



1

**Sporta psiholoģija – psiholoģijas zinātnes apakšnozare**

Sporta psiholoģija ir psiholoģijas nozare, kas pēta cilvēka psihes parādību un attīstības likumsakarības sportiskās darbības jomā.

**SP interesējošās jomas:**

- Sportista personība (attieksmes, emocionālās reakcijas, uzvedība u.c.)
- Pirmsstarta, sacensību un pēcsacensību emocionālie stāvokļi, trauksme, stress, aktivācija; sportista psiholoģiskā sagatavotība
- Treniņu un sacensību process; trenera un sportista saskarsme
- Bērnu / jauniešu sports; trenera sadarbība ar audzēkņa vecākiem
- Komandas/grupas procesi (grupas veidošanās, līderība, konfliktu tipi u.c.)
- Sportista rehabilitācija / sportiskās karjeras izbeigšana
- U.c.

2

**Teorētiskās pieejas sporta psiholoģijā**

| Teorētiskā orientācija | Pamatuzskati   | Pieejas sporta psiholoģijā  |
|------------------------|--|---|
| Biheiviorālā           | Fokuss uz uzvedību; Uzvedība tiek apgūta iemācoties  | Attieksmes, personības, agresijas sociālā iemācīšanās                                       |
| Kognitīvā              | Fokuss uz kognitīviem procesiem; Kognitīvie procesi virza uzvedību un emocijas   | Kognitīvā trauksme; Kognitīvie motivācijas aspekti  |
| Psihodinamiskā         | Fokuss uz neapzināto psihes daļu; Individā dominē neapzinātā pieredze, kura iekļauj sevi instinktus un agrīno pieredzi | Personības attīstība; Neapzināto faktoru nozīme attieksmju veidošanā; Instinkti un agresija |
| Humānistiskā           | Uzsvars uz personības potenciālu un izaugsmi   | Sasniegumu motivācija   |
| Fizioloģiskā           | Fokuss uz fizioloģiskiem procesiem; Cilvēka fizioloģija nosaka viņa psiholoģiskos procesus                             | Personības iezīmju teorijas; Uzbudinājums un somatiskā trauksme                             |
| Sociālā                | Fokuss uz interpersonāliem un grupas procesiem; Sociālā situācija ietekmē psiholoģiskos procesus                       | Sociālā fasilitācija; Komandas piederība  |

3

- **Indivīds** – subjekts ar individuālām īpašībām, Homo sapiens pārstāvis
- **Psihe** – indivīda spēja psihiski atspoguļot apkārtējo vidi
- **Personība** – vadošā psihes instance, kas nodrošina cilvēka lēmumpieņemšanu un atbild uz jautājumu “Kāpēc cilvēks dara to, ko viņš dara?”
- **Personība** – īpašību kopums, kas veido cilvēku unikālu
- **Individualitāte** – indivīda dabiskās attīstības rezultāts un unikāls nedalāms īpašību savienojums

4

- **Es-tēls:** priekšstatu par sevi kopums, kas ietver dažādas komponentes – fizisko, sociālo, intelektuālo, emocionālo.
- **Es-koncepcija:** attiecas uz pārliecību kopumu, kas skar personīgās spējas, izskatu, potenciālu, ierobežojumus un pašvērtējumu.
- **Pašvērtējums:** Es-koncepcijas sastāvdaļa, kas raksturo apmierinātību ar sevi un saistīta ar zināšanām par sevi

5

- **Identitāte:** Es stabilitātes un nepārtrauktības izjūta, kura kopā ar individuālajām īpatnībām (ārējo izskatu, uzvedības stilu utt.), ietver sevi dzimuma identitāti, vecuma identitāti un sportistam arī sportisko identitāti
- **Sportiskā identitāte:** izpaužas tajā, cik izteikti sportists sevi identificē ar sportista lomu

(Brewer, 1994)

6

**VAI TU UZSKATI SEVI PAR SPORTISTU?**

7

***Athletics Identity Measurement Scale***

- Es uzskatu sevi par sportistu.
- Man ir daudz mērķu, kuri ir saistīti ar sportu.
- Lielākā daļa manu draugu arī ir sportisti.
- Sports ir svarīgākā manas dzīves sastāvdaļa.
- Es pavadu lielāko daļu sava laika domājot par sportu, nevis par kaut ko citu.
- Man ir nepieciešams sportot, lai justos labi.
- Citi cilvēki mani uztver galvenokārt kā sportistu.
- Mans pašvērtējums pazeminās, ja mani sportiskie rezultāti ir zemi.
- Sports ir vienīgā svarīgākā lieta manā dzīvē.
- Es justos ļoti nomākts, ja gūtu traumu un nevarētu piedalīties sacensībās.

