



**LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA**

BĒRNU UN JAUNIEŠU SPORTA PSIHOLOĢIJA



Dr.paed., Mag.psych.

Žermēna Vazne

Profesore



Žermēna Vazne

- LSPA profesore.
- LZP eksperts Sporta zinātnē.
- Latvijas Sporta psiholoģijas asociācijas priekšsēdētāja.
- Sertificēts psihologs, strādāju privātpraksē.

Saturs

- Sporta psiholoģija bērnu vidē.
- Bērnu psihes īpatnības sporta vidē.
- Riski bērnu tiesību nodrošināšanai sporta vidē.

8-12 gadīgi bērni sportā

Galvenais uzdevums – veicināt interesi par sportu (gatavība sacensībām/ sasnieguma motivācija).

1. Šajā vecumā vērojamas pretrunas starp:

- - gaida svētkus, bet ir treniņu darbs;
- - uzreiz gribas specifiku, bet jāstrādā pie VFS;
- - «apmierinātības princips» un «ir jādara».

Bērni nokļūst sarežģītā psiholoģiskā situācijā

2. **Bāzes tehnikas** apguve un atbilstošs **fiziskās sagatavotības** līmenis.
3. Pirmās sacensības **bez sacensību pieredzes**.
4. **Baiļu pārvarēšana** (no trenera, sacensībām, bailes no neveiksmes).
5. 9-10 gadīgi bērni orientēti tikai **«uz darbību»** (trenera, vecāku vai pašu uzstādījums). Negatīvs piemērs – «uzvara par jebkuru cenu»!
6. Šajā vecumā veiksmīgi var mācīt elpošanas, relaksācijas, mobilizācijas tehnikas, pilnveidot uzmanības izpausmes formas.

12-15 gadīgi bērni sportā

- Jāveicina arvien lielāka iniciatīva un atbildības izjūta par savu darbību un tās sekām (kas būtu jādara savādāk).
- Palielinās treniņu slodze (5-6 reizes nedēļā).
- Ar psihiskās slodzes paaugstināšanos, parādās nestabils sniegums sacensībās, bailes.
- **Lielisks ir uzstādījums: «Ir prieks» - «es gribu» - «es varu» - «es pielikšu maksimālu piepūli» - «gandarījums par sasniegto» (jāveic «plānošana rakstiski»).**

Panākumus veicinās kopējais darbs

- Pie vēlmes pilnveidoties.
- Pie pārliecības par reālu mērķu, uzstādījumu realizācijas (mērķu sasniegšanas kritēriju definēšanai ir ļoti liela nozīme).
- Pie gatavības un prasmes «mobilizēties» paaugstinātas spriedzes apstākļos.
- Pie pašregulācijas un paškontroles prasmju pilnveides.
- Pie adekvātas atbildes reakcijas veicināšanas uzvaras un zaudējuma gadījumos.
- **Šajā vecumposmā veiksmīgi var mācīt pašregulācijas paņēmienus un ideomotorā treniņa paņēmienus.**

16-18 gadīgi bērni sportā

- **To raksturo liels audzēkņu atbirums, jo sportisti dažreiz neredz turpmākās attīstības perspektīvas.**
- **Šeit ir vērojama liela pretruna - lielākā daļa bijušo sportistu vērtē savu rīcību, kā priekšlaicīgu lēmuma pieņemšanu.**

Uzdevumi pie kā jāstrādā

- Apstākļu radīšanas, kas veicina sportistu **pašrealizācijas iespējas** (savu spēju, iespēju un mērķa optimālu realizāciju pašreizējā brīdī).
- **Personīgās atbildības izjūtas** veidošanas par savas sporta nākotnes izvēli un lēmumu pieņemšanu.
- Adekvāta **pretenziju līmeņa** veidošanas.
- **Ilgtermiņa** plānošanas prasmju pilnveides.
- **Psiholoģisko prasmju** pilnveides.
- **Psiholoģisko metožu, paņēmienu un stratēģiju** maksimālas izmantošanas treniņos un sacensībās!

Problēmas - riski

- Agrā specializācija.
- Psiholoģisko priekšrocību neizmantošana / vai nezināšana.
- Sportistu psihiskās noturības īpašību neveicināšana.
- Sportistu psihiskās slodzes nenovērtēšana, sportistu psihiskā pārslodze.
- Psiholoģiskais klimats grupā/ komandā.
- «Trenera – audzēkņu» savstarpējā komunikācija.
- «Audzēkņu – audzēkņu» savstarpējā komunikācija.

Pozitīvie aspekti

- **Tikko parakstīts** LSPA līgums ar Antidopinga biroju.
- **Parakstīts** LSPA sadarbības līgums ar Murjāņu Sporta ģimnāziju.
- Sporta psiholoģijas asociācija biedri **organizē un vada** praktiskus un teorētiskus seminārus **Sporta psiholoģijā** dažāda līmeņa un sagatavotības sportistiem, treneriem un sporta dzīves organizētājiem.
- LSPA ir stingri reglamentētas **Ētikas Komisijas prasības** pētnieciskajam darbam.

Pozitīvie aspekti

- LSPA «**Bērnu tiesības un ar to saistītie jautājumi**» tiek apskatīti dažādu studiju kursu ietvaros.
- LSPA «**Attīstības psiholoģijas**» un «**Pedagoģijas**» kursu ietvaros tiek analizētas **vecumposmu psiholoģiskās īpatnības un pedagoģiskās pieejas** strādājot ar dažāda vecuma audzēkņiem.
- LSPA «**Sporta psiholoģijas**» kursa ietvaros tiek veidots **psiholoģiskās sagatavošanas plāns** un analizēta **psiholoģiskā atbalsta sistēma** dažādos vecumposmos.



**LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA**

PALDIES PAR UZMANĪBU!



Dr.paed., Mag.psych.

Žermēna Vazne

Profesore