu intensitātes palielināšanas tempus. To visu var sasniegt, realizējot lokālās vibrācijas treniņus vismaz vienu reizi dienā ar vienas dienas atpūtas pauzi (parasti — katru dienu, treniņiem indivīdiem — pat divas reizes dienā) pa 10—25 minūtēm katrā seansā. Protams, uz konkrēto vietu vibrācijas iedarbība ir tikai 1—2 minūtes, kas pilnībā atbilst vairumam rekomendāciju. Šāda īslaicīga iedarbība nerada problēmas veselības jomā, kuras tiek novērotas ilgstošu, intensīvu un nepārtrauktu vibrāciju rezultātā un, it īpaši visa ķermeņa (totālās) vibrācijas rezultātā.

ALTERNATĪVS TREIŅIŅU LĪDZEKLIS

MEANS OF TRAINING



Vibrācijas stimulācija

Lokālā vibrācija kā līdzeklis un metode tika izstrādāta Krievijā jau 19. gadsimta septiņdesmitajos gados. Pagājušā gadsimta trīsdesmitajos gados jau bija pirmās publikācijas par lokālās vibrācijas potenciālajām iespējām sportā. Ikdienā uz mums visiem iedarbojas daudzi vibrācijas izpausmju veidi, par kuriem mēs nekad sevišķi nedomājām, piemēram, gaisma, skaņas, trokšņi, mūzika. Iespējams, ka mūzikas skaņas kompleksā ar vibrācijas iedarbību rada emocionālu pacēlumu — “kaifu”. Vibrācija iedarbojas uz organismu ar sinusoidālām vibrācijām, kuras tiek nodotas nepieciešamajai ķermeņa vietai vai orgānam. Šīs vibrācijas izraisa toniskos vibrācijas refleksus (Hofmaņa refleksus), vienlaicīgi izraisot arī miostatiskos refleksus, iestiepjot intrafusālās muskuļu vārpstiņas un tās aptverošos nervus. Pa aferentajiem nerviem uz spinālo kordu tiek nosūtīti pastiprināti im-

pulsi, un no spinālā korda pa eferentajiem nerviem uz motorajām vienībām tiek nosūtīti palielinātas amplitūdas un frekvences motorie impulsi. Lokālās vibrācijas iedarbības rezultātā slodzes realizēšanā tiek iesaistītas līdz pat 100% muskuļu šķiedru — motorās vienības (ikdienā 40—50%, bet elites līmeņa atlētiem — līdz 85%). 10—20 minūšu ilgas lokālās vibrācijas slodzes aizvieto vienu līdz pusotru stundu ilgas treniņus treniņu zālē.

Vibrācijas treniņus plaši pielieto dažādos profesionālajos sporta klubos, kā, piemēram, *AC Milan* (futbolā), *Anaheim Mighty Ducks* (hokejā), *Čikāgas White Sox* (beisbolā), F-1 piloti un citi profesionālo sporta veidu un elites līmeņa atlēti, lai stimulētu fiziskās darbības un intensificētu atjaunošanās procesus, tajā skaitā lai palielinātu superkompensācijas efektivitāti. Vibrāciju pielieto arī

ANNOTATION

In order to increase athletes' operational capabilities unconventional — innovative means and methods of training are sought all around the world today, from which high results are expected. Although in general lasting vibrations will leave a negative effect on the human body, vibrations delivered in correct amounts can perceptibly improve muscle efficiency. Localized vibration is an important means of training with the help of which it is possible to improve athletes' physical condition and operational capability in everyday life as well as sports. As a result of applying localized vibration trainings even with reduced training session lengths manifestations of various types of strength can increase by up to 30% compared to traditional strength training methods. Localized vibration trainings help to regulate athletes' bodyweight control, improve blood circulation in the skin and muscles, and reduce cellulites. Vibration training increases the transfer of oxygen in the body through the improved blood circulation. The article evaluates effects of trainings with various vibration loads, comparing the researches of various authors. Results of empirical research on vibration training applied to high-class rowers are also presented.

iesildīšanās vietā vai kā tās komponenti. Arī elites līmeņa atlēti, tādi kā leģendārais ritenbraucējs Lenss Ārmstrongs un Austrijas kalnu slēpotājs Hermans Maijers savos treniņos kombinē vibrācijas treniņus ar klasiskajām treniņu formām.

Autoram ir izdevies iegūt vairāk nekā 1000 publikāciju par vibrācijas treniņu efektivitāti, sākot ar kosmonautu sagatavošanu, bērnu, pusaudžu, sieviešu un vīriešu fizisko darbību palielināšanu, līdz pat dažādas sagatavotības individu pozitīvām atbildes reakcijām vibrācijas treniņu rezultātā. Protams, paralēli šiem speciālajiem uz sporta darbību palielināšanu orientētajiem zinātniskajiem traktātiem ir arī daudzas mazāk zinātniskas un populārzinātniskas publikācijas par īslaicīgās vibrācijas pozitīvo lomu cilvēka dzīvē. Praktiski visās zinātniskajās publikācijās pēta gandrīz vienu un to pašu — kā dažādu veidu vibrācijas komponentes (frekvence, jauda, intensitāte...) ietekmē darbību izaugsmi. Nepieciešams jau iepriekš norādīt, ka gandrīz visām publikācijām ir identiski secinājumi — jā, vibrācijas treniņiem ir pozitīva ietekme uz darbību, un praktiski visos gadījumos tie ir efektīvāki par tradicionālajiem treniņu līdzekļiem un metodēm. Realizējot tradicionālās metodes, to efektivitāte ievērojami uzlabojas, ja kompleksi tiek izmantotas arī vibrācijas treniņu metodes.

Objektīvi analizējot šo zinātnisko literatūru, autors ir konstatējis, ka visi pētījumi balstās uz dziļām zināšanām un izpratni par atlētu psihomotorās sistēmas funkcionēšanu intensīvu slodžu laikā. Šo zināšanu pamatā ir hipotēze, ka ne visi motoro spēju mehānismi attīstās un pilnveidojas ar vienādu intensitāti un efektivitāti klasisko treniņu līdzekļu un metožu rezultātā. Tā rezultātā tiek izvirzīta jauna hipotēze — pastāv iespēja, ka darbības ir iespējams palielināt ar cita veida inovatīviem treniņu līdzekļiem un metodēm. Pagaidām vēl nav izdevies pilnībā konstatēt efektīvākos sporta treniņu līdzekļus un, neskatoties uz to, ka jau sen ir zināmas vairākas likumsakarības attiecībā uz vibrāciju kā treniņu līdzekli un tās efektivitāti darbību paaugstināšanas jomā, joprojām vairums praktiķu izvairās no vibrācijas izmantošanas ikdienas treniņos. Parasti visi vēlas, lai kaut kādi inovatīvie līdzekļi nostrādātu ar dopinga intensitāti un lai pēc vienas nedēļas treniņiem jau būtu olimpiskā līmeņa

rezultāti. Līdz šim treneri autoram parasti pieprasīja garantiju rezultātiem, kas atbilstu vismaz 6. vietai olimpiskajās spēlēs. Šī raksta autors jau vairāk nekā gadu sadarbojas ar vairāku sporta veidu atlētiem un treneriem. Visciešākās saiknes ir izveidojušās ar atsevišķiem distanču slēpošanas (I.Terentjevs) un airēšanas (P. Neijs) treneriem, un, kā norāda lokālajai vibrācijai pakļauto airētāju rezultāti, efektivitāte tik tiešām ir. Bet par to varbūt kādā citā publikācijā.

Vibrācijas trenējošais efekts

Akūta un īslaicīga vibrotreniņu efektivitāte

Akūta un/vai īslaicīga vibrācijas ietekme tiek uzskatīta kā viena seansa, tā arī līdz 5 — 6 seansi vai treniņu nodarbībām. Vibrācijas slodžu rezultātā aktivizējas lielāks muskuļu šķiedru (motoro vienību) skaits nekā klasiskajā vispārpieņemtajā muskuļu noslogošanas variantā. Tā rezultātā muskulis tiek noslogots ievērojami efektīvāk (*Bosco, 1999; Cormie, 2006; Issurin, Tenenbaum, 1999; Jordan, 2005; Paradisis, 2007*). Protams, ka šī efektivitāte nebūs pietiekami liela, ja vibrācijas izraisītais stimuluss būs pārāk stiprs un pārmērīgi ilgstošs, jo tad var rasties nogurums un darbības faktiski tiks samazinātas.

Akūtas vibrācijas slodzes rezultātā palielinās cirkulācijas intensitāte. Muskuļu ātra saraušanās un relaksācija (20 — 50 un vairāk reižu sekundē) galvenokārt darbojas kā sūknis asinsvados un limfvados, kā rezultātā palielinās asiņu plūsmas ātrums un līdz ar to palielinās skābekļa transports, enerģētisko substāncu piegāde un vielmaiņas procesu gala produktu aiztransportēšana no noslogotajiem muskuļiem (*Kerswchan-Schindl, 2001; Lohman, 2007*). Individī parasti izjūt it kā temperatūras paaugstināšanos vibrētajās ķermeņa daļās.

Ilgstošu vibrācijas slodžu treniņu ietekme

Ilgstošu vibrācijas slodžu iedarbība atstāj pozitīvu ietekmi uz organisma sistēmu nogurdināmību vai dažādu veidu stresa ietekmi. Kad organisms tiek regulāri un periodiski noslogots un pārslogots, ir vērojams superkompensācijas efekts. Tā rezultātā ir novērojama organisma adaptācija vibrācijas izraisītajām



slodzēm. Tas norāda uz to, ka vibrācijas treniņi pakļaujas visām klasisko treniņu likumsakarībām un principiem. Precīzi realizējot visas treniņu teorijas likumsakarības, palielinās atlēta fiziskās darbības, un tikai tad vibrācijas slodzēm ir trenējošs efekts. Nezinot šīs likumsakarības, nav novērojams vibrācijas iedarbības pozitīvais efekts.

Šis efekts ir konstatēts vairākkārt atkārtotos pētījumos kā jauniem, tā arī gados vecākiem cilvēkiem (*Roleants, 2004; Delekluse, 2004; Verschueren, 2004; Paradisis, 2007*).

Pētījumos, kuros ir noteikts vibrācijas treniņu strukturālais efekts, ir konstatēts, ka spēka izpausmju palielināšanās vibrācijas treniņu rezultātā var būt salīdzināma ar citām spēka attīstīšanas metodēm. Tomēr labāki sasniegumi ar vibrācijas treniņu metodēm ir eksplozīvās jaudas jomā, kad vibrācijas treniņiem ir ievērojami lielāka efektivitāte nekā vispārpieņemtajiem treniņiem.

