

„Sporto psichologijos pagalba šiuolaikiniam treneriui“

KLAIPĖDA, 2023.03.23



dr. Šarūnas Klizas
ksarunas@yahoo.com
FB: „Sporto Psichologija LTU“

SMC: SPORTO PSICHOLOGIJA, Klaipėda



**SPORTININKŲ
MOKYMŲ
CENTRAS**



Sporto psichologija (*Mental training*)



/Pierre de Coubertin, 1913 m./

Daugelis sportininkų ir jų Trenerių pripažįsta, kad psichologiniai faktoriai smarkiai nulemia varžybų rezultatus, deja, bet jie ir toliau 100 % savojo laiko skiria fiziniam treniravimui. (...)

Visi pageidauja greitai matomų rezultatų. Norima, kad „**motyvaciją galima būtų iškiepyti švirkštu (tokių bandymų yra buvę!) arba kad pasitikėjimas savimi būtų tablečių pavidalo, o nerimas pašalinamas injekcija. Deja, tokių stebuklingų vaistų nėra**” (Martens, 1999).



TOKYO '2020



<https://www.apa.org/topics/mental-health/going-for-gold>



Simone Biles / AP nuotr.

Dvi iš didžiausių sporto žvaigždžių, japonų tenisininkė Naomi Osaka ir amerikiečių gimnastė Simone Biles, pastarosiomis savaitėmis viešai prisipažino turinčios problemų dėl psichinės sveikatos – ir jų pripažinimas galėtų tapti platesnių pokyčių katalizatoriumi.



A shake and two slaps: German judoka 'awakened' in this way by the coach

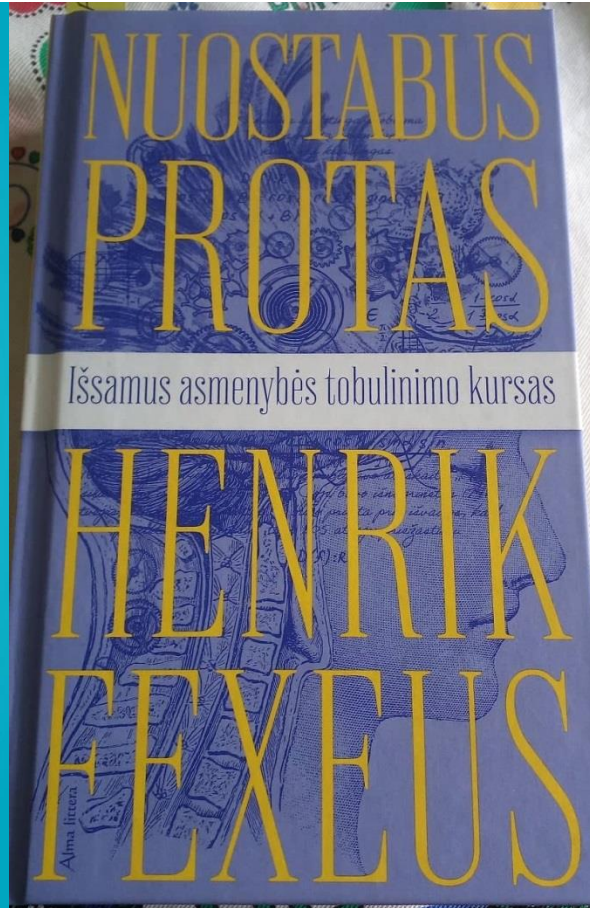
<https://www.youtube.com/watch?v=n85Xay3zfKk>



Kas *valdo* žmogaus kūną?



Žmogaus kūną *valdo* **SMEGENYS!**





* Vienas įdomus papildymas. Tie, kuriems per dvidešimt metų, dažnai mano, kad paaugliai elgiasi neatsakingai ir neapgalvotai. Šiuolaikiniai smegenų tyrimai rodo, kad tai nėra mūsų, neišmanių suaugusiųjų, plepalai. Vaikų smegenys auga ir vystosi tokia pat tvarka kaip evoliucijos metu (tik, laimė, daug greičiau). Pirmiausia išsivysto smegenų kamienas, tada limbinė sistema, kuri visiškai susiformuoja, kai lytiškai subręstame. Tačiau paskutinė smegenų dalis – racionalioji kaktinė sritis – išsivysto vėliausiai ir galutinai neišauga tol, kol mums nesukanka maždaug dvidešimt metų. Tai reiškia, kad paauglystėje emocinės smegenys veikia visa jėga (dar ir pastiprinamos paauglystės hormonų), o protiniai raumenys, kurie jas turėtų kontroliuoti, tik kuriasi. Norui nedelsiant gauti apdovanojimą priešinamasi vis dar silpnai. Taigi tai nėra tik pikti plepalai, kuriuos mėgstame mes, rūkantys pypkes ir dėvintys nertinius su lopais ant alkūnių, bet ir neurologijos tiesa: paaugliai priima prastesnius ir neretai mažiau atsakingus sprendimus, nes jie tikraja žodžių prasme yra mažiau racionalūs už suaugusiuosius.

