

LATVIJAS UNIVERSITĀTES
IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE

PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS I. LĪMEŅA STUDIJU
PROGRAMMAS
SPORTA TRENERIS

Kvalifikācijas darbs

SPORTA PSIHOLOĢISKĀ IETEKME UZ FUTBOLISTIEM

Autors- Enija Pļaviņa
Studenta apliecības nr.- EP21055
Darba vadītājs- Gints Cimers

RĪGA
2024

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba tēma - Sporta psiholoģiskā ietekme uz futbolistiem.

Tēmas aktualitāti nosaka treneru un sportistu vēlme sasniegt maksimāli augstus rezultātus.

Darba mērķis - Noskaidrot trenera lomas svarīgumu futbolistu psihoemocionālā stāvokļa uzlabošanai, un kā tas ietekmē komandas rezultātus.

Pētniecības uzdevumi tika izvirzīti, lai noskaidrotu darba mērķi.

Pētniecības hipotēze - Pozitīva sportistu attieksme korelē ar augstāku snieguma līmeni sportā.

Pētniecības instruments – treniņu analīze.

Izmantojot treniņu analīzi, hipotēze tika pierādīta.

Darbā izmantoti: 15 literatūras avoti.

Darbs sastāv no: 29 lappusēm , 1 pielikuma.

Atslēgas vārdi- Futbols, treneris, psiholoģija, sports, sporta psiholoģija, jauniešu sports.

SATURS

SATURS	3
IEVADS	4
1.SPORA PSIHOLOĢIJAS ATTĪSTĪBA	6
2.FUTBOLS UN SPORA PSIHOLOĢIJA	8
3.TRENERA PSIHOLOĢISKĀ LOMA SPORTĀ	10
4.SPORTISTA PERSONĪBAS RAKSTUROJUMS, TĀS VIRZĪBA, MOTIVĀCIJA UN STRESORI	13
4.1.MOTIVĀCIJA	14
4.2.STRESORI	16
5.PĒTĪJUMS	18
5.1.TRENERA RAKSTUROJUMS	19
5.2.U8-U10 vecuma grupa un tās aktuālās problēmas	23
5.3.U12 vecuma grupa un tās aktuālās problēmas	25
6.4. U14 vecuma grupa un tās aktuālās problēmas	27
6.SECINĀJUMI	28
ATSAUCES	29
1.Pielikums	30

IEVADS

Psiholoģijas nozare pēdējās desmitgades laikā ir attīstījusies pārsteidzoši strauji. Mūsdienu sabiedrībā gan pētījumiem par cilvēku psiholoģiju, gan neirozinātnei tiek pievērsts ar vien vairāk un vairāk uzmanības. Mūsdienu straujais dzīves ritms, sabiedrības vērtību izmaiņas un vēlmju apmierināšanas augstās prasības, mūs ir padarījuši stipri vājākus pret dažāda veida psiholoģiskā stresa noturību. Sports ir viens no tiem dzīves aspektiem, kurš var gan ievērojami uzlabot mūsu fizisko un psiholoģisko stāvokli, kā arī iemesls daudzu sportistu emocionālajam stresam.

Treneris bieži vien sportistiem ir uzticības persona numur viens. Tas ir gan draugs, gan psihologs, gan elks, gan līderis. Bieži vien tas būs pirmais cilvēks pie kura sportists vērsīsies pēc emocionālā atbalsta, tādēļ arī trenerim jābūt pietiekami zinošam, lai tiktu galā ar radušos problēmu. Trenera ietekmi uz sportistu var lieliski novērot gadījumos, kad trenera nomaiņas dēļ sportists ievērojami uzlabo savus izaugsmes tempus, kā arī mainās raksturā, attieksmē, pašvērtējumā. Vai arī otrādi, vērojama negatīva ietekme uz sportista emocionālo stāvokli, ir pat gadījumi, kad jaunie sportisti vairs neturpina savas sportiskās gaitas, nekvalitatīvas saiknes (treneris-sportists) nostiprināšanās dēļ, kur labākajā gadījumā sportistam ir izveidojusies nepatika pret sporta veidu, bet ne reti arī nopietnas fiziskas un psiholoģiskas traumas, kuras atspēlējas vēl ilgi arī ar sportu nesaistītās jomās.

Šajā darbā vairāk iedziļināšos par futbola treniņu pozitīvo un negatīvo lomu sportista dzīvē, dažādiem aspektiem, kas var veicināt negatīvas, vai pozitīvas emocijas un riskiem ar ko saskaras teju katrs treneris. Iedziļināšos, kā sports palīdz jauniešu un bērnu mentālajai veselībai, kā arī cilvēkiem ar dažāda rakstura garīgām problēmām. Idenfīcēšu trenera ideālo personības aprakst izmantojot lielā piecinieka personības modeli (Goldberg, 1990). Definēšu aktuālākās problēmas ar kurām treneri sastopas savā darba ikdienā, un meklēšu risinājumus, kā rīkoties un sekmīgi atrisināt šīs problēmas.

Kvalifikācijas darba mērķis: Noskaidrot trenera lomas svarīgumu futbolistu psihoe-mocionālā stāvokļa uzlabošanai, un kā tas ietekmē komandas rezultātus.

Hipotēze: Pozitīva sportistu attieksme korelē ar augstāku snieguma līmeni sportā.

Kvalifikācijas darba uzdevumi:

- Izpētīt un analizēt literatūras avotus;
- Izstrādāt treniņu analīzes tabulu;

- Analizēt treniņus, trenera darbu, sportistu emocionālo stāvokli un rezultātus;
- Apkopot un analizēt rezultātus;
- Veikt secinājumus.

Pētījuma metodes:

- Literatūras un avotu analīze,
- Treniņu analīze
- Sportistu attieksmes analīze
- Sporta rezultātu analīze
- Intervijas
- Aptaujas anketa

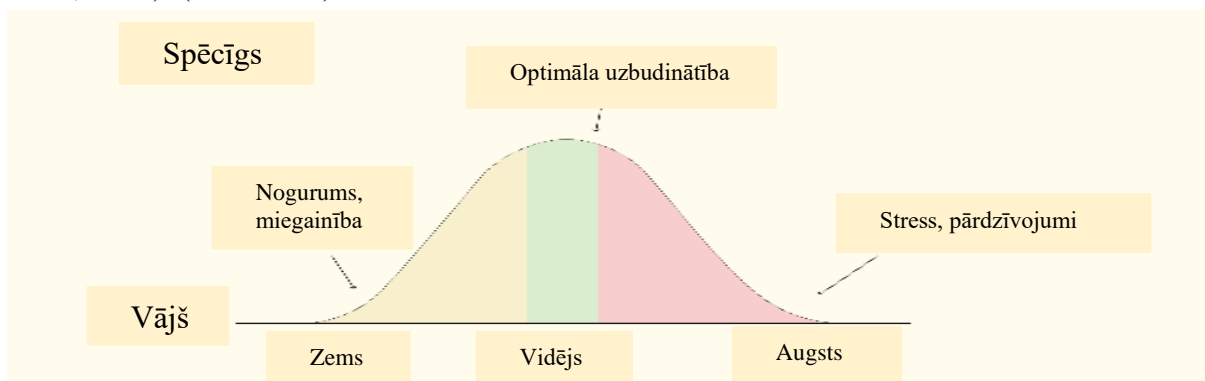
1. SPORTA PSIHOLOĢIJAS ATTĪSTĪBA

Agrīnie pirmsākumi sporta psiholoģijā meklējama jau senajā Grieķijā, kur tika atzīta prāta un ķermeņa savstarpējā saistība (*mens sana in corpore sano*, no latīņu valodas- veselā miesā vesels gars). Jau senie grieķi uzsvēra garīgās sagatavošanās nozīmi sporta sniegunā, kā to apliecina sportistu prakse Olimpiskajās spēlēs.

Mūsdienu sporta psiholoģijas attīstība kā zinātniskā disciplīna aizsākās 19. gadsimta beigās un 20. gadsimta sākumā. Viens no tās aizsācējiem, Normans Triplets, kurš veica agrīnos pētījumus par sociālās ietekmes efektu riteņbraukšanā, ielika pamatus sporta psiholoģijas izpratnei. Viņa pētījums 1898. gadā, atklāja, ka riteņbraucēji uzrāda labākus rezultātus sacensības, kad sacenšas pret citiem, nevis pret savu laiku (Triplet, 1898). Šis ir viens no pirmajiem zinātniskajiem izmeklējumiem sporta psiholoģijā. Bet pats jēdziens "Sporta psiholoģija" pirmo reizi parādījās vien 20. gadsimta sākumā, pateicoties mūsdienu olimpiskās kustības dibinātājam Pjēram de Kubertēnam (Pierre de Coubertine), kurš ar savu vīziju popularizēja psiholoģisko aspektu nozīmīgumu treniņos un sacensībās (Ю.П.Зинченко, А.Г.Тоневицкого, 2011)

20. gadsimta vidū tika izveidotas sporta psiholoģijas pamatteorijas un koncepcijas. Kolmens Grifits, kurš bieži tiek dēvēts par "sporta psiholoģijas tēvu" Ziemeļamerikā, veica plašus pētījumus un publicēja ietekmīgus darbus, tostarp "Coaching Psychology" (1926) un "Psychology and Athletics" (1928). Grifits savā pētījumā uzsvēra psiholoģisko principu pielietošanas nepieciešamību, lai uzlabotu sporta sniegumu un treniņu metodes.