Cita vērā ņemama atšķirība, kura ir vērojama, salīdzinot klasiskās treniņu metodes un vibrācijas treniņu metodes, ir tā, ka vibrācijas treniņu metode dod identisku rezultāta pieaugumu ar minimālām slodzēm kā intensitātes, tā arī apjoma jomās. Līdz ar to vibrācijas slodze neatstāj negatīvu ietekmi uz kauliem, cīpslām un locītavām. Tā rezultātā vibrācijas treniņu metode ir ļoti efektīva vecāka gadagājuma atlētiem un sievietēm, bērniem un pusaudžiem traumu gadīju-



Vibrācijas ierīču veidi

mos, dažādu slimību un bojājumu gadījumos. Tā, protams, ir ļoti efektīva teicami trenētiem atlētiem (profesionāļiem), kuri cenšas saglabāt un pat palielināt muskuļu spēku izpausmes sacensību periodā, nenoslogojot locītavas un vienlaicīgi atslābinot fiziskās sistēmas.

Vibrācijas treniņiem ir pozitīva ietekme ne tikai uz muskuļiem, bet arī uz kaulu mineralizācijas blīvumu. Vibrācijas izraisītā kaulu audu kompresija aktivizē osteoblastus (kaulu veidojošās un augšanas šūnas), vienlaicīgi samazinot osteoklastu aktivitāti (šūnas, kuras noārda kaulus). Atkārtota šīs sistēmas stimulācija kombinācijā ar palielināto muskuļu vilkmes iedarbību uz kauliem ļauj palielināt kaulu mineralizācijas pakāpi. Palielinās arī kaulu audu nodrošinājums ar barības vielām un kaulus veidojošām substancēm, tajā skaitā ar kalciju, kas faktiski vairāk piesātina kaulu šūnas ar nepieciešamajām komponentēm.

Vibrācijas treniņu iedarbības mehānismi:

- rekrutē ap 95—98% muskuļu šķiedru (parasti spēka realizēšanā iesaistās aptuveni 40—50% muskuļu šķiedru, bet elites līmeņa atlētiem — līdz 85% šķiedru);
- attīsta ātrā tipa (II tipa) muskuļu šķiedras;
- stimulē un aktivizē neiomuskulārās sistēmas kā perifēriālo, tā arī centrālo daļu. Sagatavo nākamajām reālajām fiziskajām slodzēm;

- stimulē Goldži cīpslu orgānu, ierobežo muskuļu antagonistu aktivitāti, uzlabojot spēka, jaudas un lokanības izpausmes;
- noslogotajos muskuļos intensificē asiņu plūsmu — palielina kapilarizāciju, veidojot jaunus asinsvadus;
- veicina anabolisko hormonu sekrēciju;
- maina neurotransmiteru koncentrāciju (dopamīnu un serotonīnu) — nervos paātrinās motoro impulsu plūsmas ātrums;
- stimulē sensoro receptoru aktivitāti — optimizējas tehniskās meistarības līmenis;
- sakarā ar testosterona un augšanas hormona koncentrācijas palielināšanos stimulē muskuļu masas un kaulu blīvuma palielināšanos.

Kāda ir vibrācijas treniņu pozitīvā ietekme?

- intensificē metabolisma (enerģijas producēšanas reakciju) veidus;
- palielina spēka un, it īpaši jaudas izpausmes;
- noārda taukus, iesaistot tos enerģijas producēšanā;
- palielina kaulu masu un mineralizācijas pakāpi;
- palielina augšanas hormona sekrēciju;
- samazina kortizola (kataboliskā hormona) sekrēciju —

tiek attālināta noguruma izpausmju parādīšanās;

- samazina sāpes locītavās un muguras lejas daļā;
- palielina kustību amplitūdu;
- paātrina atjaunošanos pēc traumām;
- palielina serotonīna līmeni (laimes neurotransmiters);
- veicina propriocepciju; vintensificē limfu plūsmu;
- stimulē asiņu cirkulāciju;
- šķidrina asinis;
- samazina asinsspiedienu;
- palielina asiņu oksigenāciju, palielinot eritrocītu skaitu;
- palielina enerģijas producēšanu;
- uzlabo lokanību;
- stimulē zarnu trakta peristaltiku;
- efektīvi uzlabo ķermeņa formu;
- nostiprina rumpja muskulatūru;
- uzlabo līdzsvaru un koordināciju;
- stimulē pienskābes neutralizāciju;
- samazina celulīta izpausmes;
- 1 stunda sporta zālē tiek aizvietota ar 10 minūšu vibrācijas treniņiem;
- palielina eksplozīvo jaudu;
- intensificē glikozes metabolismu — enerģijas producēšanu;
- stimulē kalogenu (skrimšļaudu) producēšanu un veidošanos;
- paātrina atjaunošanos pēc slodzēm;
- palielina muskuļu lokālās darbības spējas;
- stimulē endorfīna sekrēciju;
- samazina stresa negatīvo ietekmi;
- veicina barības vielu absorbciju;
- samazina arteriosklerozi;
- veicina trenētības dinamiku, samazinot treniņu slodzi apjomus;
- palielina skābekļa maksimālo patēriņu (VO₂max).

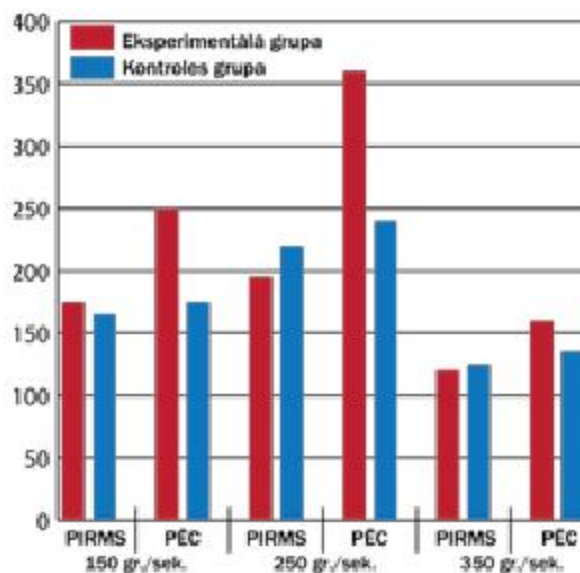
Vibrācijas vingrojumi ir vislabākie pasīvi aktīvie vingrojumi, kuri nepārvieto ķermeni ikdienā un nodrošina tā veselības veidošanos. Vibrācijas rezultātā tiek noslogotas un kontrahētas visas muskuļu šūnas organismā vienlaicīgi un piespiež skābos vielmaiņas gala produktus šķērsot šūnu membrānas un, šķērsojot starpsūnu telpu, tās tiek izdalītas no organisma, pateicoties ārējās elpošanas un urinēšanas procesiem. Ja atlēts veicina skābo produktu izdalīšanu no muskuļiem, šūnas tiek pasargātas no bojājumiem un ir spējīgas uz efektīvāku funkcionēšanu.

Lokālās vibrācijas ietekmes efektivitātes pētījumus autors ir veicis kopā ar vairākiem kolēģiem, kā arī patstāvīgi. Sadarbojoties ar K. Ciekuru, tika pētīta maksimālā spēka palielināšanās distanču slēpotājiem vibrācijas treniņu rezultātā. Tika noteiktas spēka izpausmju izmaiņas 22+/-4 gadus veciem distanču slēpotājiem ceļa ekstenzijas jomā. Pēc vienu mēnesi ilgas lokālās vibrācijas iedarbības uz augšstilba četrgalvu muskuļu pētījuma rezultātā tika konstatēta ievērojama spēka izpausmes palielināšanās ne tikai labajai kājai, bet arī kreisajai kājai, lai arī tā netika noslogota ar lokālās vibrācijas metodi. Tā rezultātā varēja secināt, ka vibrācijas iedarbības rezultātā pozitīvi tika ietekmēta dinamiskā spēka izpausme kā maksimālā spēka jomā, tā arī spēka izturības jomā. Vienlaicīgi tika novērotas individuālās spēka parametru izaugsmes novirzes, kuru lielumus nepieciešams izpētīt turpmākajos pētījumos.

Autors ar kolēģiem (L. Čupriks un U. Ciematnieks) veica speciālu pētījumu par lokālās vibrācijas pozitīvo ietekmi uz ceļa locītavas ekstenzijas jaudas izpausmju palielināšanos, kuru fiksēja ar speciālu izokinētisku dinamometru REV-9000, nosakot ceļa locītavas iztaisnošanas (griezes momenta) jaudu ar dažādiem rotācijas ātrumiem (1. attēls). Kā redzams 1. attēlā, jaudas izpausmes palielinājās visos rotācijas ātrumos, bet vislielākā efektivitāte bija novērojama rotācijas ātrumā 250 grādi sekundē, salīdzinot ar kontroles grupu, kurai netika veikta vibrācijas ietekme.

Identiskas pozitīvas izmaiņas tika novērotas arī maksimālā spēka izpausmes jomā, veicot ceļa locītavas iztaisnošanu, kā arī vidējās jaudas dinamikas sfērā.

Autors turpina pētījumus ar LSPA doktorantu K. Ciekuru jautājumā par jaudas izpausmju palielināšanos smēlienā airētājiem



1. attēls. Maksimālās jaudas izpausmju palielināšanās vibrācijas stimulācijas rezultātā

pēc četrus mēnešus ilgas lokālās vibrācijas visiem airēšanā iesaistītajiem muskuļiem. Rezultāti tiek apstrādāti, bet pagaidām ir novērota ļoti efektīva jaudas izpausmju palielināšanās kā vienā — izolētā smēlienā, tā arī septiņu smēlienu testā un 30 sekunžu testā. Vidēji jauda palielinājās par 30—35%, bet atsevišķiem airētājiem — pat par 40%. Tika novērota likumsakarība, ka lielāka lokālās vibrācijas iedarbības efektivitāte ir novērojama teicami sagatavotiem atlētiem, bet praktisks efekts nebija novērojams fiziski vāji sagatavotiem atlētiem. Ar lokālās vibrācijas akūto iedarbību pastāv iespēja praktiski testēt atlētu fiziskās kondīcijas pakāpi. Vibrācijai pakļautie airētāji ievērojami (par 4—6%) uzlaboja arī savus personīgos rezultātus 2000 metru distancē, airējot uz Concept-2.

Visiem ir labi zināma patiesība, ka sacensību periodā jebkura sporta veida atlētiem būtiski samazinās maksimālā spēka izpausmes. Sistemātisku lokālās vibrācijas treniņu iedarbības rezultātā, pēc četrus mēnešus ilga spēka treniņu pārtraukuma, eksperimentālās grupas airētājiem būtiski palielinājās (10 — 12%) maksimā-

lās jaudas izpausme kā viena smēliena, tā arī septiņu smēlienu testos. Ievērojami mazāk jaudas izpausmes palielinājās tiem airētājiem, kuriem lokālās vibrācijas slodzes tika realizētas tikai trīs mēnešus.