NUOSTABUS
PROTAS

Išsamus asmenybės tobulinimo kursas

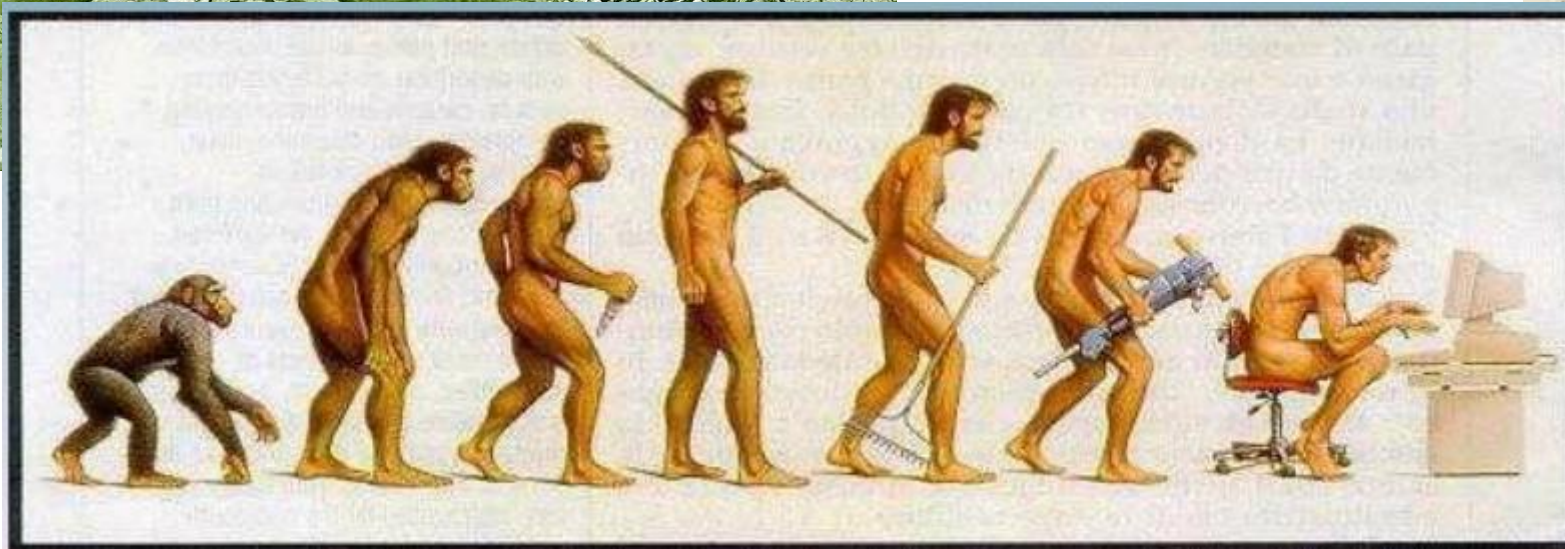
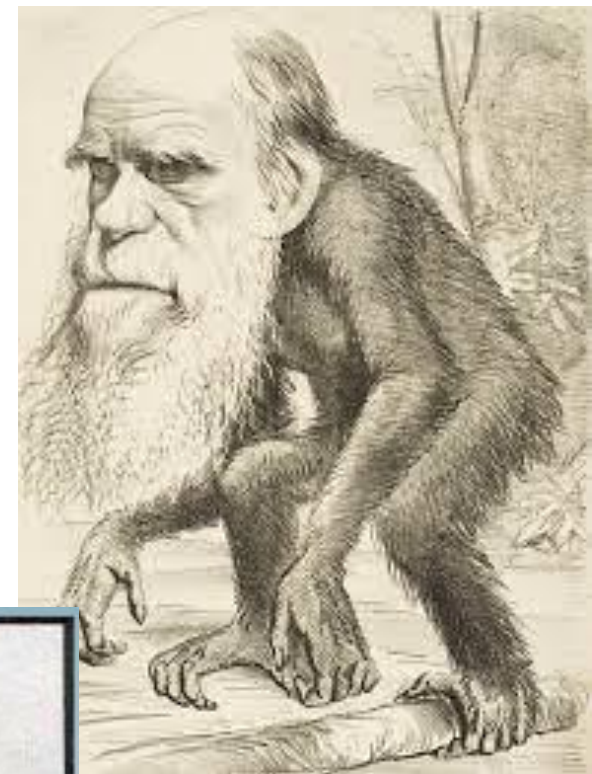
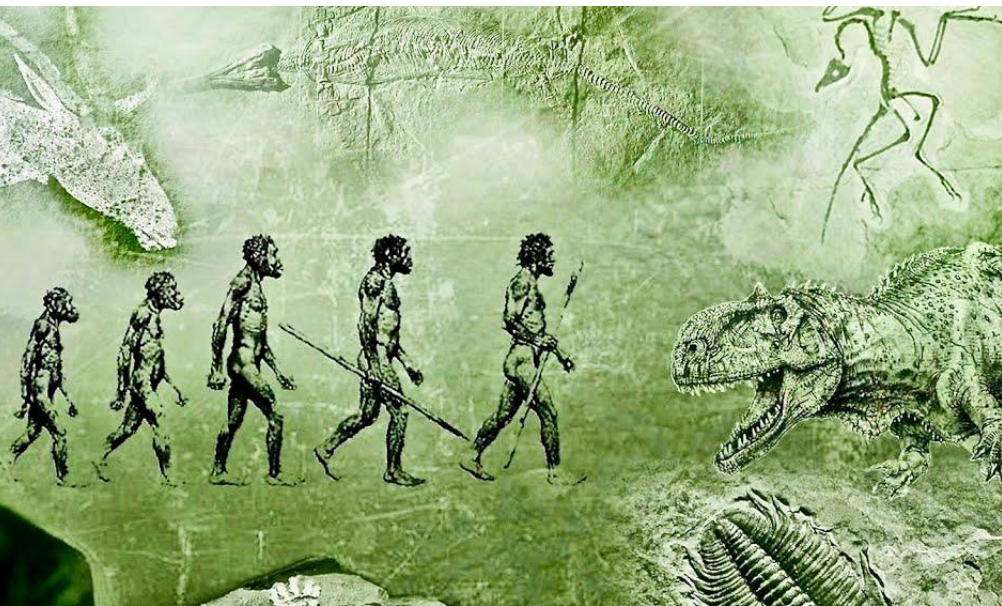
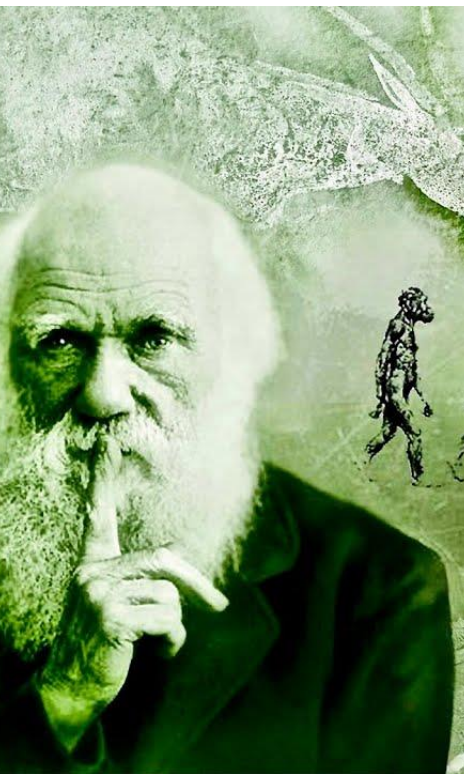
HENRIK
FEXEUS