Šajā periodā tika izstrādātas arī galvenās teorijas, piemēram, apgrieztā U hipotēze (Yerkes-Dodson likums), kas izskaidro saistību starp uzbudinājumu un sniegumu, norādot, ka optimāls sniegums tiek sasniegts vidējā uzbudinājuma līmenī (R. M. Yerkes, J. D. Dodson, 1908). (sk. 1.1.att.).



1.1.Attēls. Collins Kariuki, Biological Sciences, 2021

1960. un 1970. gadi iezīmēja nozīmīgu sporta psiholoģijas izaugsmi. Tika izveidotas profesionālās organizācijas, piemēram, Starptautiskā Sporta Psiholoģijas biedrība (ISSP) 1965. gadā un Ziemeļamerikas Sporta un Fiziskās Aktivitātes Psiholoģijas biedrība (NASPSPA) 1967. gadā, nodrošinot platformu pētniekiem un praktiķiem sadarbībai un sekmīgai zināšanu apmaiņai.

Šajā periodā sporta psiholoģijas redzes lauks paplašinājās, pētot ne tikai sportisko sasniegumu un rezultātu uzlabošanu, bet arī veicinot sportistu psiholoģisko labklājību. Pētnieki sāka strādāt pie tādu tēmu pētīšanas kā motivācija, stresa vadība un traumu psiholoģiskā ietekme. Nozīmīgi ieguldījumi šajā laikā ir - Martensa pētījumus par sacensību stresu, un, Deci un Raiena pašnoteikšanās teorija, kas uzsver iekšējās un ārējās motivācijas nozīmi sportā. Lielu ieguldījumu šajā laika posmā sniedza Brūss Ogilvijs un Tomass Tutko, kuri bija vieni no pirmajiem, kas tieši pielietoja psiholoģiskos principus treneru un sportistu sagatavošanā. Viņu grāmata "Problem Athletes and How to Handle Them" (1966) kļuva par nozīmīgu atspēriena punktu sporta psiholoģijā.

Līdz 1980. un 1990. gadiem sporta psiholoģija arvien vairāk un vairāk tika integrēta sporta pasaulē. Profesionālas komandas, olimpiskās programmas un individuālie sportisti sāka atzīt psiholoģiskās apmācības un atbalsta vērtību treniņu procesā. Sporta psihologi sāka strādāt tieši ar sportistiem, lai attīstītu garīgās prasmes, piemēram, mērķu noteikšanu, vizualizāciju un relaksācijas tehnikas.

21. gadsimtā sporta psiholoģija joprojām turpina strauji attīstīties, veidojoties uz pētījumiem balstītas prakses un jauno tehnoloģiju pielietošanas rezultātu analīzes bāzes. Neurozinātnes un psihofizioloģijas veiksmīgas sintēzes rezultātā iegūtie pētījumi ir nodrošinājuši dziļāku izpratni gan par smadzeņu lomu, gan par stresoru lomu sportista sniegunā un uz to rezultātiem kopumā. Tādi paņēmieni kā "*biofeedback*" (tehnika, ko izmanto, lai palīdzētu sportistiem gūt kontroli pār noteiktām fizioloģiskām funkcijām, kuras parasti ir neapzinātas, piemēram, sirdsdarbības ātrums, muskuļu spriedze, asins plūsma, sāpju uztvere) un "*neurofeedback*" (uzlabo sportista psiholoģisko noturību) tagad tiek plaši izmantotas, lai palīdzētu sportistiem sasniegt optimālos rezultātus.

Mūsdienu sporta psiholoģija spēj risināt jau plašākas un sarežģītākas psiholoģiskas problēmas, piemēram, garīgās veselības traucējumu novēršanas vai sociālo mediju psiholoģiskās ietekmes mazināšanu uz sportistiem. COVID-19 pandēmija izcēla nepieciešamību pēc garīgās veselības atbalsta sportistiem, veicinot lielāku izpratni un uzmanības pievēršanu psiholoģiskajai labklājībai.

Turpmākie pētījumi un psiholoģisko principu pielietojums sportā sola vēl vairāk uzlabot mūsu izpratni un atbalstu sportistiem viņu maksimālā potenciāla sasniegšanai.

2. FUTBOLS UN SPORTA PSIHOLOĢIJA

Tā kā futbols ir komandas sporta veids, trenerim ir jāpievērš vēl lielāka uzmanība sporta psiholoģijai treniņu procesā, jo spēt sadarboties komandā ir lielāka māksla, nekā sadarboties tikai ar sevi. Bet, lai sadarbotos komandā, vispirms jābūt spējīgam kontrolēt savu emocionālo stāvokli. Tādēļ, uzsvēršu, būtiskus faktorus, kuriem jāpievērš uzmanība treniņu procesā un ārpus tiem:

Emocionālā kontrole.

Futbols ir emocionāli intensīva spēle, kur visas spēles garumā nedrīkst zaudēt možumu un emocionālo stabilitāti. Emocionālā kontrole ir īpaši vāja bērnu un pusaudžu gados, kad sportists vēl nav iemācījies kontrolēt savas emocijas. Lai gan visi bērni attīstās dažādos tempos, lielas izmaiņas pusaudžu smadzeņu attīstībā notiek 12-18 gadu vecumā, kas var izraisīt emocionālas nestabilitātes un grūtības ar emocionālo regulēšanu.

Spējas pārvarēt spiedienu.

Futbolā bieži vien ir sajūtams liels spiediens. Bērnu futbolā, tas ir spiediens no vecākiem, trenera, vai pašiem komandas biedriem. Lai mazinātu, šo spiedienu bērnu futbolā, treneri un klubu vadība, izmanto tādas pieejas, kā vecāku ierobežojumi treniņu apmeklēšanā un sacensību procesa iesaistē, sacensību veidošana, pēc principa “uzvar draudzība” vai citi.

Motivācijas veicināšana.

Tas ir vispār zināms fakts, ka motivācija ir cilvēku galvenais dzinulis, jebkādu mērķu sasniegšanā. Tā pat arī sportā, bez motivācijas nav rezultātu. Bet ar to vien nepietiek, sportisti, kuri smeļas savu motivāciju no iekšējiem motivācijas faktoriem (piemēram, gūstot prieku no spēles), uzrāda daudzsolākus rezultātus nekā tie, kuri savu motivāciju iegūst no ārējiem faktoriem (piemēram, izdabāšanu vecākiem) (Vallerand, 2012). Tādēļ trenerim ir jābūt spējīgam sportistā ieviest patiesu patiku pret treniņiem un attiecīgo sporta veidu- futbolu.

Uzticība un pašapziņa.

Uzticība savām spējām un pašapziņa ir būtiska veiksmīgai spēlei. Bieži vien jau treniņu procesā var novērot sportistus, kuri lieliski pārvalda bumbu un izpilda individuālos uzdevumus, bet uznākot uz laukuma nespēj sevi realizēt. Šī ir ļoti aktuāla un izteikta problēma ar kuru treneriem ir jāmeklē veidi kā cīnīties. Līdzīga rakstura problēma ir tāda, ka sportisti neuzticas

viens otram, nedod iespēles un izvēlas riskēt un paši kontrolēt situāciju, kas nenoved pie vēlāmā rezultāta. Pie šīs problēmas var uzsvērt arī baidīšanos cīnīties par bumbu, saņemt iespēli, veikt sitienu pa vārtiem, kas var rezultēties pie kļūdas un negācijas no komandas biedriem un/vai trenera.

Komandas dinamika.

Futbols ir komandas spēle, kur savstarpēja spēja sadarboties, ir nevis vēlama, bet obligāta. Bērnu un pusaudžu sportā rodas lielas problēmas ar savstarpējo dinamiku komandā, tā kā bērni neslēpj savu nepatiku viens pret otru, cīnās par varu, vai emocionāli aizskar komandas biedrus, dažādu iemeslu dēļ, tad ļoti svarīgi ir izskaust šādas nevēlamas parādības un veidot komandas saliedētību un cieņu.

Šie faktori un daudzi citi faktori liecina, ka sporta psiholoģijas pieeja ir būtiska, lai palīdzētu spēlētājiem un komandām sasniegt savu pilnu potenciālu un veicinātu ilglaicīgu un veiksmīgu karjeru futbolā.

3. TRENERA PSIHOLOĢISKĀ LOMA SPORTĀ

Kā iepriekš minēju, trenera loma sportā ir ne mazāk svarīga, kā paša sportista ieguldītais darbs. Ja treneris ir pietiekami kompetents un zinošs arī ar sporta psiholoģiju saistītājās tēmās, tad tas veicina ne tikai augstus sportistu sasniegumus, bet arī attīsta un uzlabo psiholoģiskās spējas, tādas kā – uzlabota stresa noturība, emociju kontrole, disciplīna, spēku optimizēšana un citas.

Apzinoties trenera nozīmīgumu sportā nonācu pie jautājuma- “Kādām rakstura īpašībām jāpiemīt ideālam trenerim?”. Analizējot D.Goulda pētījumu, kurā bija iesaistīti 75 olimpisko spēļu treneri, secināju, ka trenerim jāpiemīt šādām rakstura īpašībām:

Līderība.

Efektīvi treneri ir izcili līderi, kas iedvesmo un vada savus sportistus, lai sasniegtu viņu pilno potenciālu. Spēcīgas līderības īpašības treneros ietver skaidru mērķu noteikšanu, disciplīnas uzturēšanu un pozitīvas komandas kultūras veidošanu. Līderība ietver ne tikai sportistu vadīšanu, bet arī viņu spēju attīstīšanu un veicināšanu, lai viņi uzņemtos atbildību par savu attīstību un sniegumu. (Gould, Greenleaf, Guinan, Chung, 2002)

Motivācijas stratēģijas.