Turpinot pētījumus ar dažādu veidu airētājiem un dažādas fiziskās kondīcijas atlētiem, esmu konstatējis, ka smaiļotājiem U-18 ir ievērojami palielinājusies jaudas izpausme sprinta distancē (200 m), airējot reālos apstākļos uz ūdens, kas izpaužas kā rezultāta uzlabošanās — vidēji par 1,2 sekundēm, salīdzinot ar kontroles grupu. Ļoti nopietnu lokālās vibrācijas treniņu rezultātā ir iegūti ļoti labi rezultāti U-23 un vecākiem airētājiem starptautiskās sacensībās, gatavojoties U-23 pasaules čempionātam un pasaules čempionātam pieaugušajiem. Divas reizes tika uzvarēta olimpisko spēļu 7. vietas ieguvēja komanda (Igaunijas pārairu četrinieks), kura ļoti nopietni gatavojas pasaules čempionātam ar mērķi izcīnīt tiesības startēt Londonas olimpiskajās spēlēs. Lokālās vibrācijas rezultātā ir novērojama ļoti efektīva atjaunošanās pēc slodzēm, kuru mērķis ir nodrošināt pilnīgu spēku izsīkumu, kas faktiski ir jebkuru augsta līmeņa sacensību uzdevums. Nopietni ar lokālās vibrācijas līdzekļiem trenētie airētāji spēj uzrādīt apskaužamas gribas izpausmes sacensību darbības nodrošināšanai. Šiem airētājiem ir novērojama spēja veikt izteikti augstas intensitātes slodzi visas airēšanas distancēs (2000 m) laikā un ir izveidojusies arī tehniskās meistarības spēja teicamā līmenī veikt distanci superteicamā rezultātā arī sevišķi sliktos laika apstākļos. Tas airēšanā norāda uz teicamu fiziskās kondīcijas un tehniskās meistarības kompleksu, bez kura nav iespējams cerēt uz teicamiem sasniegumiem sacensībās.

Lai arī daudzos pētījumos ir apstiprināts vibrācijas treniņa pozitīvais efekts, tomēr nav vēlams patstāvīgi nodarboties ar lokālās vibrācijas pielietošanu sporta praksē bez speciālistu uzraudzības. □

Informācijas avoti

1. Bosco C., Cardinale M., Tsarpela O. Influence of vibration on mechanical power and electromyogram activity in human arm flexor muscles. *European Journal Applied Physiology and Occupational Physiology*, 1999 Mar, 79(4), 306-11.
2. Cochrane D.J., Stannard S.R. Acute whole body vibration training increases vertical jump and flexibility performance in elite female field hockey players. *British Journal of Sports Medicine*, 2005, Vol. 39, 860-865.
3. Cormie P., Deane R.S., Triplett N.T., McBride J.M. Acute effects of whole-body vibration on muscle activity, strength, and power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2006 May, 20(2), 257-61.
4. Delecluse C., Roelants M., Diels R., Koninckx E., Verschueren S. Effects of whole body vibration training on muscle strength and sprint performance in sprint-trained athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 2005 Oct, 26(8), 662-8.
5. Issurin V.B., Tenenbaum G. Acute and residual effects of vibratory stimulation on explosive strength in elite and amateur athletes. *Journal of Sports Science* 1999 Mar; 17(3):177-82.
6. Jordan J. Good vibrations and strong bones? *American Journal of Physiology*, 2005 Mar, 288(3), 555-6.
7. Kersch-Schindl K., Grampp S., Henk C., Resch H., Preisinger E., Fialka-Moser V., Imhof H. Whole-body vibration exercise leads to alterations in muscle blood volume. *Clinical Physiology*, 2001.
8. Lohman E.B., Petrofsky J.S., Maloney-Hinds C., Betts-Schwab H., Thorpe D. The effect of whole body vibration on lower extremity skin blood flow in normal subjects. *Medical Science Monitor*. 2007.
9. Paradisi G. Effects of whole-body vibration training on sprint running kinematics and explosive strength performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2007, 6; 44-49.
10. Roelants M., Delecluse C., Verschueren S.M. Whole-body-vibration training increases knee-extension strength and speed of movement in older women. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2004 Jun, 52(6); 901-8.

NO TRENERA PIEZĪMĒM

FROM COACH'S REMARKS

Lai runātu par trenera sūtību un viņa lomu sporta pasaulē, vispirms jābūt skaidrībai, kas šajā sporta pasaulē ir primārs un kas ir sekundārs. Jāmēģina noskaidrot sakarības. Jānoskaidro, kas ko ietekmē un cik lielā mērā ietekmē.

Nils GRASIS



Latvijas Treneru Tālākizglītības centra vadītājs

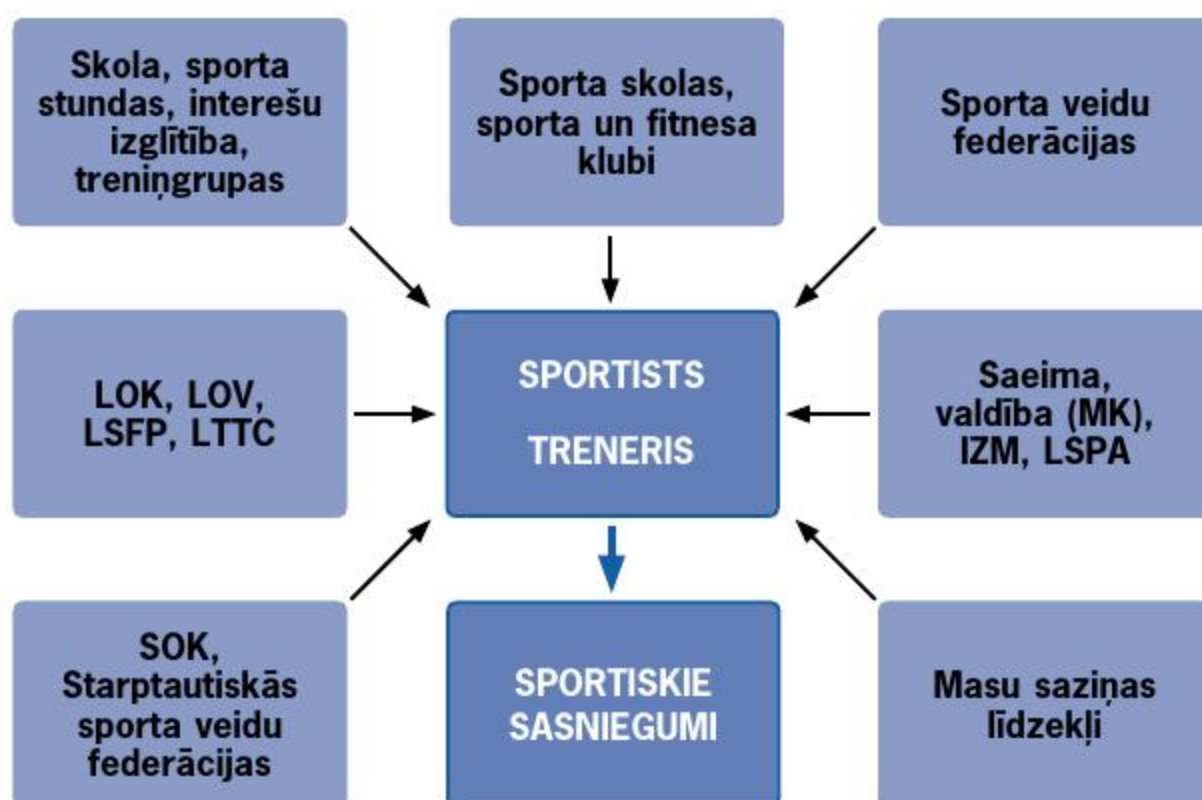
Strādājis par sporta spēļu treneri

Bijis Latvijas izlašu treneris handbolā

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas sporta spēļu katedras ilggadējs docents

ANNOTATION

Those who practice, do sports, have a coach by their sides, a teacher and pedagogue with knowledge in this complicated coaching, training, teaching and learning process. The material support and infrastructure system is of very high importance, it directs its actions at the athlete and the coach, ensures their maximally effective actions, and creates conditions for productive training. The article looks at the most characteristic threats to and gains of the coach's work as evaluated by coaches with various levels of experience. The training session structure is looked at from putting forward the objectives to correcting the activities and evaluating results. In conclusion, several points evaluated in continued coaching process and practical points and advices gained in dialogues with the coaches are offered.



1. attēls. Ar sportu saistīto organizāciju darbība, virzīta uz sportistu un treneri

Vai olimpisko spēļu, Pasaules čempionātu medaļu spožums ir galvenais sporta attīstības virzītājspēks? Vai arī mūsu valsts visu iedzīvotāju regulāra nodarbošanās ar sportu, dažādām sporta aktivitātēm dažādos veidos kā galvenais sporta attīstības virzītājspēks pakāpeniski novedīs pie visaugstākajiem sasniegumiem sacensībās?

Patiesība, kā parasti, ir šo abu jautājumu optimālā mijiedarbībā, kur galvenā persona ir cilvēks, kurš sporto; sportists, kurš trenējas.

Tiem, kuri trenējas, sporto, pievēršas sporta aktivitātēm, blakus ir treneris, skolotājs un pedagogs ar zināšanām šajā sarežģītajā trenēšanas, trenēšanās, mācīšanas un mācīšanās jomā.

Visiem ar sportu saistītajiem cilvēkiem un organizācijām sava darbība jāvirza uz sportistu un treneri, jānodrošina viņu maksimāli lietderīga darbība, jārada apstākļi produktīviem treniņiem (1. attēls).

Plānošana

Darbības patiesais nolūks nosaka tās rezultātus; ikviens nolūks ietekmē gan sevi, gan citus, un būtu gudri izšķirties, kuri no tiem izraisa attiecīgus rezultātus, un tāpat — savu nolūku izvēli saskaņotu ar vēlamo rezultātu.

Uzsākot treniņu, nodarbību, sporta stundu (turpmāk — treniņš) plānošanu

īsākam vai arī ilgākam laika posmam, jāizvirza noteikts mērķis un uzdevumi tā sasniegšanai (2. attēls).

Mērķis. “Ir vērts iztēloties pilnību, lai pastāvīgi uz to tiektos, pat zinot, ka tā mūžīgi paliks nesasniedzama” (Semjuels Džonsons). Mērķim ir jābūt augstam, nedaudz augstākam par reāli sasniežamo. Visa darbība jāpakārto mērķa sasniegšanai.