Čarlz'as Darvin'as – evoliucijos teorijos kūrėjas

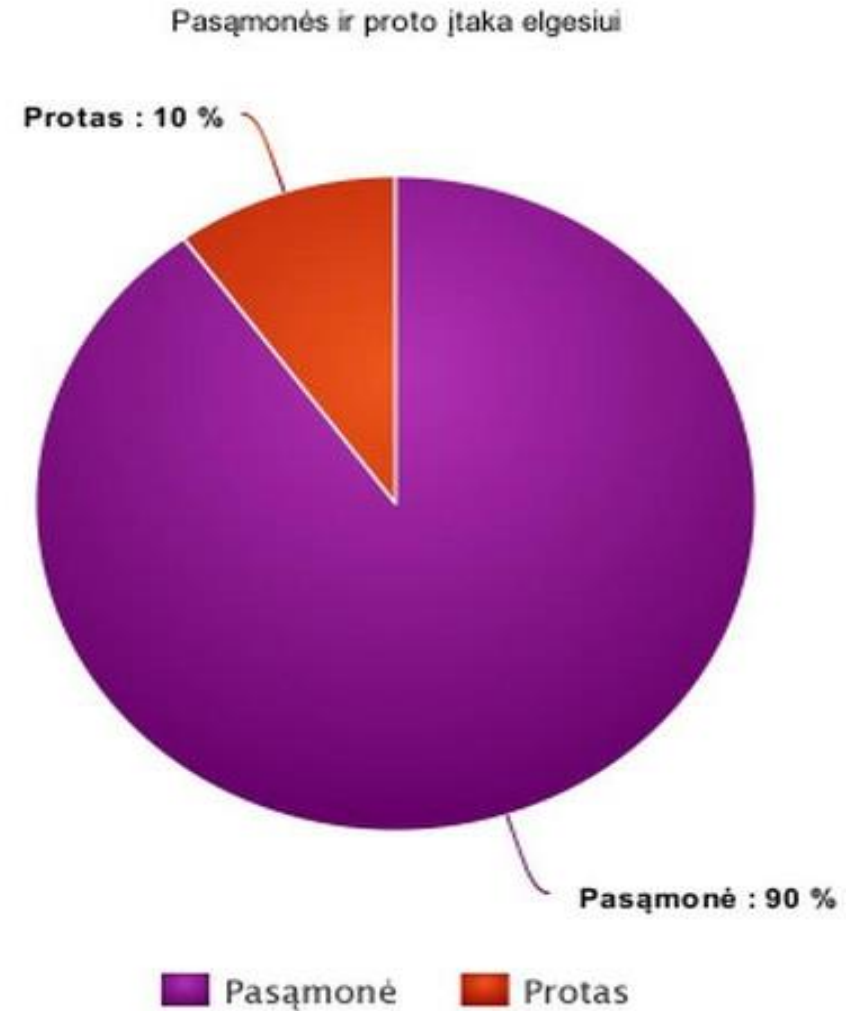
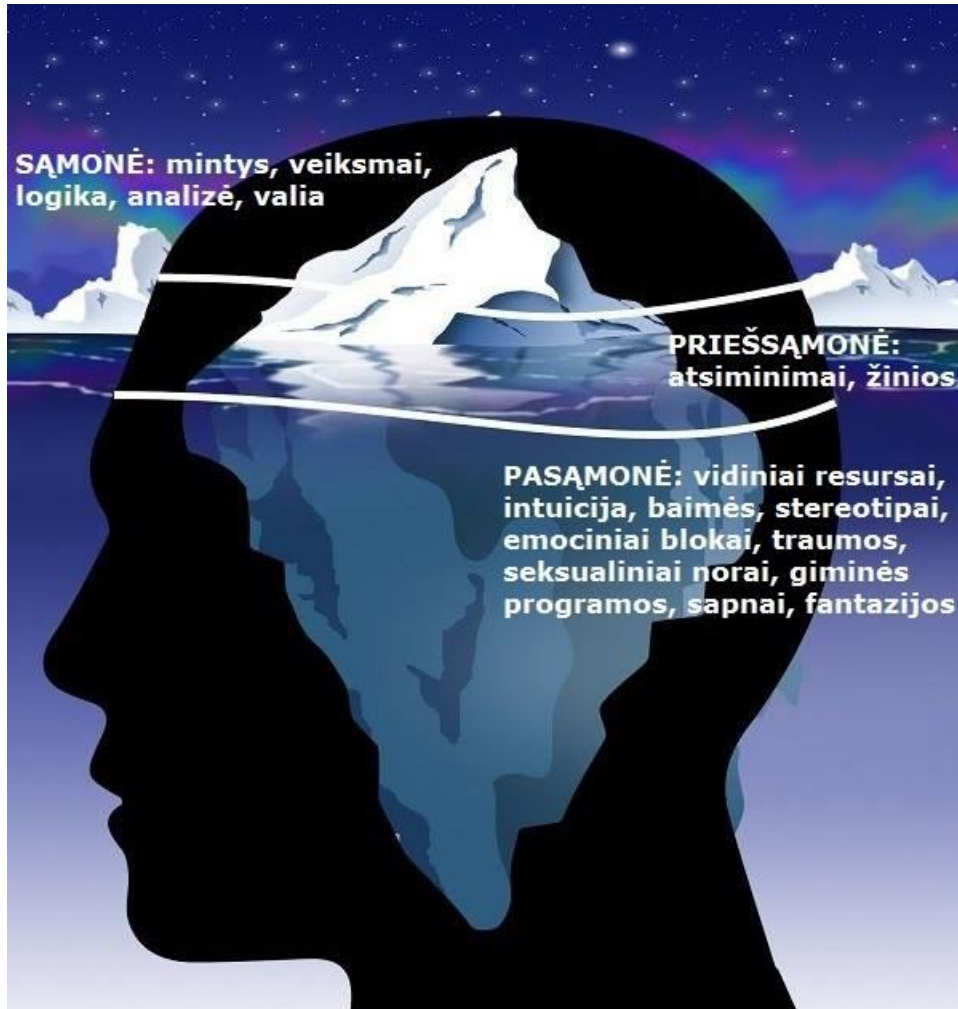