Motivācijas saglabāšana ir kritisks šķērslis, kurš jāpārvar savas sporta karjeras laikā katram sportistam. (Gould, Greenleaf, Guinan, Chung, 2002) Trenera uzdevums ir spēt atrast pareizo motivācijas saglabāšanas tehniku, lai sportistus sekmīgi sagatavotu sacensībām. Šīs tehnikas ietver izaicinošu, bet sasniedzamu mērķu noteikšanu, pozitīvas atgriezeniskās saites sniegšanu un komandas piederības un mērķa sajūtas radīšanu. Veidojot vidi, kurā sportisti jūtas novērtēti un atbalstīti, treneri var palielināt spēlētāju iekšējo motivāciju, kas ir izšķiroša ilgstošam darbam un sportisko sasniegumu sasniegšanai.

Efektīva komunikācija.

Komunikācija ir pamats trenera un sportista attiecībām. Treneriem jāprot skaidri un konstruktīvi sniegt instrukcijas, atgriezenisko saiti un iedrošinājumu. (Gould, D., Maynard, I., 2009) Efektīvai komunikācijai ir nepieciešamas atklāta un godīga komunikācija, tas ir nozīmīgi jo tieši tā veidojas uzticība un sapratne starp treneriem un sportistiem. Efektīva komunikācija ietver arī aktīvu klausīšanos, kur treneri ņem vērā sportistu bažas un perspektīvas, un motivēti izskaidro tālāko stratēģiju.

Iejūtība un atbalsts.

Papildus komunikācija, iejūtība un atbalsts ir ne mazāk būtisks un nozīmīgs faktors, lai izveidotu atbalstošu un saliedētu komandas vidi. Treneriem jābūt pieejamiem, empātiskiem un spējīgiem veicināt stipras savstarpējās atgriezeniskās saites komandā. (Gould, Greenleaf, Guinan, Chung, 2002) Šīs prasmes palīdz risināt individuālās sportistu vajadzības, atrisināt konfliktus un uzturēt harmonisku komandas dinamiku, kas īpaši svarīga ir komandu sporta veidā, tātad arī futbolā.

Emocionālā inteligence.

Emocionālā inteligence ir spēja atpazīt, saprast un pārvaldīt savas un citu emocijas. Treneri ar augstu attīstītu emocionālo inteligenci ir labāk sagatavoti, lai tiktu galā ar saviem sportistiem emocionālas grūtības brīžos, īpaši augsta spiediena situācijās. (Gould, D., Maynard, I., 2009) Emocionāli inteligēnti treneri var sniegt efektīvāku emocionālo atbalstu, veidot empātisko izturību un radīt pozitīvu emocionālo vidi komandā.

Psiholoģisko prasmju treniņš.

Augsta līmeņa treneri integrē psiholoģisko prasmju treniņus savā treniņu praksē. Tas ietver tādas tehnikas kā mērķu noteikšana, vizualizācijas un relaksācijas stratēģijas. Treneri, kuri paši spēj pielietot šīs tehnikas, spēj efektīvi tās integrēt regulāri treniņu plānā, nodrošinot sportistus ar rīkiem stresa pārvaldīšanai, uzmanības uzturēšanai un pašapziņas uzlabošanai. (Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V., 2006)

Pielāgošanās spēja.

Spēja pielāgoties dažādām situācijām un individuālajām sportistu vajadzībām ir efektīva trenera raksturīga iezīme. Treneriem jābūt elastīgiem savā pieejā, mainot treniņu plānus un stratēģijas atbilstoši komandas sportistu mainīgajām prasībām. Šī pielāgošanās spēja nodrošina, ka treneri var risināt dažādus izaicinājumus un optimizēt sportistu snieguma rezultātus (Gould, Greenleaf, Guinan, Chung, 2002).

Apņemšanās nepārtrauktai mācīšanai.

Ne velti ir teiciens “Mūžu dzīvo, mūžu mācies”, tā par arī sporta vidē kura ir dinamiska ar pastāvīgiem uzlabojumiem treniņu metodoloģijās, sporta zinātnē un psiholoģijā, ir jāturpina

aktīvi pilnviedot savas zināšanas. Ideāls treneris nekad nebeidz savu pašizglītošanos, jo trenera profesionālai attīstībai visu laiku ir jāpilnveidojas un jāatbilst jaunākajām zinātnes tendencēm un sasniegumiem sporta jomā. Treneriem ir jābūt informētiem par jaunākajiem pētījumiem, jāpiedalās semināros un jāatrod atgriezenisko saiti, lai uzlabotu savas treniņu prakses (Gould, Greenleaf, Guinan, Chung, 2002). Šis ne tikai uzlabo trenera efektivitāti, bet arī rada pozitīvu piemēru sportistiem par mūžizglītības nozīmīgumu.

Godīgums.

Godīgums ir pamats trenera uzticamībai un uzticēšanās vērtībai. Treneriem jāievēro augsti ētikas standarti, demonstrējot godīgumu, taisnīgumu un cieņu visās savās darbībās.

Godīgums ietver noteikumu ievērošanu sportā, sportiskās uzvedības veicināšanu un sportistu labklājības prioritizēšanu pār sacensību panākumiem (Gould, D., Maynard, I., 2009). D.Goulda pētījumi labi sakrīt arī ar Lielā piecinieka personības īpašībām, ko identificēja R.L.Goldbergs (Goldberg, 1990), piedāvājot visaptverošu modeli ideāla trenera īpašību izpratnei:

1. Atvērtība jaunajai pieredzei. D.Goulds norāda, ka treneriem jābūt inovatīviem un atvērtiem jaunām idejām un metodēm, veicinot mācību vidi, kas pieņem inovācijas un radošumu.

2. Apzinīgums. Efektīvi treneri ir organizēti, uzticami un disciplinēti, demonstrējot spēcīgu darba ētiku un uzmanību niansēm.

3. Ekstraversija. D.Goulds uzsver entuziasma, enerģijas un sociālo prasmju nozīmīgumu stipru attiecību veidošanā un sportistu motivēšanā.

4. Pieņemšana. Treneriem jābūt empātiskiem, atbalstošiem un sadarbībspējīgiem, veidojot vienotu un uzticamu komandu.

5. Zems neirotisms. Emocionālā stabilitāte un izturība ir būtiska stresa pārvaldīšanai un mierīgas, līdzsvarotas vides nodrošināšanai sportistiem.

Secinu, ka gan D.Goulda, gan R.L.Goldberga ideāla sporta trenera raksturojumi lielā mērā sakrīt, radot skaidrāku priekšstatu par to, kādas īpašības veicina efektīvu trenera darbu. Iemiesojot atvērtību, apzinīgumu, ekstraversiju, pieņemšanu un zemu neirotismu, treneri var radīt pozitīvu un atbalstošu vidi, kas uzlabo sportistu garīgo un fizisko sniegumu. Šīs īpašības ne tikai uzlabo trenera darba kvalitāti, bet arī veicina sportistu vispārējo attīstību un labklājību, nodrošinot viņu panākumus gan laukumā, gan ārpus tā.

4. SPORTISTA PERSONĪBAS RAKSTUROJUMS, TĀS VIRZĪBA, MOTIVĀCIJA UN STRESORI

No katra konkrētā sportista personības un fiziskās sagatavotības kopuma veidojas viņa karjeras iespēja, kas vainagojas ar sportiskiem sasniegumiem. Tieši tādēļ ir tik svarīgi pievērst uzmanību ne tikai sportista fiziskai formai, bet arī sportista personībai.

Sportista personība veidojas dažādu ārēju, iekšēju un bioloģisku (pamatvajadzību) faktoru ietekmē. Izšķir vairākus personas attīstības posmus un tie norit līdz vecumdienām. Pirmais personas attīstības posms sākas no bērna piedzimšanas brīža un ilgst līdz divu gadu vecumam. Svarīgākie bērna attīstībā ir no divu gadu līdz astoņpadsmit gadu vecumam, kur svarīga loma ir vecākiem un pedagogiem. Piemēram, sporta klubā treneris sportistiem no mazotnes veicina disciplīnas ievērošanu un popularizē veselīga uztura nozīmi fiziskās formas uzlabošanā. Sportistam uzturoties šādā vidē veidojas neapzināta ietekme uz viņa personību, taču šāda ietekme būs gausa, bet ja pašam sportistam ir motivācija un velme realizēt patstāvīgi savas darbības, tad izaugsme un personības attīstība būs strauja. Tādēļ nākas secināt ka ja vecākiem un trenerim ir vienota vērtību skala, tad tas veicina sportista personības izaugsmi.

Sportiskās darbības sistēmā “treneris – sportists” galvenā loma personības veidošanā, ja runājam par bērnu un jauniešu sportu, ir trenerim. Trenerim tā ir papildus slodze, kas jāveic paralēli treniņu procesam. Ir svarīgi ne tikai izprast katra vecuma attīstības īpatnības, bet spēt tās pielāgot katram indivīdam. Tieši trenerim ir jāpaskaidro, ka sekmīga un ātra personības pilnveidošana ir iespējama, ja sportists pats intelektuāli, morāli un fiziski pašpilnveidojas un treneris tikai atbalsta, motivē un virza šo procesu. Piemēram, bērns apmeklē sporta nodarbības divus gadus, jo to vēlas viņa vecāki. Šāds bērns nav motivēts, viņa izaugsme var būt palēnināta, bet bērns, kas nesēns sācis sportot, bet ir motivēts sasniegt rezultātus, īsā laika sprīdī var izlīdzināt savus rezultātus vai pat apsteigt bērnus, kas jau ilgāku laiku ir trenējušies. Tas liek secināt ka personības izaugsme ir cieši saistīta ar psihomotoro attīstību, jo psihiskā norise un motorā darbība savstarpēji viena otru papildina.