(Brewer, 1993)

8

**Psiholoģiskās adaptācijas modelis pēc traumas sportā**

```

    graph TD
      SF[Situatīvie faktori] --> KI[Kognitīvā izvērtēšana]
      PF[Personīgie faktori] --> KI
      KI --> AF[Afekti]
      AF --> R[Reakcija]
    
```

(Brewer, 1994)

9

**Pēotraumas psiholoģiskās konsekvences**

- Izmaiņas Es-koncepcijā (t.sk., fiziskajā tēlā, pašvērtējumā)
- Izmaiņas Identitātē, t.sk., Sportiskajā identitātē
- Izmaiņas socializācijā (saskarsmē, komunikācijā) un dzīves stilā

10

**Sportistu reakcija uz traumu**

| Temperamenta tips | Reakcija uz traumu   |
|-------------------|--|
| Sangviniķis       | Tieša, godīga, reālistiska                                   |
| Holēriķis         | Nenopietna, pārāk ātra atgriešanās sportā                    |
| Flegmatīķis       | Tieša, godīga, reālistiska, bet piesardzīga                  |
| Melanholiķis      | Pārspilēti jūtīga, ar tendenci paildzināt ārstēšanās procesu |

11

- "... bieži sports ir tik svarīgs sportistam, ka tas ir tikpat nozīmīgi, kā zaudēt svarīgu daļu no sevis..."
- «... trauma sportistam ir spēcīgs pārdzīvojums. Tas, kam viņš ir veltījis tik daudz laika un enerģijas, pēkšņi un bez brīdinājuma, tiek atņemts."

12

## Trauma kā zaudējums

### Sēru procesa stadijas:

1. Šoks/noliegums (bailes)
2. Dusmas
3. Kaulēšanās
4. Skumjas
5. Pieņemšana

(E.Kubler-Ross, 1969)

13

## Trenera loma un funkcijas sportista traumas gadījumā

- › Empātija, atbalsts un izpratne (ATTIEKSME!)
- › Zināšanas par traumu
- › Zināšanas par sportista uztveres tipu (internālais/eksternālais) un temperamenta tipu
- › Sportista pašvērtējuma stiprināšana
- › Izpratne par cilvēku individuālajām atšķirībām gan traumas psiholoģiskā pieņemšanā, gan emocijās
- › Būt par savienojošo «ķēdes posmu» sistēmā: treneris – sportists – komanda

14

## 5 faktoru modelis

### Trenera personības būtiskākie faktori

- › Atvērtība (*Openness*)
- › Apzinīgums (*Conscientiousness*)
- › Ekstraversija (*Extraversion*)
- › Labvēlīgums (*Agreeableness*)
- › Neirotisms (*Neuroticism*)

Five Factor Model, FFM (Costa and McCrae, 1985)

15

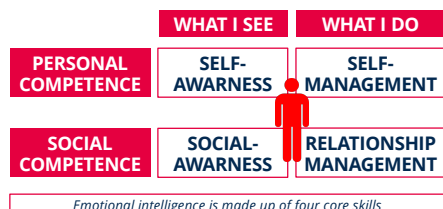
## Latvijas Personības aptauja (LPA-v3)

- › Atvērtība
- › Apzinīgums
- › Ekstraversija
- › Labvēlīgums
- › Neirotisms
- › Godīgums – pieticība

(V.Perepjolkina, V.Renģe, 2012)

16

## Trenera emocionālā inteliģence (EI)



17



18

## El izpausme saskarsmē

### Zems EI koeficients

- Agresīvs, pieprasošs, egoistisks
- Impulsīvs, slikts klausītājs, savtīgs
- Pasīvs, noraidošs pret pārmaiņām, spītīgs, neatsaucīgs
- Kritisks, pārāk izvēlīgs, pārāk trauksmains, perfekcionists, grūti kaut ko izdarīt pa viņa prātam

### Augsts EI koeficients

- Ambiciozs, ar stipru gribasspēku, apņēmīgs, veselīgi pašpārliecināts (*assertive*)
- Entuziastisks, silts, sociāli aktīvs, pārliecinošs, pievilcīgs
- Pacietīgs, stabils, paredzams, konsekvents, labs klausītājs
- Pamatīgs, gādīgs un uzmanīgs, precīzs detaļās, sistemātisks, vienkāršs

19

## Treneris – līderis, kuram piemīt augsts EI koeficients

- Skaidri izsaka savas vēlmes, uzskatus, idejas, vajadzības, tādā veidā iedvesmojot audzēkņus dalīties savos uzskatos
- Vada savu audzēkņu darbību neatņemot viņu pašu atbildību
- Pārliecina un iedrošina, rādot savu piemēru
- U.c.

20

- Sportisti pozitīvi uztver trenerus, kuri sniedz pozitīvu atgriezenisko saikni pēc laba sportiskā snieguma, un koriģējošas un tehniskas instrukcijas un iedrošinājumu pēc ne tik veiksmīga snieguma. Taču negatīvi uztver trenerus, kuri nepamana vai izvairās izcelt labu sportisko sniegumu, kritizē par kļūdām, vai arī sniedz instrukcijas pēc kļūdām pārāk kritizējošā veidā

*(Smool & Smith, 2006)*

21