„Instinkto esmė yra tai, kad juo sekama be jokių argumentų“





S. Freud: *Sąmonė – Priešsąmonė – Pasąmonė*





Kartų skirtumai:

Pastangos = Rezultatas (*tada ir dabar*)

„Sunkūs laikai sukuria stiprius žmones (...), klestėjimo - sukuria silpnus žmones...“



Kadaise taip atrodė leidimas į kiną ar šokius

Veteran generation (1925 - 1946)

Baby boom generation (1946 - 1960)

X generation (1960 - 1980)

Y generation (1980 - 1995)

Z generation (1995 - 2010)

Alfa generation (2010 +)





Z kartos (1995-2010 g. m.) ypatumai:



- Kiekvienas *Z kartos* atstovas trokšta būti išskirtinis savajame kolektyve.
- *Z karta* nemėgsta prievartos, ilgų pamokslų ir griežtų taisyklių, auga be dienotvarkės (!), apribojimų bei įsipareigojimų.
- Autoritetu jiems tampa asmuo, pateikęs žinių, kurių jie patys neras internete.
- *Z karta* nori, kad su jais būtų tariamasi, suaugusieji (Treneris) bendrautų kaip su sau lygiais.
- Kaltais dėl nesėkmės dažniausiai įvardina kitus, bet ne save.
- Trokštamo gauna greitai ir be didesnių pastangų (sporte tai netinkama!).
- Jie puikiai žino savo teises (bet pamiršta pareigas).

Alfa (po 2010 m.) ypatumai panašūs, tik šie dar jautresni prievartos formoms. Ir jiems reikia žinoti „*kam man to reikia?*“, jų netenkina „*nes taip pasakiau aš!*“



Kieno įtaka vaikui svarbesnė: Trenerio ar Tėvų?



2023-03-23



Didžiausias pavojus
vaiko psichikai,
tai nebrandūs suaugę

SMC: SPORTO PSICHOLOGIJA, Klaipėda





Kas iš jūsų *nori* pokyčių?



Sporto psichologija geba pasiūlyti dvejopą pagalbą problemoms spręsti:

1. Sąmoningai, tinkamu metu pasirenkami pratimai, tokie kaip: kvėpavimas, meditacija, vizualizacija, ir t.t.;
2. Kasdien daromi pratimai, kurių dėka susiformuoja *teisingesni* psichologiniai įgūdžiai, įtakoiantys sportininko sąmonės veiklą ir taip padedantys jo psichologinei savitvardai didelės įtampos situacijose.