Trenerim ir jāņem vērā ne tikai sportista psihomotorā spēja un kustību īpašību attīstība, bet tās jāsinchronizē ar katra sportista individuālām izjūtām un pašregulācijas prasmēm. Tikai šādas sintēzes rezultātā rodas fizisko un psiholoģisko faktoru vienotība. Piemēram, treneris pirms un pēc katras sporta nodarbības dažas minūtes aprunājas ar sportistu, kas finālā izkops uzmanības koncentrēšanās prasmi.

4.1. MOTIVĀCIJA

Dž.Kreti apgalvo ka sportistu praktiskajā darbībā svarīgāko ietekmi veido trīs motīvu grupas (Cratty "Juegos didácticos activos," 1989). No kurām pirmais ir psiholoģiskais motīvs, otrais fizioloģiskais motīvs un trešais sociālais motīvs. Motīvs ir faktors vai apstāklis, kas palīdz sasniegt noteiktu mērķi. Šī iemesla dēļ treneris ir pirmā persona, kas bērnu motivē sportot, sasniegt savus sportiskos mērķus. Motivācija palīdz sasniegt izvirzītos mērķus un šī iemesla dēļ sportiski, kas izprot izvirzītos mērķus ir motivētāki. Protams, ka svarīga loma ir arī ārējo faktoru ietekmei, kuru rezultātā sportistu karjera beidzas, taču arī situatīviem faktoriem ir liela nozīme, jo trenera vadības stils, vides pievilcīgums un komandas mikrovide vai nu piesaistīs bērnu un motivēs sevi pilnveidot vai nē. Uzskatu, ka komandas mikrovide ir pilnīga trenera atbildība (viņa "vizītkarte"). Trenerim treniņu un sacensību procesā ir jārod mijiedarbība, kuras rezultātā tiek sasniegti gan sasniegumi sportā, gan tas veicina sportista personības izaugsmi. Trenerim ir jāveic sportistu personības attīstības posmu analīze un ja tas ir nepieciešams jāveic arī motivācijas trūkuma cēloņu analīze. Piemēram, bērnam neizdodas sasniegt paša personības apmierinošus rezultātus ārēju faktoru iespaidā. Šādā situācijā trenera uzdevums ir izskaidrot sportistam, ka tas notiek ārēju faktoru iespaidā un paskaidrot kā var novērst šo negatīvo ietekmi.

Motivācijas trūkuma cēloņi ir dažādi (Terence R. Mitchell 1982):

- 1) psiholoģiskais cēlonis -depresija vai zems pašvērtējums, kas var izraisīt enerģijas un/vai intereses zudumu un/vai mērķa trūkumu.
- 2) sociālais un vides faktora cēlonis, kur atbalsta trūkums un/vai stress un izdegšana ir demotivējoša.
- 3) bioloģiskais cēlonis, kas ir neiroloģisks traucējums vai hormonu disbalanss. Piemēram, trenerim ir jāzina, ka sportistam ar vairogdziedzera disfunkciju var tikt ietekmēts enerģijas līmeni un motivācija. Šāda iespējamā cēloņa noskaidrošana ir svarīga ne tikai sportista motivācijas trūkuma novēršanai, bet sportista veselībai kopumā. Saskaņā ar A.Maslova vajadzību hierarhiju (*Абрахам Маслоу «Мотивация и личность»* 1999), kur aprakstītas cilvēku pamata vajadzības un tas, kā tās ietekmē cilvēku uzvedību un motivāciju. Piramīdā ir pieci līmeņi, kas ir hierarhiski sakārtoti, un cilvēki tiecas pēc augšējā līmeņa vajadzībām tikai tad, ja zemākā līmeņa vajadzības ir apmierinātas. Viszemākā līmeņa vajadzība ir fizioloģiskās vajadzība (gaisa, ūdens, pārtikas, siltums). Kad tā ir sasniegta tad iestājas otrais līmenis, kas ir drošības vajadzība (drošība, stabilitāte, aizsardzība). Tikai pēc tā ir nākamais, trešais līmenis,

kas ir piederības un mīlestības vajadzība (sociālais kontakts, draudzība, mīlestība). To sasniedzot ir ceturtais līmenis, novērtējuma un atzišanas vajadzība (pašcieņa, cieņa no citiem, panākumi). Un tikai tad kad visi iepriekšējie līmeņi ir sasniegti un realizēti iestājas pats augstākais līmenis, kas ir pašrealizācijas vajadzība (pašizpēte, radošums, personības attīstība).

Tātad, ja kāda no zemākā līmeņa vajadzības sportistam netiek apmierināta, tad indivīds visticamāk nebūs motivēts sasniegt augstāka līmeņa mērķus, jo nebūs vērsts uz pašrealizāciju un personības attīstību.

4) ģimenes ietekmei ir liela nozīme sportista motivācijas trūkuma zaudēšanai, jo ģimenes negatīvā attieksme vai nesamērīgi augstās prasības var novest pie izsīkuma un/vai demotivācijas. Šajā gadījumā trenerim ir jāstrādā gan ar sportistu, gan ģimeni.

Līdz ar to nākas secināt, ka trenerim saprotot personības attīstības posmus un motivācijas trūkuma cēloņus, tas var labāk un ātrāk veidot pareizu atbalsta sistēmu un stratēģiju, lai veicinātu pozitīvu personības attīstību un motivāciju. Kā arī trenerim ir sportistam jāiemāca, darīt to, kas ir nepieciešams, nevis to ko gribas un no tā gūt gandarījumu, jo tas tiek izpildīts vislabākajā kvalitātē. Ja sportists kritiski izvērtē savas neveiksmes vai veiksmes iemeslus un izvērtē savu spēju realizācijas procentu, tas palīdz rast pareizu motivāciju un attīsta personību.

4.2. STRESORI

Svarīga loma motivācijas zudumā ir stresoriem (R.S.Lazarus Stress and emotion: A new synthesis, 1999). Šie stresori ir saistīti ar personiskajiem, situācijas un vides faktoriem. Stresori visbiežāk rodas pirms sacensībām, sacensību laikā un/vai pēc sacensībām. Sacensību situācijas stresoriem ir dažādi faktori un tie ietekmēt sportistu psiholoģisko un fizisko stāvokli. Trenerim ir jāņem vērā ka bērniem tie ir novērojami bieži. Lai varētu atrast risinājumu to novēršanai ir jāzina stresoru veidi.

Trenerim ir jāizvērtē un pēc iespējas jāmazina sacensību situāciju stresori, kas rada spriedzi un ietekmē sportistu, sevišķi bērnu izpildījumu. Populārākie sacensību situāciju stresori ir:

1. Pārspīlēta pašpārliecinātība vai tās trūkums.
2. Bažas par sniegumu.
3. Perfekcionisms un augstas prasības pret sevi.
4. Iepriekšējās neveiksmes vai traumas.
5. Sacensību nozīmīgums un/vai treneru cerību realizēšanas nepieciešamība.
6. Spēcīgi pretinieki vai iepriekšējo zaudējumu pieredze.
7. Liels skatītāju/atbalstītāju skaits un/vai mājas laukums.
8. Nepareizi vai nesaprotami tiesneša lēmumi.
9. Nepazīstama sacensību vieta.
10. Slikti laika apstākļi.
11. Nepieciešamība papildīt ģimenes un komandas biedru cerības.
12. Pastiprināta mediju uzmanība.
13. Traumas vai veselības problēmas.
14. Pārmērīgs treniņu un sacensību apjoms bez pietiekamas atpūtas.
15. Nepietiekama fiziskā sagatavotība vai pārmērīgs nogurums.

Lai treneris samazinātu sportistu stresu sacensību situācijā pirmkārt ir jāizstrādā pareiza treniņu programma, jāstādā uztura plāns un jāparedz pietiekams atpūtas/kompensācijas laiks. Otrkārt trenerim ar bērniem ir jāveic vizualizācija, pozitīvas pašrunas, jāpielieto elpošanas tehnikas un relaksācijas metodes. Treškārt, trenerim ir jāveic sava, komandas un katra sportista efektīva laika plānošana un menedžments, lai izvairītos no pēdējā brīža panikas. Ceturtkārt, trenerim ir nepieciešams nodrošināt sportistiem atbalsts no komandas biedriem, ģimenes un draugiem.

Secinājums, ja treneris pareizi un ātri atpazīst stresorus un tai tiek izstrādāta efektīva stratēģija, tad uzlabojas katra sportista un komandas kopumā veikspēja un emocionālā labsajūta gan sacensību, gan treniņu laikā, kas palielina motivāciju un pozitīvi attīsta sportista personību.