Treņa plānošana:

- stundu skaits;
- periodi, cikli;
- vispusīgā un speciālā sagatavošana;
- slodze;
- atpūta.

Materiāli tehniskais nodrošinājums:

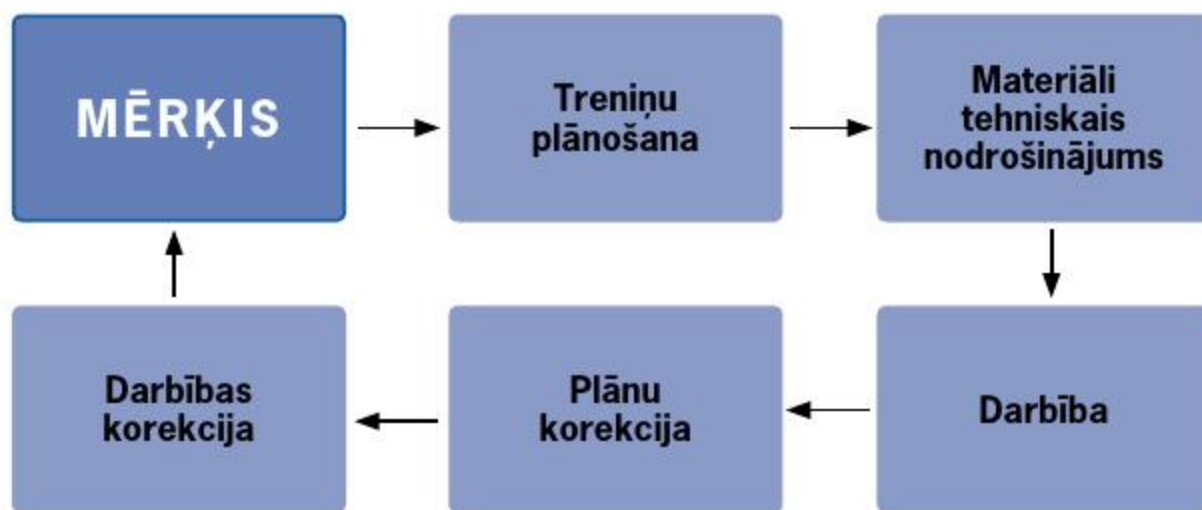
- vieta;
- treniņu laiks;
- inventārs, aprīkojums;
- finanses.

Darbība. Treniņu, treniņu procesa laikā mainīgos apstākļos noskaidrojas plānošanas un materiāli tehniskās bāzes atbilstība un piemērotība mērķu sasniegšanai. Treniņu plāns parasti tiek koriģēts uz vienu vai otru pusi.

Korekcija. Treniņu procesa gaitā parasti atklājas nepilnības plānošanā. Iespējamās izmaiņas treniņgrupas vai komandas sastāvā, atklājas trūkumi kādā no sagatavošanas veidiem. Plānu nepieciešams koriģēt, ņemot vērā izveidojušos reālo situāciju.

Darbības korekcija un turpmākā darbības mērķa sasniegšana. Minētajam mērķa sasniegšanas modulim ir viens trūkums, kas apdraud visu treniņu procesa optimālu īstenošanu. 2. attēlā nav redzama komunikācija, saruna, apspriešana ar sportistiem un dalībniekiem, kas piedalīsies mērķa sasniegšanas procesā.

Ir ļoti svarīgi jau plānošanas laikā, kā arī jau izstrādātā plāna apspriešanā iesaistīt visus tos, kas šo plānu realizēs, galvenokārt sportistus, treniņgrupu vai komandu dalībniekus. Jāļauj sportistiem izteikties par plānu un jāuzklausā viņu ieteikumi. Jau izstrādes sākumā plāns jākorģē, ņemot vērā sportistu vēlmis un ieteikumus. Šī komunikācija bieži nenotiek vispār. Komunikācijā un abpusēju apmierinošu risinājumu pieņemšanā parasti:



2. attēls. Uzdevumi mērķa sasniegšanai

TRENERI:

- neklausās;
- izdara nepareizus pieņēmumus;
- vadās no iepriekš izveidotiem priekšstatiem;
- steidzas, jo nav pietiekami daudz laika;
- domā, ka zina labāk par sportistiem, kas tiem vajadzīgs.

SPORTISTI:

- nezina, kas viņiem vajadzīgs;
- neprot skaidri formulēt, kas viņiem vajadzīgs;
- uzskata, ka sniedz pilnīgu informāciju;
- nezina par nepieciešamajiem resursiem;
- vilcinās pieņemt lēmumus.

Divas dimensijas. Plānojot panākumus, darbs notiek divās dimensijās. Vienu dimensiju raksturo emocionālās attīstības koeficients (**EKA**), otru — intelektuālās attīstības koeficients (**IAK**). **EAK** un **IAK** ir noteicošie faktori mūsu spējai būt reālistiem. **EAK** ir mēraukla tam, cik labi un ātri cilvēks kā dzīva būtnēvar panākt atklātu sarunu ar otru tādu pašu dzīvu būtni. Augsts **EAK** ļauj godīgi iekļauties tajā, ko īsti domājam, jūtam un par ko esam pārliecināti, — padarīt savas pārliecības pieejamas diskusijām. Daļēji **EAK** ir spēja uzticēties savam instinktā un emocijām līdz pat tādai pakāpei, ka tiek ignorēts **IAK** ieguldījums.

IAK ir mēraukla tam, cik kritiski spējam pieiet savai pārliecībai, cik intelektuāli nopietni analizējam to. **IAK** palīdz noskaidrot un pārbaudīt pieņēmumus, minējumus un garīgos modeļus; līdzsvarot iekšējo instinktu ar faktiem; savākt nepieciešamos pierādījumus galvenajiem strīda jautājumiem; atklāt viena risināju-

ma iespējamo ietekmi uz visu kopumu... **IAK** raksturo, cik esam gatavi pieņemt objektīvu, no aizspriedumiem brīvu viedokli par to, kas īsti notiek? Nepārtraukti palielinot savas spējas abās dimensijās, treneris būtiski attīsta savu prasmī palīdzēt sportistiem gūt panākumus.

Nolūks ir svarīgāks par panēmienu. Ja treneris grasās palīdzēt sportistiem gūt panākumus, nepieciešama sportistu sniegtā informācija. Lai to iegūtu, ir jāuzdod jautājumi. To lietderīgumu būtiski nosaka jautājumu nolūks vai mērķis. Vai jautājumu nolūks ir palīdzēt viņiem iegūt vēlamo patīkamā veidā? Kuram no šo jautājumu loka jūs pievērsīsities?

Uzticības trauksmes zvans. Ikviens jautājums vispirms tiek sūtīts uz sportista smadzeņu stumbru, uz mazu tā daļiņu — **amigdalū**, kas nosaka bēgšanu, bailes un sastingumu, vārdu sakot, — rūpējas par izdzīvošanu. Atskatot jautājumam, cilvēka smadzenes nosaka, vai tas ir drošs vai nedrošs. Tikai tad, ja **amigdala** atbild, ka jautājums ir drošs, tas tiek pārdresēts uz smadzeņu garozu — uz to smadzeņu daļu, ar kuru domājam, jūtam un uzticamies. Ja sportisti neuzticēsies jautājumam, atskanēs uzticības trauksmes zvans, un tiks liegta piekļūšana tam, ko viņi uzskata par svarīgu, būtisku. Treneris tiks izslēgts.

Amigdalas lēmumu lielā mērā ietekmē noteikti atpazīšanas modeļi, kas pamatojas pagātnes pieredzē. Ja cilvēki ir iemācījušies neuzticēties un ja treneris sportistam atgādina kādu citu, izklaušās pēc kāda cita un rīkojas līdzīgi kādam citam, **amigdalas** izpratnē treneris un šis kāds cits ir viens un tas pats. Treneris ir vainīgs, kamēr nav pierādīts pretējais. Treneris nevar paziņot, ka viņš ir nevainīgs. Viņš nevar vienkārši pateikt: Uzticies man, un tad sportists kā uz burvja mājienu uzticēsies. Trenerim ir jābūt uzticības cienīgam.

Daži padomi...