PRAKTIŅĖ UŽDUOTIS



APKLAUSOS pavyzdys informacijai apie kitą/savo gauti

Išvardink po vieną, pačią svarbiausią Trenerio/savo ypatybę (charakterio ar būdo bruožą, įprotį, ir pnš.):

- ✓ „- -“: savybė, kuri TAU nepatinka ir manai, kad neįmanoma jos pakeisti;
- ✓ „- +“: savybė, kuri TAU nepatinka, bet galima pakeisti (kodėl ir kaip?);
- ✓ „+ -“: savybė, kuri TAU patinka, bet reikia/būtina keisti (kodėl ir kaip?);
- ✓ „+ +“: savybė, kuri TAU patinka, ir jokiū būdu nenorėtum jos keisti.



Apklausa „+ ir -“ rezultatų pavyzdys



Vardas Pavardė (NEBŪTINA)	„-“ Trenerio savybė ar bruožas, kurie tau nepatinka ir manai, kad neįmanoma tai pakeisti;	„+“ Trenerio savybė ar bruožas, kurie tau nepatinka, bet manai kad tai galima pakeisti (kodėl ir kaip?);	„-“ Trenerio savybė ar bruožas, kurie tau patinka, bet manai kad tai galima pakeisti (kodėl ir kaip?);	„+“ Trenerio savybė ar bruožas, kurie tau patinka, ir manai, kad jokia būdu nereikia tai keisti.	Komentaras (jeigu reikia)
	Destruktyvi kritika.	Keikiasi.	Dažnai kritikuoja, todėl daugelis žaidėjų praranda pasitikėjimą savimi.	Spaudžia iš mūsų maksimumą.	
	Karšti nervai, greitas įsiplieskimas	Keiksmazodžiai	Emocionalumas, kartais kai jo per daug išeina ne į naudą komandos rezultatui	Supratingumas	
	Piktas	Kartais per daug emociingas	Kartais per daug griežtas	Geras humoro jausmas	
	Būdamas blogos nuotaikos tampa piktas.	Techninių pražangų gavimas. Galbūt treneris galėtų mažiau jų gauti svarbiuose momentuose.	Labai griežtas. Manau tai gera savybė, bet galėtų būti šiek tiek nuolaidesnis.	Pasitikintis savo žaidėjais. Suteikia jiems progų.	
	Dėl mažų klaidų būna piktas.	Sunku kartais išgirsti ką treneris sako.	Naudojimas telefonu per treniruotę.	Humoro jausmas ir gera nuotaika.	
	Rūstumas	Sunku kartais suprasti ką treneris sako per treniruotes (neaiškiai kalba)	Treniruotės metu naudojimas telefonu.	Geras nusiteikimas, draugiškumas	
	Rėkimas	Kartais per didelis pasitikėjimas savo komanda	Ne visada išklauso arba supranta ką nori pasakyti	Visada padeda	
	Visada jaučiasi teisiu kad ir ką besakytum	Kitas padaro kažką blogo, o apkaltina treneris tave.	Man patinka trenerio prikolai, bet kartais jie būna ne laiku	Reikiamais momentais užmotyvuoja.	
	Kartais kalba tyliai, neaiškiai.	Nedaug bendrauja už aikštelės ribų.		Reiklumas	
	Nemanau kad tokį bruožą mūsų treneris turi	Manau kad galėtų mažiau keiktis	Patinka jo humoro jausmas bet ne visada jis būna laiku	Trenerio geriausia savybė yra kad gali labai gerai viską paaiškinti tai	



NERIMAS ir SAVITVARDĀ



Vaikai itin lengvai perima autoritetingo jam asmens *EMOCIJAS* (nerimą, baimę, ir t.t.).

Treneri, visada ir ypatingai varžybose -

SAVITVARDĄ bei *PASITIKĖJIMĄ* mažajam sportininkui rodykite savuoju pavyzdžiu (to paties reikalaukite ir iš tėvų)!





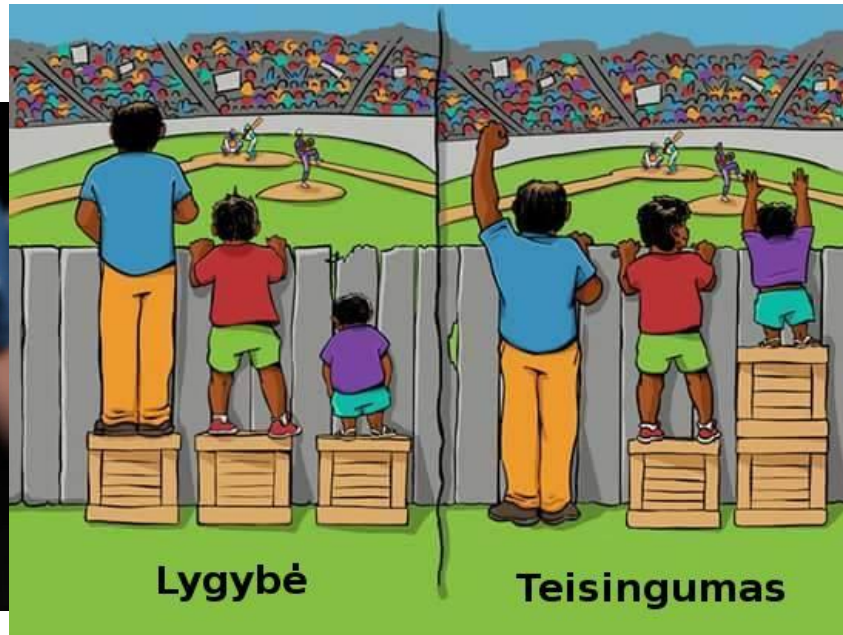
Svarbu, ypač vaikų sporte



Treneriui ir Tėvams verta skatinti ne **konkurenciją**, bet **draugiškumą**!