5. PĒTĪJUMS

Pētījuma ietvaros tika analizēts konkrētas futbola skolas treniņu process, meitenēm, dažādās vecuma grupās (6-14gadi), pie trīs dažādiem treneriem. Visu trīs treneru trenēšanas pieredzes atšķīrās, no 2 gadu pieredzes, līdz vairāk kā 7 gadu pieredzei un pieredzes vadot treniņu procesu meiteņu izlasē jaunākās vecuma grupās. Izvērtēju treneru personālitāti, vadoties pēc Lielā piecinieka personības īpašībām (Goldberg, 1990), apkopojot treneru atbildes ar anketas palīdzību, lai saprastu, vai treneru rakstura īpašības ietekmē futbolistu labsajūtu un apmeklētību treniņos. Intervēju trenerus lai noskaidrotu viņu uzskatus par aktuālajām problēmām katrā vecuma grupā, un, kādas pieejas treneri piekopj šo problēmu risināšanai. Pētāmās grupas bija, meiteņu futbola komandas U8, U10, U12 un U14, vecumā, kur treneri savstarpēji mainījās, viens otru aizvietojo. Iespēju vērot un analizēt konkrētos treniņus ieguvu ar izdevīguma principu, caur kopīgām paziņām.

Pētījuma veikšanas termiņš: 10.04.2024. – 10.05.2024.

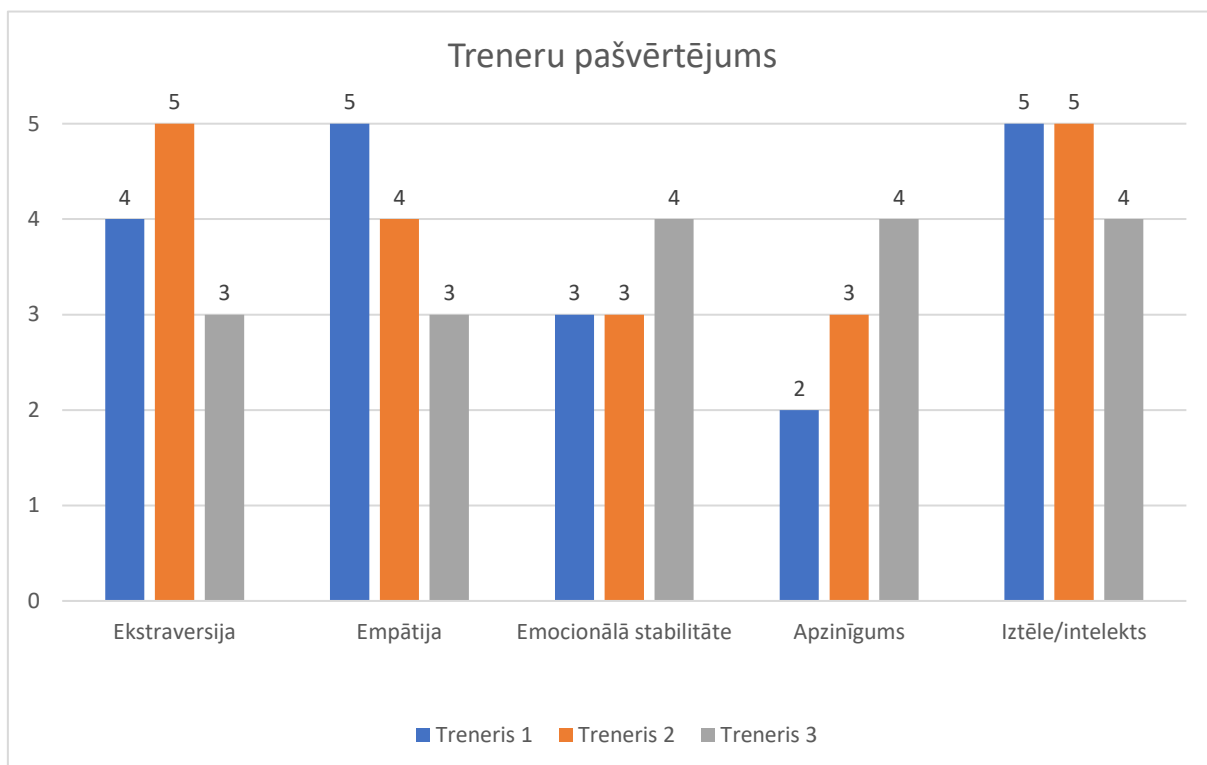
Izmantotās pētījuma metodes -

- Treniņu analīze- treniņu analīzes laikā varēju novērot vai treneru teiktais sakrita ar maniem novērojumiem,
- Sportistu attieksmes analīze- īpaši būtiska, lai spētu noteikt kopējo emocionālo vidi,
- Sporta rezultātu analīze- viens no būtiskākajiem aspektiem, lai pierādītu darbā izvirzīto hipotēzi,
- Intervijas- neatņemams elements, lai spētu iedziļināties treneru skatījumā un vīzijā,
- Aptaujas anketa- rīks, kas palīdzēja analizēt treneru personību tipus
- Literatūras un avotu analīze- būtiska sastāvdaļa savu ideju un pētījuma apstiprināšanā un pamatošanā ar faktiem.

Pirms pētījuma veikšanas tika lūgta atļauja no sporta skolas treneriem, audzēkņu vecākiem un audzēknēm par statistikas datu ievākšanu kvalifikācijas darba ietvaros.

5.1. TRENERA RAKSTUROJUMS

Treneri aizpildīja aptaujas anketu, kur kopumā bija 30 jautājumi no kuriem pirmie pieci bija pašvērtējuma jautājumi. Treneriem pašiem bija jāatzīmē pēc viņu ieskatiem, cik lieli ekstraverti, emocionāli stabili, empātiski, apzinīgi un radoši, viņi ir.



5.1.1. att. treneru pašvērtējums

No aptaujas rezultātiem ir secināms, ka konkrētās futbola skolas treniņu procesā iesaistītie treneri ir:

1. ekstraverti, kur vidējais procents 80%, kas apliecina apgalvojuma patiesumu, ka labam trenerim ir jābūt ekstravertam.

2. empātiski, kur vidējais procents 80%, kas ir vērtējams, kā ļoti labs rezultāts, jo tam ir liela nozīme strādājot ar meitenēm mazās vecuma grupās.

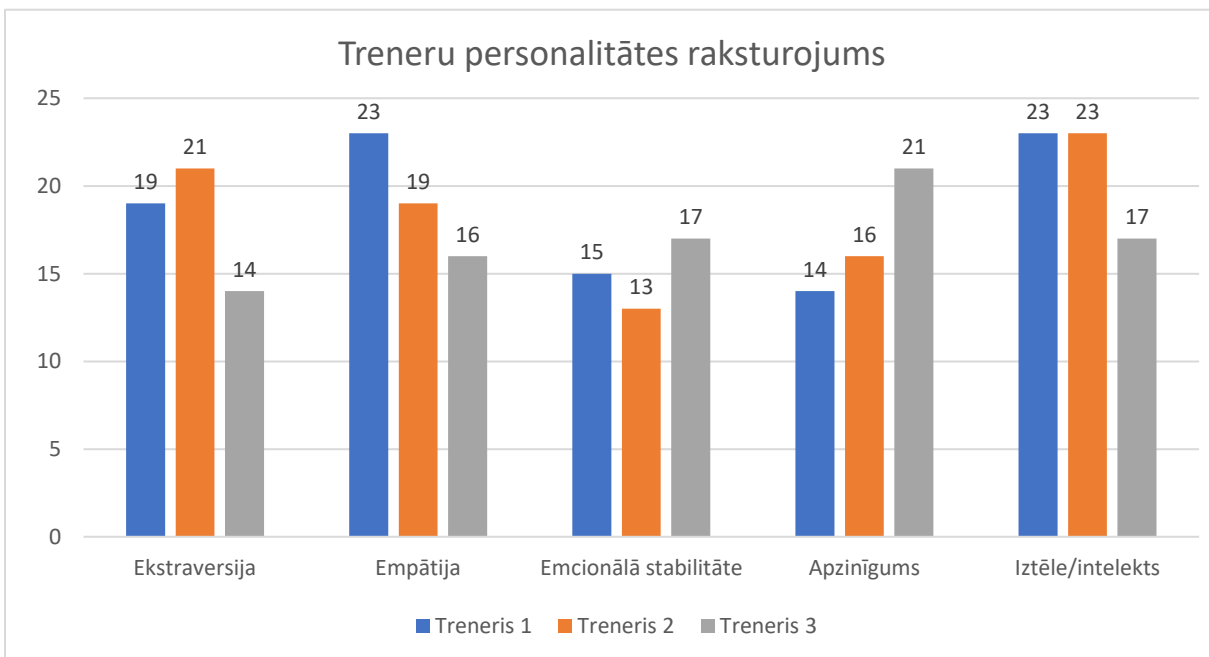
3. emocionāli stabili, kur vidējais procents ir 66,67%, kas apliecina apgalvojumu, ka trenera darbs ir nervozs un emocionāls. Vērojama tendence, ka gados jaunāki treneri parasti ir emocionālāki jo ar gadiem tie iegūst vēlamu pieredzi un iemācās apvaldīt savas emocijas.

4. apzinīgi, kur vidējais procents ir 60%. Šie rādījumi varētu būt daudz augstāki, bet lai varētu izanalizēt tieši šo jautājumu, būtu jānoskaidro un jāsalīdzina katra indivīda personīgo prasību līmeni, jo perfekcionists nekad nebūs apmierināts ar rezultātu un tieksies pēc vēl labākiem rezultātiem, līdz ar to šis ir personiskais pašvērtējums kura rezultāti var būt mainīgi.

5. ar iztēli, kur vidējais procents ir 93,33%. Šie rādījumi šajā jautājumu grupā ir vislabākie. Strādājot ar bērniem šī ir ļoti svarīga trenera īpašībām, lai treniņa process bērniem būtu

interesants un radošs. Radošums vistiešākajā veidā neietekmē sportiskos rezultātus, bet ietekmē sportistu dzīves kvalitāti un motivētību. Nereti šī iemesla dēļ ir treneri, kas nevar vai nevēlas strādāt ar bērniem.