- Trenerim jāizprot situācijas vai problēmas, raugoties no sportistu viedokļa, kā arī jāveido **pozitīvas attiecības** ar saviem audzēkņiem.
- To, kas treniņa gaitā nedarbojas, labāk ir **pamainīt**, nevis turpināt trenēties pēc iepriekšējās programmas.
- Individuālā pieeja. Sportisti ir dažādi gan ar savām vajadzībām, gan ar raksturu. Trenerim ir jābūt **labam psihologam**, jo attiecīgās situācijās vienu vajag uzmundrināt, otru — nomierināt, citam — celt pašapziņu.
- Trenerim jābūt ar pareizu verbālo un ķermeņa valodu, balss toni un acu kontaktu. Dažkārt jāprot noslēpt patiesās emocijas.
- Viens no galvenajiem trenera pienākumiem ir **palīdzēt sportistiem** saskatīt viņu kļūdas un tās labot.
- Treniņos jāuztur **pozitīva gaisotne**. Norādījumi jāizsaka pozitīvi — saņemot padomu vai aizrādījumu, sportistam jājūtas labi. Saņemot pozitīvu atbalstu, sportists vairāk respektēs gan treneri, gan viņa sniegtos norādījumus.
- Jācenšas pamudināt visus sportistus, sadarbojoties gan ar treneri, gan savstarpēji atbalstot vienu otru. Kopēja darbība vienā virzienā dod labu rezultātu.
- Trenerim ir svarīgi mācīties no citiem arī to, ko nevajag darīt. **Vēro, izvērtē, pielieto.** Jāmācās no kļūdām, tās nedrīkst atkārtot!
- **Gudrais mācīsies no citu kļūdām, muļķis — no savējām.**
- Svarīgs ir veids, kā treneris nodod savas zināšanas sportistiem. Kad, kādā veidā... Nedrīkst pārslogot sportistus ar lielu **informācijas apjomu**. Trenerim jābūt ar noteiktu mērķi, vienkārši izteiktiem.
- Trenerim jānodod sportistiem konkrēti, **kodolīgi norādījumi**. Tiem jābūt ar noteiktu mērķi, vienkārši izteiktiem.
- Treniņos sportisti ir jāiedrošina, **jāpaaugstina viņu pašapziņa**. Pieaugot sportista pašapziņai, uzlabojas arī tehniskais izpildījums.
- Trenerim jāiemāca spēlētājiem saprast savu lomu komandā, jo tad viņi varēs ātri un efektīvi pieņemt pareizo lēmumu.
- Talantīgu spēlētāju nevajadzētu stingri ierobežot komandas spēles struktūrā. Trenerim **jāspēj atrast līdzsvaru** starp komandas vajadzībām un spēlētāju stiprajām pusēm un priekšrocībām.
- Trenerim jāprot sadarboties, pārliecināt, ka tas, ko viņš prasa no sportistiem, vajadzīgs, lai gūtu labus rezultātus gan treniņos, gan sacensībās.
- Trenerim jābūt labam aktierim, ar **humora izjūtu**. Humora izjūta īstajā vietā un laikā var mazināt spriedzi grupā vai komandā un parādīt treneri citā, labvēlīgā gaismā.
- Trenera un sportista atbildība. Darbā ar iesācējiem treneris ir atbildīgs par treniņu norisi. Pakāpeniski, sportistiem uzkrājot pieredzi, treneris kļūst par **padomdevēju**. Jo sportistam ir augstāka kvalifikācija, jo vairāk viņš ir atbildīgs par rezultātu. Treneris kopā ar sportistu izstrādā un apspriež treniņu plānus, piedalīšanos sacensībās. Treneris novērtē treniņu rezultātus, dod padomus tālākai darbībai.
- **Treniņam gatavojoties, jāatceras, ka nodarbības ir galvenais uzdevums un vairāki papilduzdevumi galvenā uzdevuma ietvaros.** Galvenais — treniņa slodzes regulēšana un pārvaldīšana noteiktu fizisku īpašību ietvaros.
- Ķēdes posms — vingrinājumi saistīti gan ar iepriekšējo, gan ar nākamo treniņu. Treniņu efekts ķēdē atkarīgs no atpūtas ilguma (pauzes) starp treniņiem, tāpēc nepieciešams plānot ne tikai atpūtas ilgumu, bet arī saturu.
- Treniņu ilgumu nosaka tuvākā treniņefekta plānošanas specifika, nevis oficiālais (reglamentētais) treniņu laiks.
- Treniņi jāplāno, ņemot vērā sportistu individualitāti, ar atbilstošiem realizācijas uzdevumiem un līdzekļiem. Kopējā trenēšanās ir vienāda, atšķirības — detaļās.
- Veselais saprāts ietekmē postoši — sīkumi nav galvenais, tos var neņemt vērā!
- Viens no treniņu galvenajiem uzdevumiem — sportista apziņā jāievada zināšanas un tad jāliek tās realizēt treniņos.
- Nevar zināt, kas ir galvenais, kas — atšķirīgs. Katrā treniņā, katrā treniņsituācijā, katrā treniņa daļā ir citādāk. Svarīgi ir, kā skatās, ko saredz. Ar kādām acīm skatās. Nedrīkst paiet garām sīkumiem; tas ir jāievēro, jāatceras. Jāpārvar arī adaptācija.
- **Jo mazāk apgūst jauno, jo vairāk aizmirst veco. Tas nav sīkums!** Treniņos vissvarīgākais ir acis. Acis māca rokas. Rokas māca kājas. Redze, redzes atmiņa ir tā, kas galvenokārt ietekmē vingrinājumu, tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanu, pilnveidošanu.
- **Labāk vienreiz redzēt, nekā daudzkārt dzirdēt!**
- Pirms treniņa katram ir sava motivācija. Trenera motivācija ir visaugstākā. Spēlētāji uz treniņu nāk ar savu, ļoti dažādu motivāciju. Trenerim jācenšas spēlētāja motivāciju tuvināt savai motivācijai. Pirms treniņa, kad spēlētāji sēž un treneris noformulē treniņu uzdevumus, spēlētāji, negaidot trenera uzrunas beigas, jau ceļas kājās un grib sākt darboties. **Neļaut piecelties!** Šajā laikā, kad nav kustību, tiek aktivizēta domāšana, aktivizēti motorie centri. Pēc 10 — 20 sekundēm, atkarībā no konkrētās situācijas, jāļauj piecelties un uzsākt iesildīšanos. Efekts būs iespaidīgs.
- Jābūt ļoti atšķirīgai pieejai gan individuāli, gan grupai.
- Sportā audzēkņiem jāiepazīst savs ķermenis, jāiepazīst kustības, visu laiku apgūstot ko jaunu. Sports — tā ir arī garīga darbība, kuru veicina dažādi fiziskie vingrinājumi.
- Bērnā sporta nodarbībās ir jābrīnās, jābūt emocijām, jābūt interesanti, tad bez dažādām fiziskām īpašībām viņā attīstīsies domāšana, intelekts.
- Nodarbībās jāsniedz dažāda informācija dažādos veidos, bet audzēknis parasti līdz galam nesaprot, vai arī domā, ka saprot.

Visiem sporta speciālistiem novēlu atcerēties, ka trenera kompetences ir dinamiskas un to pilnveide ir nebeidzama visas trenera karjeras laikā! □

Māris Raimonds GAILIS

NORĀDĪJUMI INDIVIDUĀLĀ NODARBĪBĀM UN TRENINĀ INSTRUCTIONS FOR INDIVIDUAL RUNNING S

Skrīšana ir dabisks, ciklisks un simetrisks fizisko vingrinājumu veids, kas pēc savas fizioloģiskās iedarbības aptver visas galvenās cilvēka organisma sistēmas. Lēns, ilgstošs skrējienis trenē visu organisma muskulatūru, attīsta izturību — cilvēka svarīgāko fizisko īpašību (ko mēdz saukt par cilvēka veselības ķīlu). Nodarboties ar lēno skrīšanu var ikviens cilvēks jebkurā vecumā, tomēr vispirms ir jāveic ārsta apskate, jo daudzu gadu pieredze rāda, ka gadās indivīdi, kuriem ilgstošs skrējienis nav piemērots.

Pēc tehniskā izpildījuma skrējienis ir vienkāršākais un dabiskākais kustību veids. Skriet prot katrs bez īpašas mācīšanas. Bērns, kuram nav nekādu priekšzināšanu par skrējiena tehniku, to izpilda bez lieka sasprindzinājuma, dabiski, līdzīgi labāko skrējēju paraugam. Lai uzrādītu labu rezultātu, ir nepieciešama pienācīga funkcionālā sagatavotība, vispārējā un speciālā izturība; sportistam ir jāpārvalda skrīšanas tehnika, lai skrējienis izskatītos atbrīvots un viegls.

Neiedziļinoties tehnikas niansēs, vajadzētu pievērst uzmanību pēdas nolikšanai uz zemes. Vēziena kāja, nedaudz saliekta, piezemējas elastīgi no pēdas priekšējās daļas (pēc tam — ar pēdas ārpusi) ar sekojošu atbalstu uz visas pēdas. Tas atgādina kustību augšup pa kāpnēm (tverošu kustību). Šādā veidā noliktu kāju skrējējs efektīvāk izmanto pēdas un apakšstilba muskuļu elastības īpašības, muskuļus, kuri aktīvi iesaistās atspērienā. No zemskares sākuma līdz vertikāles mirklīm kāja turpina saliekties (amortizēta saliekšanās), iestiepjot guma četrgalvu muskuli, kas tam ļauj efektīvāk sarauties atgrūdienā. Atceroties iepriekš minēto, sapratīsim, kādēļ katrā treniņa nodarbībā iekļaujami vienkāršākie vingrinājumi, kurus varam saukt par skrīšanas ABC (dažādi palēcieni, lēcieni, sīksolis, augstsolis, "ritenis", lielais atspēriena solis).

Māris Raimonds GAILIS



LSPA viesdocents,
LSPA Treneru institūta pētnieks

Daudzkārtējs rekordists un
trīspadsmītkārtējs Latvijas čempions vidējo
distanču skrējienos

Vajasprieks: zinātniskās literatūras lasīšana

Kādēļ pēdu nav ieteicams likt no papēža?

Ilgstoši skrienot, it īpaši pa cietu pamatu, iespējamās traumas, jo vienīgie amortizatori, uzņemot triecienu, ir potīšu, ceļu un gurnu locītavas. Tā arī var veidoties "lēkājais skrējienis", kas savukārt piesaistīs daudz liekas enerģijas.

Šodien, kad ir pieejami pietiekami kvalitatīvi sporta apavi, skrējiena vietu nav grūti izvēlēties. Skriet var visur, bet visieteicamākās ir līdzenas meža takas, tāpat — parki, asfaltēti celiņi (jāmēģina sadzīvot ar riteņbraucējiem viņu speciālajos celiņos), lieliska ir jūrmalas pludmale. Estētiskais un psiholoģiskais aspekts nav mazsvarīgs.

Ar skrīšanu jānodarbojas regulāri, atkarībā no mērķiem — vismaz trīs reizes nedēļā pa 30 minūtēm. Iesācējiem pietiktu ar šķietami nenopietnu treniņu — minūti lēni skrienot un minūti ejot ātrā solī, un tā vairākkārt atkārtojot, līdz ir sasniegtas 20 — 30 minūtes. Pēc 4—6 nedēļām šīs minūtes varēsīt izturēt nepārtrauktā skrījienā. Iesācējam ieteicams skrījiena tempu izvēlēties, pamēģinot soļot paratā solī, cik ātri vien iespējams, tas tad arī būs lēnā skrījiena ātrums. Pirmo 4—6 mēnešu laikā skrījiena laiks var saglabāties 30—40 minūtes (neskaitot vispār-

tīstošos vingrinājumus pēc skrīšanas). Paruna pauz: "Ja sēkla zemē sēta — tā jākopj un jāaudzē, lai gūtu augļus." Tāpat ar skrīšanu — ja ir vēlme sasniegt kādu augstāku mērķi, jāskā ar ikdienas treniņu. Grūtāk ieteikt, cik daudz jāskrien. Pēc viena vai vairākus gadus ilgām regulārām nodarbībām slodze nav jāpalielina bezgalīgi. Izvērtējot šo jautājumu ļoti nopietni, ieteicama šāda dinamika — zinot iepriekšējā gadā veiktos kilometrus, nākamajā — jāpalielina slodze par 20%.

Lai skrīšana dotu vēlamo rezultātu (labumu), īpaši sākumā labāk izdarīt mazāk nekā par daudz. Ļoti svarīgi ir skriet, lieki nepiepūloties, tā, lai pulss turētos robežās starp 120—140 sitieniem līdz 160 sitieniem minūtē. Šāds skrējienis — aerobās jaudas diapazonā — trenēs izturību, nostiprināsies sirds un asinsvadu sistēma. Šī augšējā robeža — aerobais sliekšnis — individuāli var būt augstāks vai zemāks, bet vidēji tas atbilst 160 sitieniem minūtē.

IETEICAMIE PULSA RĀDĪTĀJI SKRĒJENA LAIKĀ

Vecums gados	Pulss
40—44	160
45—49	155
50—54	145
55—59	140
virs 65	135

Veselības grupas skrējējiem ir jāievēro citi pulsa rādītāji — ja tūlīt pēc skrījiena tie pārsniedz tabulā rakstītos lielumus, skrījiena ilgums ir jāsamazina vai jāskrien lēnāk.