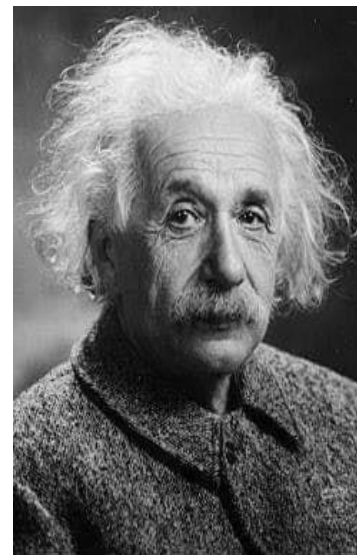
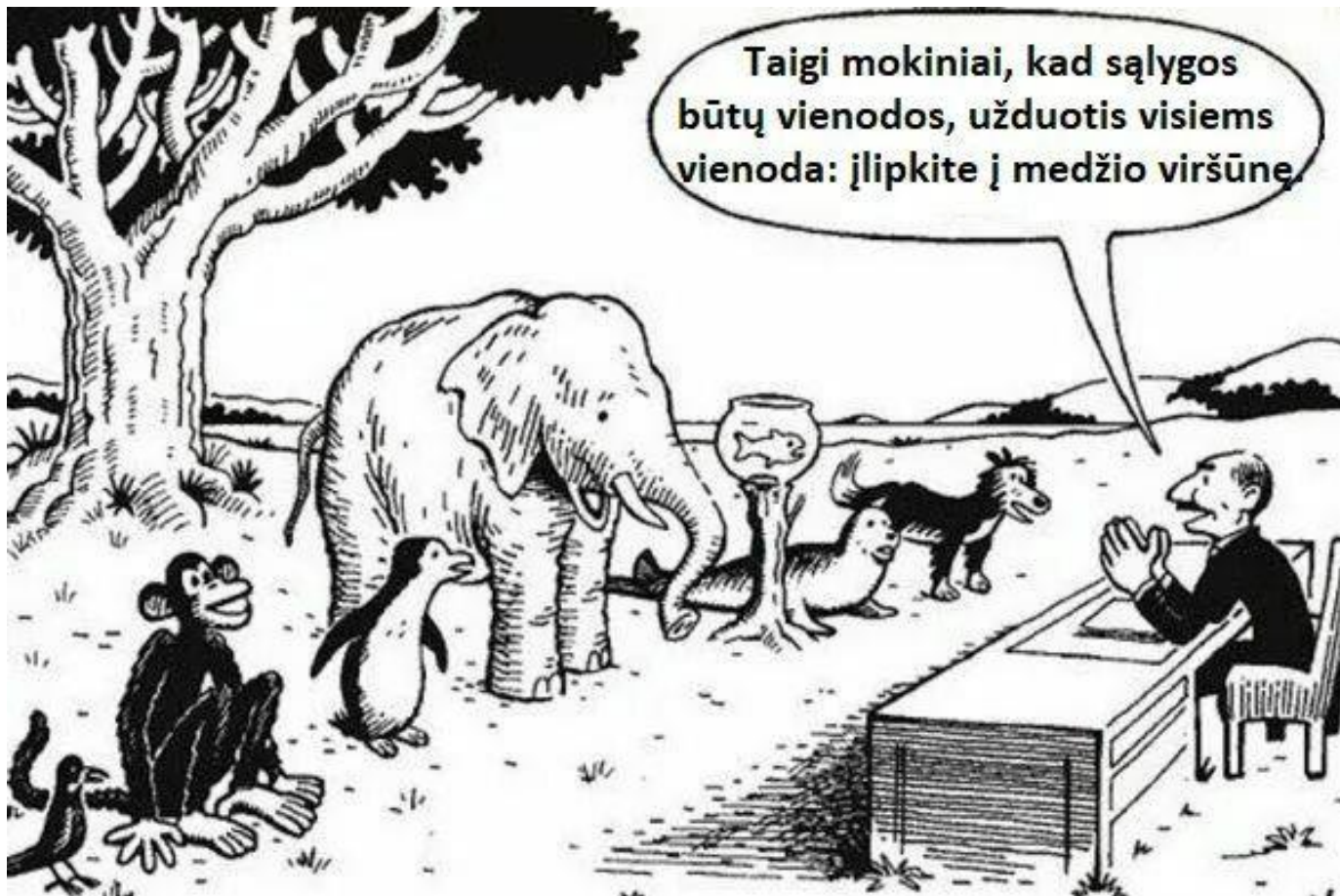
Neteisingai: „Vat Petriukas tai šaunuolis, darbštuolis, o TU – tinginys!..“

Teisingiau: „Šaunuolis Petriukas, bet tikiu kad TU pasistengęs gali jį ir pranokti“





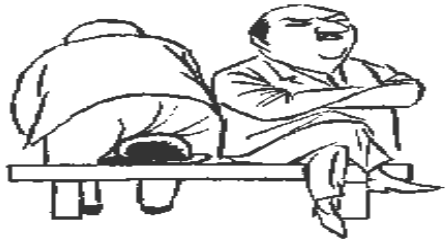
Neindividualizuotas požiūris į ugdymą/treniravimą



Visi yra genijai. Bet jeigu jūs teisite ir nuvertinsite žuvį dėl jos nesugebėjimo laipti medžiais, ji pragyvens visą gyvenimą galvodama, kad su ja kažkas yra ne taip.