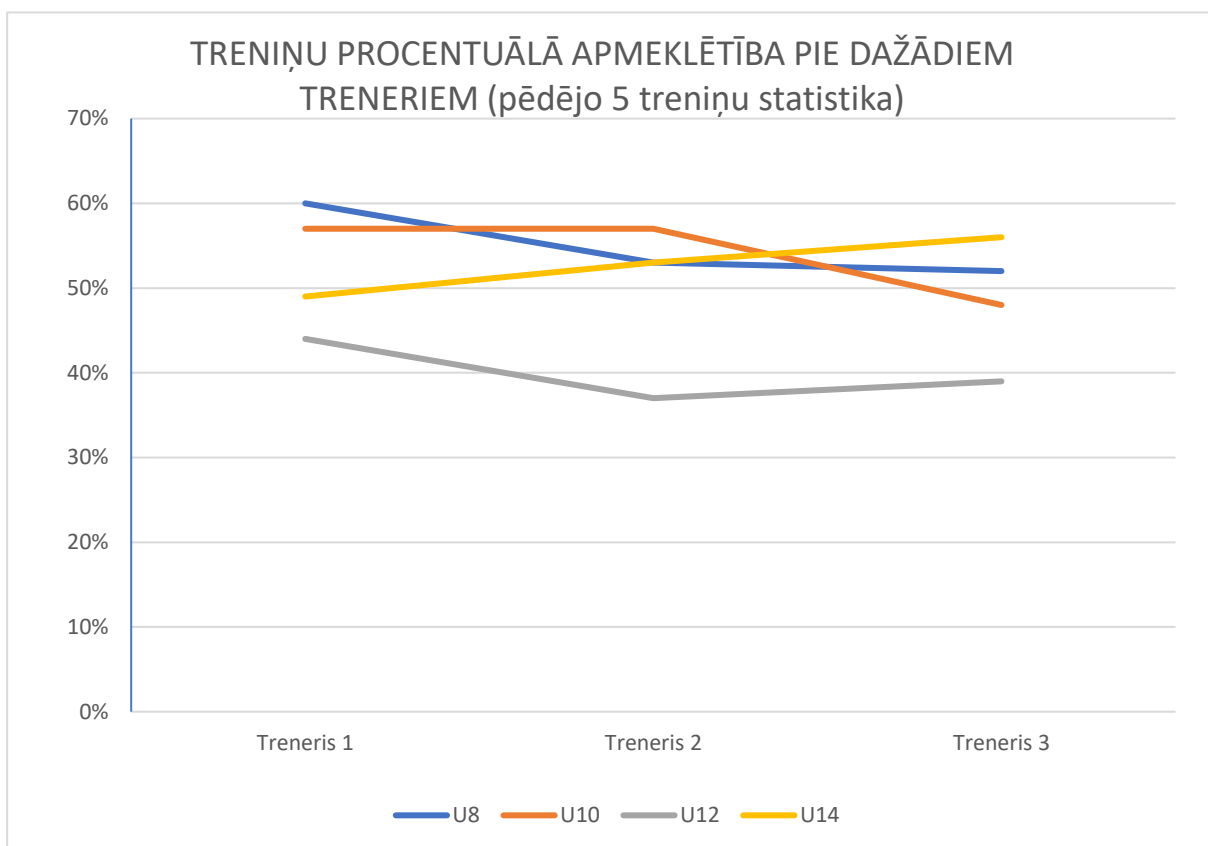
Pārējie anketas 25 jautājumi jau noteica precīzākus lielā piecinieka personības īpašību rādītājus. Par katru no piecām personības īpašībām, bija pieci dažādi jautājumi, kuros savu atbildi varēja balstīt skalā no 1 līdz 5 (1-pilnībā nepiekrītu; 5-pilnībā piekrītu).



5.1.2. att. treneru personalitātes raksturojums

Apkopojot datus par jautājumiem par katru no piecām treneru personības īpašībām, redzams, ka iztēlei/intelektam ir iegūti 84% un šis rezultāts ir tuvs ar pašvērtējumā iegūto rezultātu, kā arī šis ir procentuāli labākais rezultāts. Tas liek secināt, ka treneri radoši pieiet treniņu procesam. Savukārt emocionālā stabilitātē ir iegūti procentuāli vissliktākie rezultāti – 60%, kas liek secināt ka treneri izjūt emocionālo spiedienu un paši saskaras ar kādu vai kādiem stresoriem. Otrs labākais rezultāts ir empātijai, kur iegūti 77,33% un nākamā ar 72% ir ekstraversija. Tieši tā par kā pašvērtējumā tām ir otrs labākais rezultāts, kas liek secināt, ka sakrīt paškontroles un treneru personalitātes rezultāti. Tas nozīmē ka treneri objektīvi sevi novērtē, saprot savas stiprās un vājās īpašības un var tās pilnveidot. Treneri apzinīgumā ieguva 68% un šis rezultāts ir labāks nekā pašvērtējumā, tas liek secināt ka subjektīvais rezultāts ir mainīgs paškritiskuma dēļ. Visi iegūtie rezultāti aptaujā ir ievērojami vairāk par piecdesmit procentiem, kas apliecina treneru personības atbilstību savam darbam.

Nākamās apkopojuma statistikas datus par katra trenera pēdējo piecu treniņu apmeklētību, lai noskaidrotu apmeklētības tendences.

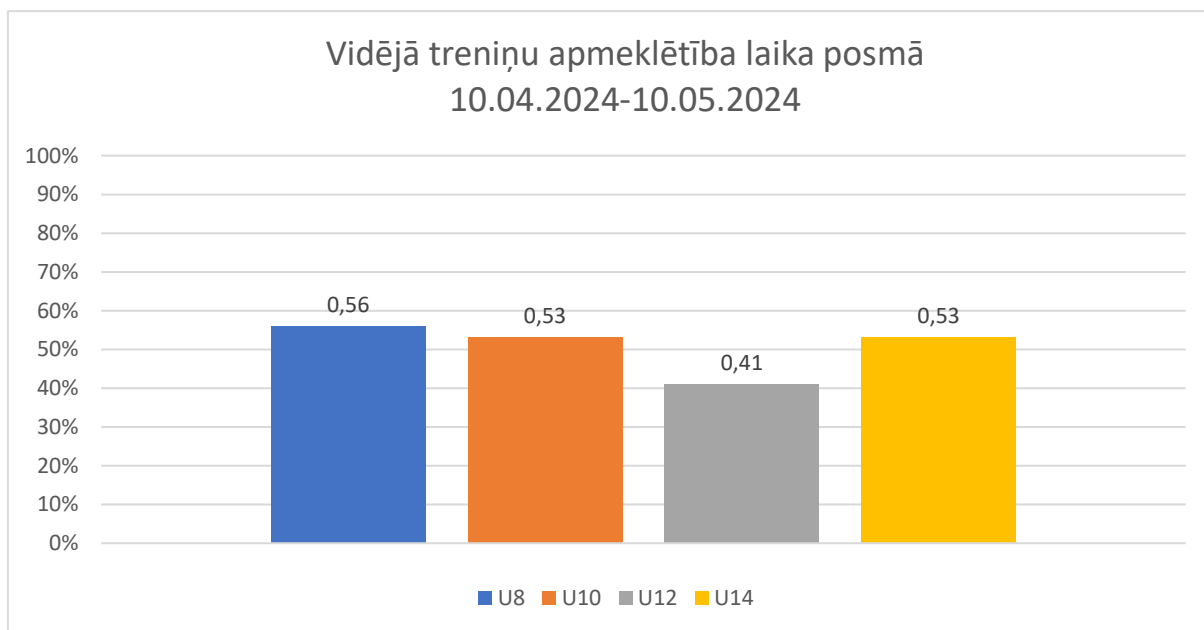


5.1.3. att. treniņu procentuālā apmeklētība pie dažādiem treneriem

Pēdējo piecu meiteņu futbola treniņu vidējā apmeklētība U8 vecuma grupā pie visiem trim treneriem ir 50,42% un pie trenera Nr.1 vidējais apmeklētības procents ir 52,5%, kas ir par 2,5% labāks par treneri Nr.2 un par 3,75% labāks par treneri Nr.3. Vismazākais apmeklētības procents ir vērojams vecuma grupā U12 (40%), kur ir vislielākais reģistrēto sportistu skaits un daļa meiteņu uz treniņiem nenāk vai nāk reti, bet tās meitenes kas nāk uz treniņiem, nāk regulāri un ir pati daudzsoļošākā sportistu grupa. Vecuma grupai U8 ir labākā apmeklētība (55%) jo šajā vecumā ir interesanti apgūt visu jauno, vecāki motivē sportot un meitenēm vēl nav radušās papildus intereses un nodarbes. Vecuma grupai U10 arī ir laba apmeklētība (54%) un vecuma grupai U14 apmeklētība ir 52,67%, līdz ar ko nākas izsecināt, ka labākie rezultāti ir tām vecuma grupām (šīnī gadījumā U12), kurās meitenes regulāri apmeklē treniņus un kopējais apmeklētības procents to nenorāda, jo tas tiek aprēķināts uz reģistrēto sportistu skaitu nevis faktiskā komandas “kodola”.