Gan uzsākot skriet, gan atsākot trenēties nākamajai sezonai pēc garāka pārtraukuma, sešu nedēļu laikā var sasniegt maksimāli veicamo kilometru daudzumu nedēļā. Tālāk jau treniņā jāievēro trīs līdz četrus nedēļu mikroцикли. Labs ir variants, ja trīs nedēļas pēc kārtas veic viena apjoma darbu vai nedaudz to palielina un 4. nedēļā skrien par trešdaļu vai pat pusi mazāk un arī lēnāk. Tā saglabā spē-

M DOZĒTAS SKRIEŠANAS AM SKRIEŠANĀ

SESSIONS AND PRACTICING



ANNOTATION

In this article the Author analyzes running, which is a natural, cyclical and symmetric type of physical exercising that in its physiological influence encompasses all of the main systems of a human organism. A long, low-paced jog exercises the whole body musculature and enhances stamina — the most important physical quality, which is sometimes considered the base of human health. Focussing on the execution of the jog, an effective running technique and jogging load intensity are accented. The author believes that jogging should be done regularly; depending on the aims at least 3 times a week by 30 minutes, but a beginner should follow a special inception plan and special rules. The author also shares his experience on the running discipline training plan in the last preparatory phase — a month and a half before competition.

kus un vēlmi skriet. Nav tik svarīgi, vai atslodzi ņemt ik pēc divām vai trim nedēļām, galvenais ir variēt, jo, trenējoties vienā režīmā ilgstoši, organisms adaptējas un attīstības process nobremzējas. Reizi nedēļā vai 10 dienās var plānot tempa skrējieni 8—15 kilometrus tā sauktajā attīstošā režīmā ar pulsa frekvenci 160—180 sitieni minūtē.

Treņa plāna pēdējā fāzē pusotru mēnesi pirms sacensībām efektīvs ir pārmaiņas skrējieni 200—400 metru garos posmos tā, lai pulss paaugstinātos līdz 180 sitieni minūtē; atpūšoties lēnā skrējienā 45—90 sekundes, pulsam šajā laikā jāsamazinās līdz 120—130 sitieni minūtē. Vienā treniņā vajadzētu spēt šādi noskriet 12 ciklus. Ja pusotras minūtes laikā sirds

nenomierinās, treniņš jāpārtrauc. Divos treniņos nedēļā, nodrošinot organismam šādu slodzi, var sasniegt maksimālo skābekļa patēriņa spēju tam attīstības līmenim, kāds līdz attiecīgajam brīdim ir sasniegts.

Dodoties skriet no rīta, var darboties lēnākā tempā, jo organisms vēl nav īsti atmodies, sirds nav iestrādājusies pēc miega, pulss ir zemāks, bet efekts būs tas pats.

Ja nu gadījies “pārskrieties” vai pēc slimības, vēlams vairākas dienas pēc kārtas (līdz nedēļai) skriet ļoti lēni. Tas pats jā dara vēl dienu pēc tam, kad labā sajūta atgriezusies.

Protams, vēl paliek neskarti jautājumi par apģērbu, apaviem, uzturu un vitamīniem, tomēr novēlu visiem draudzēties ar skriešanu un uzturēt sevi labā fiziskā kondīcijā! □

Agnese ZALKOVSKA

VINGROJUMI AR “NŪDELI”

EXERCISES WITH THE POOL NOODLE

Mūsdienu straujajā ikdienas ritmā mēs visi vēlamies ātri sasniegt rezultātus — ātri iegūt informāciju, ātri paēst, ātri izaudzēt garus matus, ātri iegūt labu ķermeņa formu, ātri zaudēt pārmērīgu ķermeņa svaru un tamlīdzīgi. Arī fitnesa joma iet līdzīgu laiku un klientu vēlmēm, tāpēc arvien biežāk treneri vairāku vingrojumu vietā pielieto vienu — daudzfunkcionālu, kurā ar vienu vingrinājuma palīdzību tiek nodarbinātas daudzas muskuļu grupas, palīdzot klientam ātrākā veidā sasniegt izvirzīto mērķi.

Esošajā ekonomiskajā situācijā aizvien vairāk cilvēku dod priekšroku mājās izpildāmiem vingrojumiem un tam nepieciešamajam inventāram. Ja cilvēks ir nolēmis investēt līdzekļus kādā no inventāriem, iesaku vispirms konsultēties ar treneri, lai saprastu, kuru no inventāriem mājas apstākļos būs iespējams izmantot pēc iespējas daudzfunkcionālāk. Kā viens no šādiem inventāriem ir peldē-

šanas nūdele, kas ir peldošs putu stienis dažādām nodarbībām peldbaseinā un ne tikai. Pārsvārā peldēšanas nūdeles ir 160 cm garas un diametrā — 69 mm. Tās ir pieejamas dažādās krāsās, līdz ar to katrs var piemērot inventāru sev iemīļotā krāsā vai konkrētā brīža noskaņām. Tā kā šis inventārs ir nopērkams par ļoti ekonomiskām cenām, jebkurš vingrotgribētājs to var iegādāties lielākajos sporta preču veikalos.

Peldēšanas nūdeli var izmantot aerobikā, lai ne tikai ar krāsu daudzveidību paspilgtinātu nodarbības, bet arī lai nodarbinātu visas ķermeņa muskuļu grupas. To ir iespējams pielietot arī spēka, pilates, jogas, ārstnieciskās vingrošanas, peldēšanas, stiepšanās un citu veidu nodarbībās. Inventāru var pielietot arī nodarbībās ar bērniem, jo krāsu daudzveidība spēs ieinteresēt bērnus, bet inventāra materiāls pasargās no iespējamām traumām, ko bērni var gūt rotaļu un spēļu laikā.

Agnese ZALKOVSKA



LSPA

Sporta veidi: kick-thai bokss, aerobika

Strādā: sporta klubā “Fitness Evolution”

Vaļasprieki: ceļojumi, grāmatu lasīšana

ANNOTATION

In the existing economic situation more and more people chose exercises that can be done at home and suitable equipment. One example of such equipment is the pool noodle, which can be used for aerobics not only to make the sessions more vivid with multiple colours but also to engage all body's muscle groups. It can also be used for aerobics, yoga, remedial gymnastics, swimming, stretching and other exercises. The author gives descriptions of independently practicable exercises for various muscle groups with the rules of their methodical execution.

VINGRINĀJUMU UN VINGROJUMU APRAKSTI

1. Sākuma stāvoklis (s. st.):
nūdele — vertikāli uz grīdas starp pēdām.

1 — Vienlaikus ar abām pēdām sa-
spiest nūdeli;

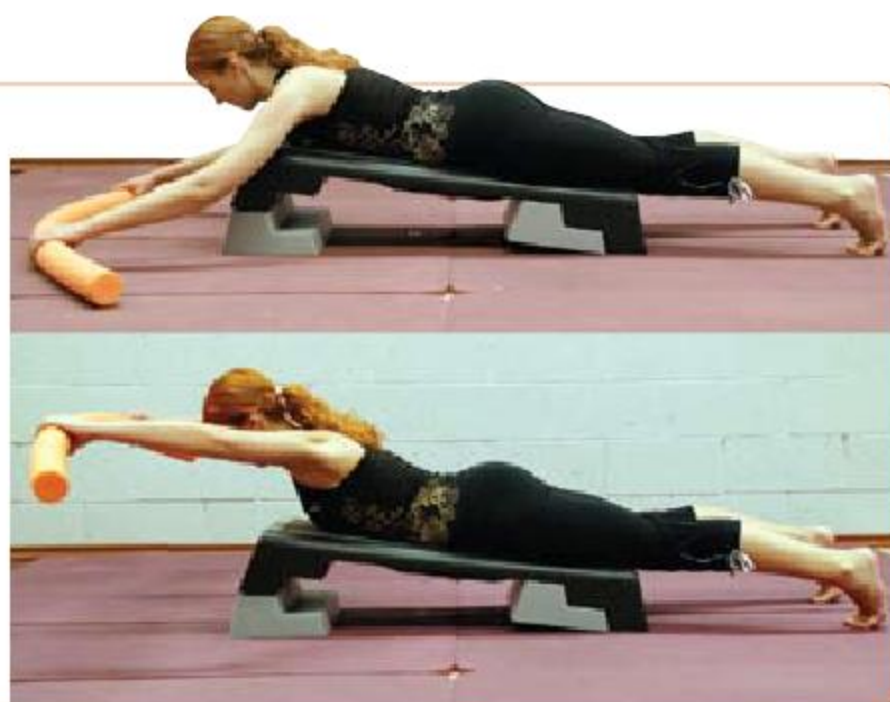
2 — Atgriezies sākuma stāvoklī.

Vingrojuma laikā tiek nodarbināti augšstilba iekšējās daļas muskuļi, dziļie kāju muskuļi. Vingrojuma laikā jācenšas atbrīvot pēdu muskuļus un noturēt simetrisku stāju. Šo vingrojumu var pielietot arī kāju “x” veida izliekuma profilaksei.



- 2.** S. st.: guļus uz vēdera uz "Step" platformas, nūdele — lokveidā augšā taisnās rokās uz grīdas.
1. — Virzīt rokas sānis uz āru, nūdele — priekšā;
 2. — S. st.

Vingrojums palīdz nostiprināt muguras augšējās daļas muskuļus (trapeceveida un plato muguras muskuli), kā arī plecu daļas muskuļus. Vingrojuma laikā jācenšas maksimāli atbrīvot kāju un sēžas muskuļus; skats visu laiku — uz leju, galva — vienā līnijā ar ķermeni. Izpildot kustību, ir ieelpa, atgriežoties sākuma stāvoklī — izelpa. Vingrojums paredzēts apaļās muguras profilaksei, kā arī lai nostiprinātu pareizu stāju.



- 3.** S. st.: guļus uz vēdera uz „Step” platformas, rokas — augšā uz āru, nūdele — taisnās rokās uz grīdas.



1. Atcelt nūdeli no grīdas;
2. Saliekt rokas, nūdele — cilpveidā aiz galvas;



3. Iztaisnot rokas, nūdele — augšā;
4. S. st.

Vingrojums muguras augšējās daļas muskuļiem, plecu un roku muskulatūrai. Sabalansējot savu uzturu un regulāri izpildot vingrojumu, ir iespējams atbrīvoties no tautā sauktiem peļu vēderiņiem jeb vājiem roku muskuļiem. Vingrojuma laikā ir svarīgi elkoņus turēt paralēli grīdai un papildus sasprindzināt roku muskulatūru. Kāju un sēžas muskulatūra — pilnībā atbrīvota.