Individualūs asmenybiniai ypatumai: Temperamentas



CHOLERIKAS

„Nestabilus ekstravertas“

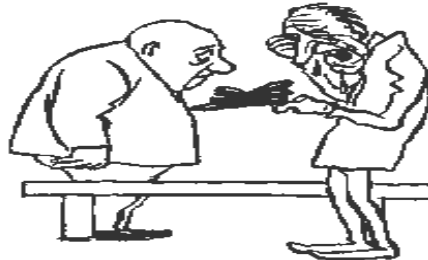
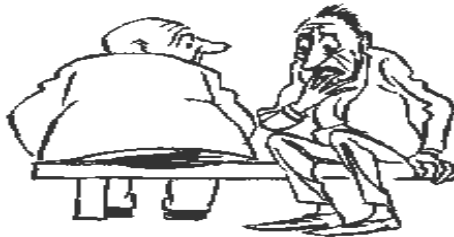
Ateitis:20; Dabartis:80; Praeitis:20.



FLEGMATIKAS

„Stabilus intravertas“

Ateitis:80; Dabartis:20; Praeitis:80.



MELANCHOLIKAS

„Nestabilus intravertas“

Ateitis:20; Dabartis:20; Praeitis:80.



SANGVINIKAS

„Stabilus ekstravertas“

Ateitis:80; Dabartis:80; Praeitis:20.



Skirtingiems *T* tipams – skirtingas akcentas



MELANCHOLIKAS: ateitis 20; dabartis 20; **praeitis 80.**

„Atsimink kiek Tu įdėjai pastangų praeityje bei savąją dabartinę pažangą (rytoj ta šiandien taps vakar!), ir jeigu nori kad tos pastangos nenuėitų perniek – turi pasiekti rezultatą šiandien, kad rytoj netektų gailėtis jog vakar padarei per mažai. Aš tikiu kad Tu gali!“

CHOLERIKAS: ateitis 20; **dabartis 80;** praeitis 20.

„Pažiūrėk koks stiprus ir neabejotinai pasiruošęs esi šiandienos rezultatui, tad parodyki ką sugebi geriausiai, kad netektų gailėtis jog šiandien padarei per mažai. Aš žinau kad Tu gali!“

SANGVINIKAS: **ateitis 80;** **dabartis 80;** praeitis 20.

„Jeigu nori pasiekti ateities tikslus – turi pasistengti ir parodyti rezultatą šiandien. Praeities klaidos išmoktos, nekartok jų. Šiandienos maksimalus rezultatas yra raktas į neįtikėtinus pasiekimus ateityje! Aš tikiu kad Tu gali!“

FLEGMATIKAS: **ateitis 80;** dabartis 20; **praeitis 80.**

„Atsimink kiek Tu įdėjai pastangų praeityje (kažkada šiandien buvo rytoj!), ir jeigu nori ko geidi pasiekti ateityje – turi pasiekti puikų rezultatą šiandien. Antraip ateities tikslai gali būti ir nepasiekti, bei gailėsiesi dėl neišnaudotos progos. Aš žinau kad Tu gali!“



Kaip sklandžiau bendrauti? (BBP 4 taisyklės)

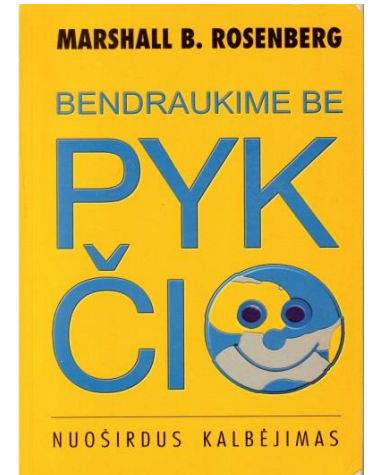


Marshall B. Rosenberg knyga „Bendraukime Be Pykčio“

Sklandžiam tarpusavio bendravimui verta laikytis šių taisyklių (1-2):

1. Bendraujant būtina atskirti *įvertinimą* nuo *stebėjimo*, pvz.:

- ✓ *Tau šis sezonas prastas.*
- ✓ *Šiame sezone kol kas dar neužėmėme prizinės vietos.*



2. Tinkamai išreikšti tai *ką jaučiame*, bei plėsti savąjį emocijų išsireiškimų žodynelį t.y.:

- ✓ Išmokti *atskirti* tai, *KĄ JAUČIATE*, nuo to, *KĄ GALVOJATE apie SAVE, apie KITUS, bei jų ELGESĮ su JUMIS*. Tam reikia tiksliau įvardinti savo emocijas, pvz.: *Kaip jautiesi? ne „gerai“, „blogai“, o „žvaliu“, „sutrikusiu“, ir t.t.*