Apkopojot arī kopējo, vidējo treniņu apmeklētību mēneša griezumā, var secināt, ka apmēram puse no reģistrētajiem sportistiem treniņus neapmeklē. Tas var būt saistīts ar daudz dažādiem aspektiem, bet runājot ar treneriem, saprotu, ka šāda statistika šajā futbola skolā ir

realitāte. Tādēļ analizējot, katra trenera, treniņu apmeklētību individuāli, jāņem vērā arī vidējās apmeklētības rādītāji katrā vecuma grupā.



5.1.4. att. vidējā treniņu apmeklētība laika posmā 10.04.2024.-10.05.2024.

Vidējie apmeklētības rezultāti gan mēneša griezumā, gan ar pēdējo piecu treniņu apmeklētību sakrīt, vienīgi U8 vecuma grupā ir lielākā starpība - 56% ir mēneša griezumā pret 50% par pēdējiem pieciem apmeklētiem treniņiem. Vecuma grupā U10, U12 un U14 starpība ir 1% apmērā. Tas liek secināt ka vidējā apmeklētība gada griezumā ir līdzīga.

5.2. U8-U10 vecuma grupa un tās aktuālās problēmas

Analizējot treniņu un intervējot trenerus, nonācu pie secinājuma, ka aktuālas problēmas U8 un U10 vecuma grupā ir ļoti vienādas, tādēļ arī darba analīzē apvienoju šīs vecuma grupas. Intervējot trenerus, kuri strādājuši ar konkrēto U8 vecuma grupu, var secināt, ka viņu un manis novērotās problēmas savstarpēji sakrīt, un ir saskaņā ar (Weinberg, R. S., & Gould, D., 2018) aprakstītajām problēmām, ar kurām var saskarties treneri katrā vecuma grupa. Apkopāju šādas problēmas, kurām jāpievērš uzmanība treniņu procesā, kā arī risinājumus, kā šīs problēmas risināt :

1. Koncentrācijas spējas. Šī ir problēma, kuru pieminēja visi trīs treneri un tā ir tipiskākā problēma šim vecumam. Bērns ātri zaudē interesi un meklē citas iespējas, kā nodarbināt savu prātu. Lai cīnītos ar šo problēmu, treneri nedrīkst ielīgt garos monologos, izmantot sarežģītus terminus un dot pārlietu tehniski sarežģītus uzdevumus. Trenerim ir jābūt spējīgam visu izskaidrot ātri un atraktīvi, un atrast pieeju ieinteresēt sportistus.

2. Motivācijas trūkums. Šī problēma iet roku rokā ar koncentrācijas spēju zudumu, tā kā zinām, ka noturēt savu uzmanību klausoties tēmu, kura mums neinteresē, ir daudz sarežģītāk, nekā klausīties par, kaut ko, kas mūs aizrauj un interesē. Bērniem šajā vecumā vēl nav izveidojušās augstas ambīcijas un vēlmes uz ilgtermiņa augstiem panākumiem sportā. Viņu motivātori ir īslaicīgi (aizskriet pirmajai, iesist vārtus, iegūt uzslavu, u.c.). Šī iemesla dēļ, neiegūstot savu nosprausto mērķi, bērns var ātri zaudēt savu motivāciju turpināt sportot. Atrast pieeju ar šādiem bērniem ir vieglāk, jo treneris var palīdzēt sasniegt vēlamo mērķi un sportistu uzslavēt par centību. Bet, ir tādi sportisti, kuriem nepatīk vai nu futbols, vai sports kā tāds. Šādiem bērniem ieviest iekšējo motivāciju turpināt ir sarežģītāk. Trenerim, treniņu laikā ir jāiekļauj rotaļas, jābūt atraktīvam, lai spētu iesaistīt bērnus uzdevumos, un jāatbalsta sportisti.

3. Emocionāla nestabilitāte. Bērni šajā vecumā ir izteikti emocionāli nestabili. Dažādu, šķietami nebūtisku, iemeslu dēļ bērnam var krasi mainīties emocijas un nostāja. Dusmas, nomāktums un pārlietu liels uzbudinājums ir aktuālākās problēmas ar ko saskaras treneri šajā treniņu grupā. Nepareiza rīcība no treneru puses, vienaldzīga, vēl sliktāk, nosodoša attieksme pret bērna emocijām. Trenerim jābūt pacietīgam, ar izpratni par bērnu emocionālajiem stāvokļiem. Ir svarīgi veidot atbalstošu un drošu vidi, kurā bērni jūtas komfortabli izrādīt savas emocijas.

4. Vecāku iesaiste. Lai gan konkrētajā sporta skolā, vecāku iesaiste treniņu procesā būtiski neietekmē treniņu procesu, tā tomēr šajā vecuma grupā, mēdz būt, kā problēma. Sportisti

zaudē koncentrācijas spējas redzot vecākus atnākam uz tribīnēm, vai gluži otrādi sāk uztraukties, kad redz vecākus aizejot. Lai gan ar šo problēmu treneri šajā vecuma grupā saskaras reti, to nevar izslēgt, kā treniņu procesa traucējošu faktoru. Šādas problēmas risinājums jāmeklē ar vecākiem, komunicējot ar viņiem un izveidojot skaidras robežas par treniņu procesu un vecāku iesaisti/neiesaisti tajā.

5. Atšķirīgi fizisko īpašību un attīstības līmeņi. Viena no aktuālākajām un izplatītākajām problēmām ir tieši tā, ka bērniem un jauniešiem ir ļoti atšķirīgi augšanas tempi. Tas nozīmē, ka treniņos trenerim ir jābūt elastīgam un spējīgam pielāgot katru treniņu uzdevumu pēc konkrētā indivīda vajadzībām. Šajā vecuma grupā šī problēma ir ļoti aktuāla it īpaši futbola spēļu laikā, kad sportisti, kuri ir fiziski spējīgāki un attīstītāki, pat nepielietojot meistarību, izmantojot tikai savas dabas dotības ar ātrumu izraujas cauri visiem spēlētājiem. Risinājums šai problēmai, ir pielietot vairāk tādas spēles, kur jāiesaista visi spēlētāji, individuālo uzdevumu laikā izvērtēt katra atšķirīgo spēju līmeni, un treniņos nebaidīties izmantot radošumu uzdevumu pielāgošanā.

6. Sociālās prasmes un sadarbība. Kā pēdējo aktuālo problēmu šajā vecuma grupā ievēroju sociālo prasmju un sadarbības trūkumu. Tā kā futbols ir komandas sporta veids, sadarbība un prasme rast kopīgu valodu ir vitāli svarīga. U8-U10 vecuma grupā, šie konflikti nav tik sarežģīti, kā ar vecākiem sportistiem, bet, teju, katrā treniņā tie parādās. Visbiežāk, nepatika vienai pret otru atspoguļojas ar nevēlēšanos spēlēt vienā komandā, vai sadarboties pāros. Trenerim ir jābūt spējīgam mācīt bērniem savstarpēju sadarbību un rast risinājumus konfliktu risināšanā, kā efektīvu palīgu integrējot dažādas rotaļas un saliedēšanās spēles treniņu procesā.

Secinājumi.

Analizējot treniņu procesu šajā vecuma posmā, secinu, ka treneri ir atraduši pareizu pieeju psiholoģisko problēmu risināšanā un šajā vecuma grupā nav apslēptu konfliktu vai problēmu ar kurām treneri nespētu tikt galā, vai ignorētu tās. Protams, ir problēmas ar kurām bērni saskaras ārpus treniņiem, kas var atspoguļoties arī uz treniņu procesu, bet analizējot šo grupu un intervējot trenerus, šāda rakstura problēmas netika identificētas.

5.3. U12 vecuma grupa un tās aktuālās problēmas

Uzsākot U12 vecuma grupas treniņu analīzi uzreiz ievēroju būtiskus uzlabojumus komandas vispārējā emocionālajā stāvoklī, sadarbības spējās un motivētības līmenī. Arī meiteņu fiziskās sagatavotības līmeņi un attīstības temps nebija krasi atšķirīgs. Tomēr, neskatoties uz ievērojami labāku kopējo komandas emocionālo vidi, vadoties pēc treneru teiktā ievēroju dažas būtiskas problēmas, ar kurām treneriem jātiek galā.

1. Aktuāla problēma, kura skar dažus indivīdus šajā komandā, bet ietekmē visas komandas labsajūtu ir emociju kontrole un tieši, dusmu problēmas. Sportiste saskaras ar ļoti lielu vilšanos, ja neiegūst sev vēlamo rezultātu. Tādēļ, ka komandas kopējais saliedētības līmenis un savstarpēja sajušana ir augstā līmenī, arī citu sportistu emocionālā labklājība tiek ietekmēta. Šo problēmu ir jārisina individuāli runājot ar pašu sportisti, un runājot arī ar visu, komandu, iedrošinot viņas atbalstīt viens otru, taču novēroju, ka treneri, šai problēmai neatvēlēja īpaši lielu uzmanību.

2. Meitenēm šajā treniņu grupā izteikti populāra ir kļuvusi traumu simulācija spēles laikā. Kas ir izskaidrojams, ar saasinātu sāpju izjušanu spriedzes laikā, vēlmi pievērst uzmanību, bailes no pretinieka un neapmierinātību ar agresīvu spēli no pretiniekiem. Trenera uzdevums ir atgādināt par godīgas spēles principiem gan no cietušā, gan no uzbrucēja puses. Un iedrošināt spēlētājas nebaidīties no pretinieka.

