



Sportista personības struktūra un personības individuālo īpatnību izpratne sportā

Mg. psych. Jurita Smiltiņa

1

**SPORTISTA PERSONĪBA
VS
NESPORTISTA PERSONĪBA**

2

R.Martena shematiskā personības struktūra



3

Sociālās iemācīšanās teorija

Vide var mainīt cilvēka personību

- › Modelēšana
- › Pastiprināšana

4

Sportista personības struktūras pamatelementi

- › Personības virzība
- › Temperaments
- › Raksturs
- › Spējas
- › Pašvadība (paškontrolle, pašregulācija)

(A.Radionovs, 2004)

5

Personības virzība

Personības virzības pamats ir:

- › vajadzības
- › motīvi
- › personības vērtību sistēma
- › ideāli
- › intereses

6

Motivācija

Iekšējā motivācija – iekšēji faktori, kas iedvesmo sportistu gūt panākumus

- Rada vēlmi pārvarēt problēmas un paveikt uzdevumus
- Attīsta spējas un iemaņas, kas palīdz pārvarēt problēmas
- Uzlabo veiksmi nesošas uzvedības iemaņas un spējas, līdz tās ir perfektas
- Rada prieku un lepnumu par panākumu sasniegšanu
- Neatļaidīgi izvirza jaunus mērķus panākumu sasniegšanā

7

Ārējā motivācija – ārēji faktori, kas iedvesmo sportistu gūt panākumus

- **Materiālie ieguvumi** (apbalvojumi, medaļas, naudas balvas)
- **Emocionālie ieguvumi** (lepnums, atpazīstamība, sasniegumi)

8

Motivācija un personība

Sasniegumu motivācija:

- Ego – orientēts personības tips
- Uz rezultātu, mērķi orientēts personības tips
- Iekšējā motivācija – uz uzdevumu / mērķi orientēta domāšana / neatkarīgāka personība
- Ārējā motivācija – Ego orientēta domāšana / atkarība no ārējiem stimuliem un balvām

9

Weinera (Weiner) atribūcijas modelis (1992)

	Internālā atribūcija	Eksternālā atribūcija
Pastāvīgs	Spējas	Uzdevuma grūtības pakāpe
Nepastāvīgs	Piepūle	Veiksme

Weiner, 1992

10

Trenera atbalsta nozīme

- Motivētie sportisti cenšas sasniegt augstāku sportisko rezultātu tad, ja saņem no trenera atbalstu un pozitīvu iedrošinājumu!

To veicina arī atbalsta sniegšana un rūpju izrādīšana, kā rezultātā paaugstinās personības *resiliences* spēja

Draudzīgi, uzmundrinoši, uzslavējoši vārdi, kā arī atbalstoša neverbālā komunikācija, veicina «pozitīvo» neuroaktīvo vielu – serotonīnu, endogēno opiātu, oksitocīna – izdalīšanos (Crockford et al., 2014)

Īpaši svarīga ir oksitocīna ietekme uz stresa apstrādes sistēmu

11

Trenerim

Ja treniņa process garlaicīgāks vai sarežģītāks, nepieciešams stimulēt sportista ārējo motivāciju

Jāseko sportista subjektīvās uztveres veida dominantei

Svarīgi sniegt atgriezenisko saiti, kas koncentrēta uz darbību, nevis orientēta uz rezultātu

Paskaidrot saikni starp sportista aktuālo darbību un vēlamo rezultātu

12

Temperaments

Temperaments – nosaka cilvēka darbības dinamiku un ir atkarīgs no CNS īpašībām

- › Temperamenta tipi:
 - › Sangviniķis
 - › Holēriķis
 - › Flegmatīķis
 - › Melanholiķis

13

Sangviniķa izpausmes sportiskajā aktivitātē

- › Darbības enerģiskums un labas adaptīvās spējas, prasme ātri reaģēt un sekmīgi pielāgoties mainīgiem ārējiem apstākļiem
- › Psihei raksturīga spēja pretoties nelabvēlīgām ietekmēm
- › Plašs sociālo attiecību spektrs
- › Plastiska psihisko procesu norise

14

Holēriķa izpausmes sportiskajā aktivitātē

- › Darbības cikliskums
- › Impulsivitāte, nepacietība
- › Trauksmainība, straujums, karstgalvība
- › Neveiksmju pārdzīvošana saistīta ar agresijas izpausmēm
- › Labvēlīgā darbības periodā ir ļoti radošs, enerģisks, ar spēcīgas gribas un līderības īpašību izpausmēm

15

Flegmatīķa izpausmes sportiskajā aktivitātē

- › Darbības stils ir rūpīgs, pārdomāts, lēnīgs, bet nepietiekami elastīgs
- › Lēna, inerta psihi darbība, kustību uztvere un analīze plaša un vispusīga, taču aizņem daudz laika
- › Psihei raksturīgi kavēšanas procesi
- › Mērķu sasniegšanā parāda spēcīgas gribas īpašības
- › Kustību apguvei patērē daudz laika
- › Saskarsmes stils – atturīgs

16

Melanholiķa izpausmes sportiskajā aktivitātē

- › Darbības stils ir nepārliecināts, trauksmains, jūtīgs
- › Spriedzes situācijās psihi jūtīgums un kavēšanas procesu pārsvars var izraisīt dziļu kavētu stāvokli
- › Sabiedrībā ļoti uzmanīgs, iejūtīgs, taktisks

17

Psiholoģiskā tipa (intraversija, ekstraversija) ietekme uz sporta veida izvēli

Intrvertas personības izvēlas sporta veidu, kas prasa:

- › koncentrēšanos
- › precizitāti
- › pašmotivāciju
- › sarežģītas prasmes
- › zemu uzbudinājuma līmeni
- › individuālu darbību (loka šaušana, golfs u.c.)