- 4.** S. st.: pamatstāja, papēži — uz nūdeles.



1. Sīkiem soliņiem pārvietojas uz priekšu visā nūdeles garumā;
2. S. st.: pamatstāja, pēdas priekšējā daļa — uz nūdeles;
3. Sīkiem soliņiem pārvietojas visā nūdeles garumā;
4. S. st.

Vingrojums palīdz nostiprināt pēdu šķērsvelvi. Vingrojuma laikā tiek attīstīta līdzsvara sajūta, kā arī dziļie ķermeņa muskuļi. Mēģinot pārvietoties pa nūdeli visā tās garumā, tiek nostiprināta arī pēdas garenvelve. Vingrojumu var pielietot kā profilaktisku līdzekli pēdu attīstībai, kā arī nodarbības ievada daļā, lai stimulētu organismu turpmākai darbībai.

- 5.** S. st.: guļus uz nūdeles (nūdele — vertikāli uz grīdas), kājas — saliektas, rokas — lejā.
1. — iztaisnot kreiso kāju (kāja paliek atcelta no grīdas);



2. — labo roku celt augšā;
3. — kreiso roku celt augšā;
4. — noturēt pozu;
5. — noturēt pozu;
6. — kreiso roku laist lejā;
7. — labo roku laist lejā;
8. — s. st.;
9. — 16. — tas pats, sākot ar otru roku/kāju.

Vingrojums attīsta dziļos ķermeņa muskuļus, balansu. Vingrojums palīdz sportistam novērst domas no ikdienas rūpēm, jo, lai spētu izpildīt šo vingrojumu, ir nepieciešama maksimāla koncentrēšanās darbībai. Lai palielinātu slodzi, rokas virs galvas var turēt atceltas no grīdas. Visu vingrojuma laiku vēdera muskuļi ir nedaudz sasprindzināti, taisnās kājas muskuļi — pēc iespējas vairāk jāatbrīvo.

- 6.** S. st.: guļus uz „Step” platformas, kājas — saliektas, nūdele — aiz galvas, rokas — sānis, nūdele satverta apakšvērienā.



1. — Atcelt ķermeņa augšdaļu, rokas — priekšā;
2. — S. st.

Vingrojuma laikā tiek nodarbināti krūšu un vēdera muskuļi. Ja pēc vingrojuma izpildes jūtat nelielas galvassāpes, tas nozīmē tikai to, ka ar nūdeli esat saspieduši kakla nervus un līdz ar to ir traucēta asinsrite. Tāpēc ir svarīgi nūdeli balstīt uz galvas pakauša daļas, nevis uz kakla. Vingrojuma laikā ieteicams papildus sasprindzināt krūšu muskuļus.

- 7.** S. st.: guļus uz „Step” platformas, rokas — aiz galvas, kājas — saliektas, nūdele — cilpveidā starp ceļiem.



- 1.—4. — pakāpeniski atcelt ķermeņa augšdaļu, rokas — priekšā pāri nūdelei;
5.—8. — s. st.

Vingrojums palīdz nostiprināt vēdera taisno muskuli. Ja vingrinājuma izpildes laikā pagriezīsiet ķermeņa augšdaļu pa labi vai pa kreisi, papildus tiks trenēti arī ārējie slīpie vēdera muskuļi. Vingrojuma laikā kakla muskuļi — atbrīvoti. Atceļot ķermeņa augšdaļu, vēderu ievilk uz iekšu, kas papildus palīdzēs nostiprināt dziļos vēdera muskuļus.

8. S. st.: žāķstāja, ķermeņa augšdaļa — noliekta uz priekšu, nūdele — perpendikulāri pret ķermeņa augšdaļu, lokveidā atbalstīta pret grīdu.

1. — 8. — pakāpeniski pārvietojot rokas pa nūdeli, pāriet platā žāķstājā, rokas — sānis, nūdele pilnībā balstās uz grīdas;

9. — 18. — pakāpeniski atgriezties s. st.

Stiepšanās vingrojums kāju iekšējās daļas muskulatūrai. Vingrojuma laikā ir svarīgi atbrīvoties. Stiepšanās sajūtai jābūt patīkamai, bez asām sāpēm.



9. S. st.: stāja, nūdele — cilpveidā starp ceļiem.

1. — 2. — pakāpeniski noliekt ķermeņa augšdaļu, rokas — lejā gar nūdeli;

3. — 4. — rokas virza uz priekšu pret nūdeli, ar noapaļotu muguru stiepjās atpakaļ, ar augšstilba iekšējās daļas muskuļiem notur nūdeles galus starp ceļiem;

5. — 8. — atgriezties s. st.

Vingrojuma laikā tiek stiepta muguras muskulatūra un sasprindzināti augšstilba iekšējās daļas muskuļi. Svarīgi kustību izpildīt lēni, bez straujiem pagriezieniem vai atliekšanās. Izelpā — censties pastiept muguras muskulatūru. Galva un plecu daļas muskuļi — atbrīvoti.



Ar vingrojumiem vēlējos parādīt šī inventāra izmantošanas daudzveidību. Vēlu veiksmi mērķu sasniegšanā! □

Irina TOROPČINA

LOKANĪBA VISIEM

FLEXIBILITY FOR EVERYONE

Daudzi cilvēki, kuri nodarbojas ar sporta aktivitātēm, bieži aizmirst par iesildīšanās un muskuļu elastības nozīmi. Ir bijuši gadījumi, kad arī sporta pieredzes bagāti cilvēki, sākot kādu strauju darbību bez atbilstošas iesildīšanās, gūst pietiekami nopietnas traumas. Šādu nepārdomātu aktivitāšu rezultātā visbiežāk cieš muskuļi, saites un muskuļu piestiprināšanās vietas pie kauliem. Ne velti muskuļu stiepšanas vingrojumi ir iekļauti nodarbību sākuma daļās vai iesildīšanās vingrojumos pirms pamatdarbības uzsākšanas. Muskuļu stiepšanas un lokanības vingrojumi pirms treniņa galvenajām aktivitātēm paaugstina muskuļu, saišu un locītavu elastību, tādā veidā netieši veicot arī traumu profilaksi. Tomēr pirms dažādu veidu stiepšanas vingrinājumu izpildes ir nepie-

Irina TOROPČINA

Rīgas Vingrošanas skolas horeogrāfe

Vaļasprieki: daiļslidošana un kustību aktivitātes ar bērniem



ciešama vismaz piecu minūšu ilga aeroba veida slodze. Viegls skrējiens vai soļošana ātrā tempā ir pilnīgi pietiekama, lai paaugstinātu ķermeņa temperatūru par dažiem grādiem un sekmētu vingrojumu izpildes norisi. Ja treniņa saturā ir paredzēti lokanību attīstoši muskuļu stiepšanas vingrinājumi, tad ir vēlams daudz nopietnāka sagatavošanās, jo tas palīdzēs aizsargāties no nevē-

ANNOTATION

Many people who do sports often forget about the significance of warm-ups and muscle flexibility. There have been cases when even people with large experience in sports attain serious traumas when beginning a rapid movement without suitable prior warming-up. Muscles, ligaments, and places of muscle attachment to bone suffer the most during such rash activities. Muscle stretching exercises are particularly important for people above the age of 30, when flexibility begins to decline rapidly. The article offers flexibility exercises with methodical instructions for their independent execution.

Daži lokanību sekmējoši vingrojumi, kurus varat izpildīt mājās apstākļos kā individuāli, tā arī

1. vingrinājums. Sākuma stāvoklis: sēdus uz krēsla. Kājas — uz grīdas, labā roka — saliekta aiz galvas, elkonis — augšā, kreisā roka satver labās rokas plaukstu. 10 sekundes lēni stiept labo roku aiz galvas virzienā uz kreiso plecu; pēc tam — mainīt rokas. Vingrinājumā stiepj plecu jostas un ķermeņa sānu muskuļi.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

2. vingrinājums. Sākuma stāvoklis: sēdus uz grīdas. Kājas — saliektas ceļos, ceļi — plati, kāju pirkstgali — satverti ar rokām. Neatlaižot rokas no kāju pirkstgaliem, kājas lēni iztaisnot. Vingrinājuma izpildes laikā — izjust kāju, roku un muguras muskuļu iestiepšanos.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

3. vingrinājums. Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras. Kājas — taisnas. Saliekt labo kāju un, aptverot to pie ceļa ar rokām, pievilkt pie krūtīm. Noturēt to tādā stāvoklī 10—30 sekundes. Kreisā kāja — iztaisnota pie grīdas. Pēc tam vingrinājumu izpildīt ar otru kāju. Vingrinājuma laikā — nenasprindzināt vēdera muskuļus.

4. vingrinājums. Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras. Kājas — kopā, rokas — taisnas virs galvas. Piespiest rokas, plecus un muguras jostas daļu pie grīdas un noturēt to 10—30 sekundes.

lamām mikrotraumām, kā arī palielinās vingrinājumu efektivitāti. Nedrīkst aizmirst arī par iepriekšējās sporta aktivitātēs gūtajiem sastiepumiem, plīsumiem vai cita veida traumām, jo traumētie muskuļi un saites ir mazāk elastīgas. Tomēr būtiskākais lokanības samazināšanās faktors ir saistīts ar cilvēka vecumu un, protams, ar dzīvesveida aktivitāti.

30 līdz 50 gadu vecumā cilvēku lokanības līmenis samazinās līdz 20—30%. Cilvēkam kļūstot vecākam, muskuļos palielinās saistaudu daudzums, kas atsevišķas muskuļu šķiedras savieno savā starpā, tā mazinot muskuļu un saišu kopējo elastību un locītavu kustību amplitūdu. Sava loma subjektīvām muskuļu stīvuma izjūtām ir informācijai, ko centrālā nervu sistēma saņem no proprioceptoriem — receptoriem un nervu galiem, kuri atrodas muskuļos, cīpslās, locītavu somiņās un dažādās saitēs. Proprioceptoru signalizē par visām muskuļu garuma izmaiņām, nodrošinot organisma aizsardzības reakciju pret muskuļu pārrāvumiem. Ikdienā veicot muskuļu stiepšanas vingrinājumus, receptori adaptējas jaunajam muskuļa garumam un samazina impulsu spēku noteikta muskuļa iestiepuma fāzē. Tā, regulāri nodarbojoties ar lokanību uzturošiem vai attīstošiem vingrinājumiem, pietiekami liela muskuļu iestiep-

šana vairs nebūs saistīta ar spēcīgu, par sāpēm signalizējošu impulsu plūsmu.