3. Kā noslēdzošo psiholoģisko faktoru, kas negatīvi ietekmē treniņu procesu minēšu disciplīnas trūkumu. Meitenes ir pietiekami motivētas un vēlme spēlēt futbolu viņās ir izteikta, bet problēmas rodas pirms tehnisko uzdevumu izpildes, kad uzmanība jāvelta trenera teiktajam. Bieži vien sportistes pavirši klausoties nesadzird pareizus uzdevuma izpildes norādījumus, un trenerim jātērē laiks atkārtotai, stāstīšanai. Problēmas risinājums ir ievērot klusumu un izrādīt cieņu pret treneri, kad tas runā un dod norādījumus. Likt sportistēm saprast, ka tehniskie uzdevumi ir neatņemama treniņu daļa bez kuras futbola spēle nav iedomājama.

Secinājumi.

Treneri darbā ar U12 vecuma grupas meitenēm saskaras ar ievērojami mazāk psiholoģiskām problēmām, kā citās vecuma grupās. Šīs meitenes ir motivētas trenēties, kur motivāciju smeļas no iekšējiem motivātoriem (patika pret futbolu), komandas saliedētība un savstarpējā komunikācija arī ir labā līmenī, kā arī treneri nesaskaras ar tādām problēmām, kā vecāku pārlietu lielu iesaisti treniņu procesā, vai uzmanības novēršanu. Pēc statistikas datiem U12 meiteņu komandas apmeklētība ir viszemākā (att. 6.1.4), un kā tika aprakstīts

iepriekš, tas ir tikai tādēļ, ka šajā vecuma grupā ir reģistrētas visvairāk sportistes, no kurām lielākā daļa jau sen neapmeklē treniņus, bet tās vēl ir reģistrētas sporta skolā. Analizējot katra treniņa apmeklētības datus var secināt, ka tieši U12 vecuma grupas regulāri sportojošo meiteņu treniņu apmeklētības regularitāte ir visaugstākā. Treniņu apmeklētībā ir novērojamas vismazākās svārstības, un meitenes, kuras apmeklē treniņus apmeklē tos regulāri.

Lai gan daudzas problēmas šajā grupā ir veiksmīgi atrisinātas, ir palikusi viena aktuāla problēma, kura būtiski ietekmē visu treniņu procesu, tā ir – emociju kontrole (dusmu problēmas), tā kā daudzos citos aspektos komandas psiholoģiskais stāvoklis ir daudzsološs, treneri nepievērš pietiekami lielu uzmanību šai problēmai, cerot, ka meitenēm emocionāli no briesmām šī problēma pati izzudīs. Treneriem vajadzētu pievērst lielāku uzmanību meiteņu izglītošanā par šo problēmu un rast kopīgus risinājumus, kā kontrolēt savas emocijas. Bet atgriežoties pie pozitīvajiem aspektiem, šo meiteņu tehniskās prasmes un koncentrācijas spējas ir pat augstākas par U14 treniņu grupas meitenēm. Analizējot treniņus šajā vecuma grupā var izteikti pamanīt, ka kvalitatīvas emocionālās vides rezultātā, meiteņu apmeklētība un sportiskie rezultāti ir ievērojami labāki, pat par vecāko meiteņu U14 rādītājiem.

6.4. U14 vecuma grupa un tās aktuālās problēmas

U14 vecuma grupas meitenēm kopējais saliedētības un komandas gars bija ļoti daļīts, bija meitenes, kuras savā starpā saprotas ļoti labi, un ir tuvas draudzenes arī ārpus sporta un meitenes pret, kurām sportistes izturējās nicinoši. Problēmas saistītas ar psiholoģiskajiem aspektiem šajā komandā ir daudz komplicētākas. Kopējā emocionālā vide ir saspīngta. Kopā ar treneriem identificējam šādas problēmas konkrētajā vecuma grupā-

1. Emocionāla nestabilitāte- problēma, kura sastopama visās treniņu grupās. Šī problēma U14 vecumu grupā izpaužas ilgāk un lēnā, nav novērotas pēkšņas dusmu un agresijas lēkmes, tā vietā meitenes izrāda pasīvu un noklusētu agresiju un nepatiku viena pret otru. Treneri nepievērš īpaši lielu uzmanību šai problēmai, tā kā no malas tā liekas maznozīmīga, bet, tomēr, tā manāmi ietekmē komandas kopējo garu. Lai risinātu šo problēmu treneri varētu padalīties ar dažādām idejām un taktikām, kā saglabāt vēsu prātu un kontrolēt savas emocijas.

2. Mobings- šajā komandā ir novēroti daži indivīdi, kuri agresīvi un ļoti neapdomīgi izsakās par citiem spēlētājiem, it īpaši, ja tie kļūdījušies. Komandā ir jāstrādā pie saliedētības un spējas pieņemt visa veida cilvēkus.

Secinājumi

U14 vecuma grupas meiteņu starpā ir, vispirms, lielas atšķirības fiziskās sagatavotības un fizisko dotību līmenī, kas rezultējas pie vājāko spēlētāju izsmiešanas, kas secīgi arī noved pie problēmām ar emociju kontroli uz spēles laukuma. Treneri šīm problēmām nepievērš īpaši lielu problēmu, tā kā uzskata, ka meitenes ir pietiekami pieaugušas un pašas tiks galā. Šāda attieksme var novest pie nopietnām sekām, kuras var ietekmēt ne tikai sportistu emocionālo stāvokli treniņos, bet arī ārpus tiem.

Jāpiemin, ka meitenes bija augstu motivētas ar vēlmi iesaistīties un piedalīties treniņu procesā, kas saistīts ar futbolu, bet izrāda lielu nepatiku pret fiziskās attīstības treniņiem, kas noved pie sliktiem rezultātiem futbola mačos.

Vērojot treniņu, nākamajā dienā pēc turnīra, novērojām lielu emocionālo bedri, saasinātas savstarpējas attiecības un motivācijas trūkumu. Dažas meitenes pat izvairās no piedalīšanās turnīrā, lai pret sevi neradītu nekāda veida nepatiku, lai gan treniņos uzrāda vienus no labākajiem rezultātiem. Lai cīnītos ar šo emocionālo bedri, treneri meitenes iesaistīja komandu spēlēs un izrunāja visus radušos konfliktus. Tas manāmi uzlaboja meiteņu garstāvokli, jo jau nākamajā treniņa viņas bija atkal gatavas ķerties pie darba. Bet savstarpēji strīdi ir tēma ar, kuru treneriem būs jāturpina strādāt.

6. SECINĀJUMI

Ņemot vērā visus iepriekš minētos faktus un pētījuma analīzi, varu secināt, ka pozitīva sportistu attieksme korelē ar augstāku snieguma līmeni sportā. Trenera darbs visbiežākajā mērā ir saistīts arī ar sportistu emocionālo stāvokli. Ir aspekti, kurus treneris nevar iespaidot, bet treneris spēj iespaidot un veidot savu vidi treniņos. Ņemot vērā faktu, ka pozitīva sportistu attieksme veicina augstākus sasniegumus sportā, treneriem būtu jābūt vēl vairāk motivētiem izpētīt plašāk bērnu psiholoģijas un sporta psiholoģijas nozīmi, pat nepieminot faktu, kā psiholoģiski pareiza trenera nostāja un darbības var uzlabot sportista dzīves kvalitāti un uztveri par savu iekšējo pasauli.

Treneri ar saviem sportistiem sadarbojas diendienā, un ne reti zina viņus labāk, nekā sportistu vecāki. Treneri pamana, ja sportista emocionālais stāvoklis ir mainījies, jo tas atspoguļojas arī uz rezultātiem. Trenerim ne tikai ir jātiecas pēc sportista fiziskās un tehniskās izaugsmes, bet arī, pēc viņu emocionālās izaugsmes.

Nepareiza trenera nostāja, attieksme un pieeja pie dažādu psiholoģisku problēmu risināšanas var atstāt nopietnas negatīvas sekas uz sportista emocionālo stāvokli. Tādēļ ir īpaši svarīgi trenerus izglītēt un pievērst uzmanību šai tēmai, lai sportisti izaugtu ne tikai fiziski, bet arī, emocionāli spēcīgi.

ATSAUCES

1. Bryant J. Cratty "Juegos didácticos activos," 1989 Pax-México
2. Cratty, J. B. (1989). *Psychology in Contemporary Sport: Guidelines for Coaches and Athletes. Prentice Hall.*
3. Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology.*
4. Gould, D., Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences.*
5. Gould, Greenleaf, Guinan, Chung. (2002). *A Survey of U.S. Olympic Coaches: Variables Perceived to Have Influenced Athlete Performances and Coach Effectiveness.*
6. Lazarus R.S. , *Stress and emotion: A new synthesis*, 1999, New York Springer
7. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, Zvaigzne ABC
8. Terence R. Mitchell "Motivation: Biological, Psychological, and Environmental" (1982)
9. Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology.*
10. Triplett, N. (1898). THE DYNAMOGENIC FACTORS IN PACEMAKING AND COMPETITION. *American Journal of Psychology.*
11. Vallerand, R. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psych Well-Being 2.*
12. Williams L., Reifsteck E. J., Gill D. L., *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*, 2000
13. Yerkes R. M., Dodson J. D.. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology.*
14. Абрахам Маслов «Мотивация и личность» 1999
15. Зинченко Ю.П., Тоневицкого А.Г.. (2011). *Психология спорта. Moscow.*

1.Pielikums

Kvalifikācijas darbs „Sporta psiholoģiskā ietekme uz futbolistiem” izstrādāts LU Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Enija Pļaviņa 26.05.2024

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: Gints Cimērs

ŠIS DARBS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR LAIKA ZĪMOGU.