18

Ekstravertas personības izvēlas sporta veidu, kas prasa:

- aizrautību
- augstu uzbudinājuma līmeni
- plašas, vienkāršas motoriskās iemaņas
- zemu koncentrēšanos
- komandas darbību (regbija, bokss u.c.)

19

Temperaments (Cloninger, 1993)

Temperaments – automātiska emocionāla reakcija uz notikumu, kura izpaužas uzvedībā

- atalgojuma atkarība (*reward dependence*)
- jaunu iespaidu nepieciešamība (*novelty seeking*)
- izvairīšanās no ciešanām (*harm avoidance*)
- neatlaidība (*persistance*)

20

Raksturs

Raksturs – veidojas audzināšanas ietekmē

Raksturs = temperaments + audzināšana

- Attieksme pret sevi
- Attieksme pret citiem cilvēkiem / grupu
- Attieksme pret darbības procesu
- Attieksme pret darba rezultātiem un apkārtējo vidi

21

Sportista raksturs

- **Individuālo sporta veidu sportistus** vairāk raksturo patstāvība, spēja sekmīgi darboties neatkarīgi no sociālās vides faktoriem, kā arī zemāks trauksmainības līmenis
- **Komandu sporta veidu sportistiem** ir novērota nedaudz augstāka trauksmainība un izteiktāka konformitāte

22

Spējas

personības individuālo īpašību kopums, kas nodrošina kādas darbības sekmīgu izpildi:

- Vizuāli telpiskās spējas
- Ķermeņa kinestētiskās spējas
- Loģiski matemātiskās spējas
- Personības iekšējās spējas
- Starppersonu komunikatīvās spējas
- Dabaszinātniskās spējas
- Muzikāli ritmiskās spējas
- Verbāli lingvistiskās spējas
- Eksistenciālās spējas
- Pedagoģiskās spējas

/Gardner, 2016/

23

- Spēju pamatā ir daudzu cilvēka psihisko īpašību kopums, kas attīstījies uz noteiktu iedzimtu dotību pamata mijiedarbībā ar vidi

- Vispārējās spējas
- Speciālās spējas

- iedzimtība
- dotības
- apdāvinātība
- talants
- ģenialitāte

24

Pašvadība (*self-management*)

- › NS impulsu kontroles spējas
- › Emociju regulācijas prasmes

25

Psihiskie izziņas (kognitīvie) procesi, kuri iesaistās sportiskajā darbībā:

Personības izziņas sfēra:

1. līmenis	2. līmenis	Apkalpojošie procesi
Sajūtas, uztvere	Domāšana, iztēle	Uzmanība, atmiņa

Uzmanība- izpaužas apziņas virzībā un koncentrēšanā uz vienu objektu

- › Uzmanības īpašības:
 - › aktivitāte
 - › virzība
 - › plašums
 - › pārslēgšanās
 - › koncentrācija
 - › noturīgums

26

› Sajūtas:

- › eksteroceptīvās
- › interoceptīvās
- › propioceptīvās

› Uztvere:

- › telpiskā, kustību, laika uztvere;
- › redzes, dzirdes, garšas, taustes, ožas uztvere

› Uztveres veidi, kuri veidojas treniņu rezultātā:

- › pēc atspoguļojamā objekta
- › pēc atspoguļojamās matērijas veida
- › pēc prevalējošā analizatora
- › sporta veidam atbilstošā specifiskā uztvere

27

› Atmiņas veidi pēc:

- › informācijas saglabāšanas ilguma
- › procesa mērķtiecīguma
- › iegaumējamās informācijas specifikas

› Domāšanas veidi:

- › loģiskā domāšana
- › radošā domāšana

› Iztēle – cieši saistīta ar atmiņas procesiem, jo nepārtraukti pārstrādā jau atmiņā esošo informāciju. Tā piemīt tikai cilvēkam

28

Psihomotorie procesi – parāda visu psihisko procesu integratīvu darbību un izpaužas motorās jeb kustību iemaņās

- **sensomotorā daļa** – ārējās vides ietekmē izveidota ārēja atbildes darbība (vienkāršās sensomotorās reakcijas, sarežģītās sensomotorās reakcijas)
- **ideomotorā daļa** – personības iekšēji iniciēta doma, ideja, iztēle, kas pāriet ārējā darbībā

29

Sportista personības veidošanās nosacījumi

- › **Genotips** – instinkti, NS īpašības, temperaments, spējas (psihomotorās, intelektuālās)
- › **Trenera darbība** – saskarsme, emocionālās reakcijas, uzvedība, metodiskā apmācība
- › **Sociālā vide sportā** – kopīgā treniņu darbība, sacensību darbība, attiecības sporta grupā, uzvedības normas, atbildība, vērtējoši stimulējošās darbības, novērtējums

30