Lokanības attīstīšana nav vienkārša. Ja kāds var izpildīt pilnu špagata vingrinājumu, tas vēl nebūt neliecina par labu lokanību citās ķermeņa locītavās, jo vienas locītavas kustību amplitūda neietekmē kustību izpildes iespējamību citās. Katras locītavas veicamo kustību veids ir pietiekami specifisks, un labu lokanību nodrošina visās ķermeņa locītavās veicamo kustību summa, tāpēc lokanības vingrojumiem ir jābūt daudzveidīgiem. Ja kādā locītavā ir pārmērīgs kustīgums, tas parasti ir saistīts ar noteiktu cilvēka locītavu anatomisko raksturojumu un nav izveidojies sporta treniņu rezultātā. Tātad — pārmērīgi uztrenēt lokanību ir visai grūti, turpretī nepietiekami attīstīta kustīguma sekas ir visai pamanāmas.

Nepietiekama lokanība locītavās ietekmē visu treniņu procesu, jo:

- noteiktu kustību iemaņu veidošana tiek apgrūtināta;
- palēninās jaunu kustību apguves ātrums un elementu pilnveidošanas variativitāte;
- tiek kavēts spēka, ātruma, izturības un veiklības attīstīšanas līmenis vai arī kādu noteiktu līmeni vispār nevar sasniegt;
- pazeminās kustību izpildīšanas tehnika;

- samazināta kustību amplitūda paaugstina sportista traumu iegūšanas risku. Intensīvu treniņu laikā, slodzes īpatnību un noguruma ietekmē, muskuļu un cīpslu struktūra nedaudz var mainīties un pasīvās stiepšanās vingrojumu laikā (īpaši, ja tie tiek veikti ar partnera palīdzību) var veidoties traumas gūšanas draudi.

Iesakām:

- stiepšanas vingrojumu izpildes laikā vairīties no sāpju sajūtām;
- pasīvas muskuļu stiepšanas laikā censties atbrīvot iestiepjamu muskuli un blakus esošās muskuļu grupas;
- pasīvas muskuļu stiepšanas laikā noturēt iestieptu muskuli 10 līdz 30 sekundes, izjutot iestiepumu, bet ne sāpes;
- aktīvas muskuļu stiepšanas laikā (dinamiskie stiepšanas vingrojumi) katru vingrojumu atkārtot 8 līdz 15 reizes, tās apvienojot 2 līdz 3 sērijās ar nelieliem pārtraukumiem;
- dinamisko stiepšanas vingrojumu izpildes laikā koncentrēties uz muskuļu iestiepuma sajūtām, iespēju robežās nesasprindzinot muskuļus.

Lai uzturētu labu lokanību vecumā pēc 30 gadiem, regulāri ir jāveic vingrojumi ar koncentrēšanos uz muskuļu iestiepšanas sajūtām. □

Kopā ar ģimenes locekļiem pēc nelielas iesildīšanās



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Ja vingrinājumus izpildīsiet regulāri un koncentrēsities uz muskuļu iestiepšanas sajūtām, — rezultāti būs pamanāmi drīz!

“Fiziskie vingrinājumi var aizvietot daudzas zāles, bet nevienas zāles nevar aizvietot fiziskos vingrinājumus.” (Alfred de Musset)



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

5. vingrinājums. Sākuma stāvoklis: soļa stāja. Labā kāja — priekšā. Lēni noliekties uz priekšu, rokas — līdz grīdai, skats — uz priekšu. Ja nav iespējama noliekšanās līdz grīdai, rokas var atbalstīt uz krēsla malas. Atbrīvojot muguras muskuļus, iestiept tos 10—30 sekundes.

Informācijas avoti

1. <http://hcvityazkids.ucoz.ru/publ/fizicheskaia-podgotovka/gibkostj17-1-0-60>
2. <http://infoniac.ru/news/Polezna-li-rastyazhka.html>
3. http://www.anatomcom.ru/part2/struktura_i_funkcii_m.html
4. <http://www.fitness-magazine.ru/news/396/1-2-3-4-6/vse-o-gibkosti>



LATVIJAS SPORTA PEDAGOGIJAS AKADEMĪJA īsteno projektu “Kompetents sporta pedagogs”

Nr. 2009/0235/1DP/1.2.1.1.2/09/IPIA/VIAA/004

Projekta gaitā Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija (LSPA) sadarbībā ar Latvijas Peldēšanas federāciju, Latvijas Vieglatlētikas savienību un Latvijas Vingrošanas federāciju izstrādā un īsteno izglītojošās programmas.

Projekts ir nozīmīgs visai sabiedrībai, jo treneriem, kuri strādā ar bērniem un jauniešiem, nepieciešams paaugstināt profesionālās kompetences darbam sporta jomā tirgus ekonomikas apstākļos. Projekta ietvaros tiek īstenoti trīs moduļi. Katrā no tiem ietilpst 30 divu dienu semināri; katrs seminārs — 16 stundas. LSPA īstenotie moduļi kopumā aptvers vismaz 700 pedagogus.

Pirmā moduļa “Sporta speciālista integrēto sporta pedagogiski psiholoģisko kompetenču pilnveide” ietvaros visā Latvijā notika 30 semināri, kuros piedalījās 544 pedagogi.

Otrā moduļa “Sporta speciālistu integrētā praktiskā darbība” īstenošana tika uzsākta 2011. gada pavasarī. Moduļa vadītāja — Antra Gulbe. Lektori: LSPA docētāji Andris Rudzītis, Leonīds Žilinskis, Inese Ļubinska, Māris Raimonds Gailis, Renārs Līcis un Māris Leščinskis. Šajā modulī sporta pedagogi apgūst dažādu sporta veidu pārstāvju fiziskās sagatavotības paaugstināšanas metodiku ar cita sporta veida līdzekļiem. Visi ir praktiskas ievirzes semināri, 20 no tiem iekļauti Sporta kompleksā “Keizarmežs”, savukārt pārējie 10 — reģionos.



Trešais modulis “Sporta speciālista integrēto sporta pedagogiski bioloģisko kompetenču pilnveide” sevī ietver sporta medicīnas aspektus, un tā īstenošana tiks uzsākta 2012. gada jūlijā.

LSPA mājaslapā projektu sadaļā ir izveidota atsevišķa projekta “Kompetents

sporta pedagogs” apakšsadaļa, kurā regulāri tiek atjaunota informācija par visām projekta aktivitātēm.

Papildu informācija: www.lspa.lv; ilona.blekte@lspa.lv, projekta koordinatore — Ilona Blekte, tālrunis — 67543420. □

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā ir izveidotas četras pētniecības laboratorijas:

1. Sporta psiholoģijas pētniecības laboratorija (Vadītāja — profesore Agita Ābele)
2. Sporta pedagogijas attīstības pētniecības laboratorija (Vadītāja — lektore Inta Bula-Biteniece)
3. Sporta informācijas un komunikāciju tehnoloģiju pētniecības laboratorija (Vadītājs — profesors Juris Dravnieks)
4. Rekreācijas pētniecības laboratorija (Vadītājs — profesors Juris Grants)

Ir izveidots arī psiholoģijas konsultatīvais centrs (Vadītāja — docente Žermēna Vazne)

SPORTLAT VALMIERAS MARATONS 2011

18. septembrī



DISTANCES:

Maratons - 42, 195 km
 Pusmaratons - 21, 097 km
 Satelītskrējiens - 6 km
 Bērnu skrējiens - 200, 400, 600 m
 (atkarībā no vecuma grupas)



Organizē:

SPORTLAT.LV

Ģenerālsponsors:



Atbalsta:



Informē:



PIETEIKŠANĀS: www.valmieras-maratons.lv

OLIMPISKĀ DIENA 2011

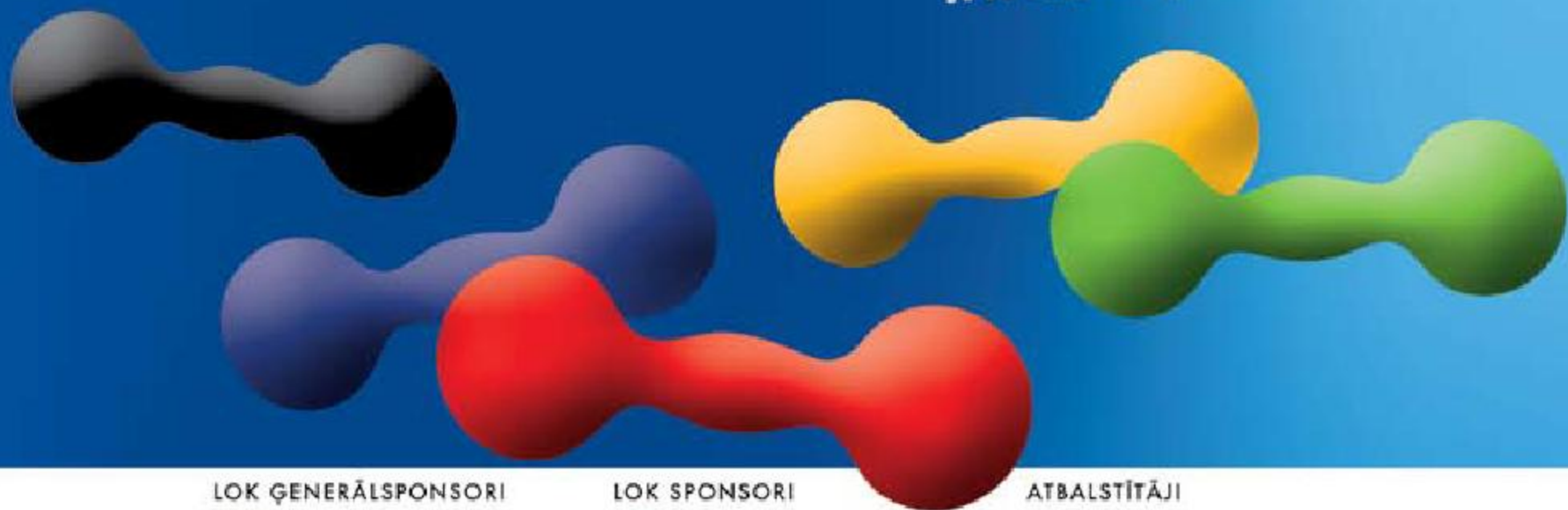


Latvijas Olimpiskā Diena
30. septembrī 10:00

nāc & vingrot sāk!

*Cilvēks nedzīvo, lai ēstu / cilvēks neelpo, lai mirtu
cilvēks ir, lai sevi spētu / uzvarēt un sajūst spēku
ka var pacelt, nevis stenēt / ka var mīlēt, nevis žēlot
ka var dzīvot, nevis būt / tāpēc nāc un vingrot sāk!*

www.olimpiade.lv



LOK ĢENERĀLSPONSORI



LATVIJAS VAĪSTS MEŽI

LOK SPONSORI



Swedbank

ATBALSTĪTĀJI