Kaip sklandžiau bendrauti? (BBP 4 taisyklės)



Marshall B. Rosenberg knyga „Bendraukime Be Pykčio“

Sklandžiam tarpusavio bendravimui reiktų laikytis šių taisyklių (3-4):

3. Suprasti *jausmų prigimtį* (priimti atsakomybę dėl SAVO elgesio ir jausmų), pvz.:

- ✓ „Tu nuvylei mane, kad neatėjai vakar į treniruotę“ (kaltinamas *pašnekovas*);
- ✓ „Aš nusivyliau, kad neatėjai vakar treniruotis, nes norėjau su tavimi išmėginti naują pratimą“ (nusivylęs *savimi* neišsipildžius *savo* troškimams);

4. Tinkamas prašymas *išpildyti mūsų norus*, t.y. aiškiai išreikšti tai, ko *prašome*, o ne tai, ko *NEprašome*, pvz.:

- ✓ „Aš *NE*noriu, kad treniruojantis dėtumei tiek mažai pastangų“.
- ✓ „Prašau tavęs dėti daugiau pastangų treniruojantis, tada... (būtinai *kas bus!*)



Emocijos (savijauta) – kaip Tu jautiesi?



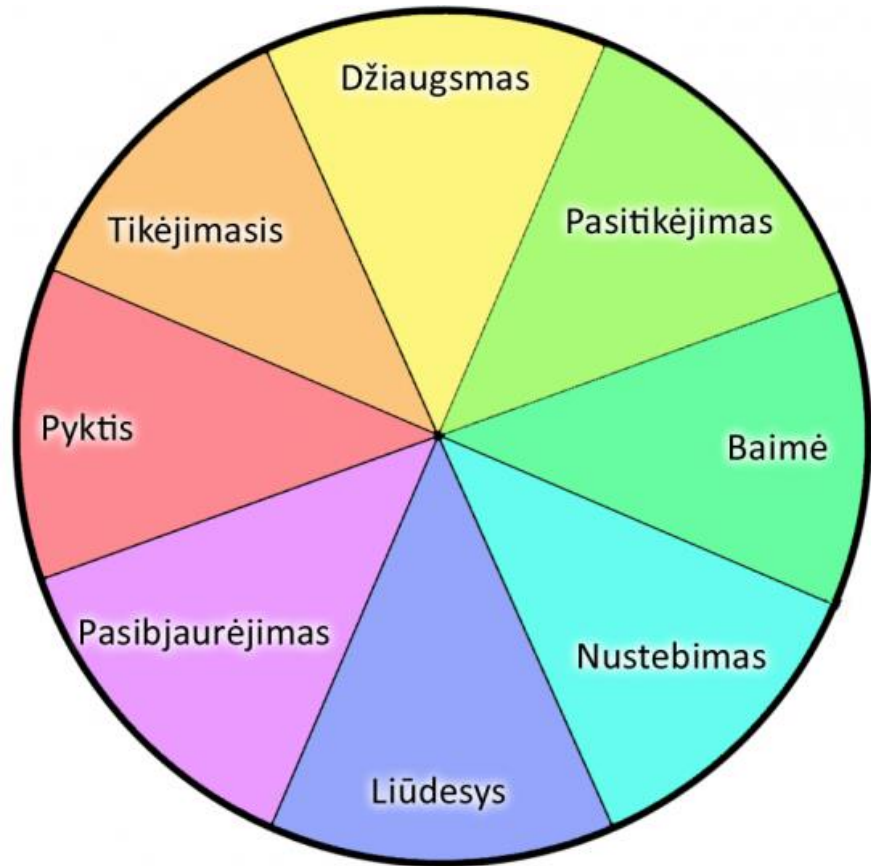
Agresyvus	Besikankinantis	Sunerimęs	Atsiprašantis	Išdidus	Nedrašus	Palaimingas	Besijuokiantis	Kvailas	Abejingas	Nekaltas	Susidomėjęs	Pavyduliaujantis	Apsvaigęs
Nuobodžiaujantis	Atsargus	Sušales	Susikaupęs	Pasitikintis	Smalsus	Kuklus	Vienišas	Išimylėjęs	Susimąstęs	Išdaigus	Labai nelaimingas	Neigiamas	Užsispyręs
Ryžtingas	Nusivylęs	Nepritariantis	Netikintis	Pasibjaurėjęs	Nemalonus	Šnipinėjantis	Optimistiškas	Iškaudintas	Paranojiškas	Suglumintas	Drovas	Sumišęs	Apgailestaujantis
Labai laimingas	Įrūžęs	Pavydus	Susierzinęs	Išsekęs	Išgąsdintas	Sužlugdytas	Jaučiantis palengvėjimą	Liūdnas	Patenkintas	Susigėdęs	Sukrėstas	Patenkintas savimi	Grubus
Sielvartaujantis	Kaltas	Laimingas	Labai išsigandęs	Įkaitęs	Pagiringas	Ižeistas	Nustebęs	Įtarus	Užjaučiantis	Užsigalvojęs	Susijaudinęs	Neapsisprendęs	Užsidaręs savyje



Pagrindinė problema optimaliems rezultatams VARŽYBOSE – sportininko negebėjimas suvaldyti/susireguliuoti **EMOCIJAS**



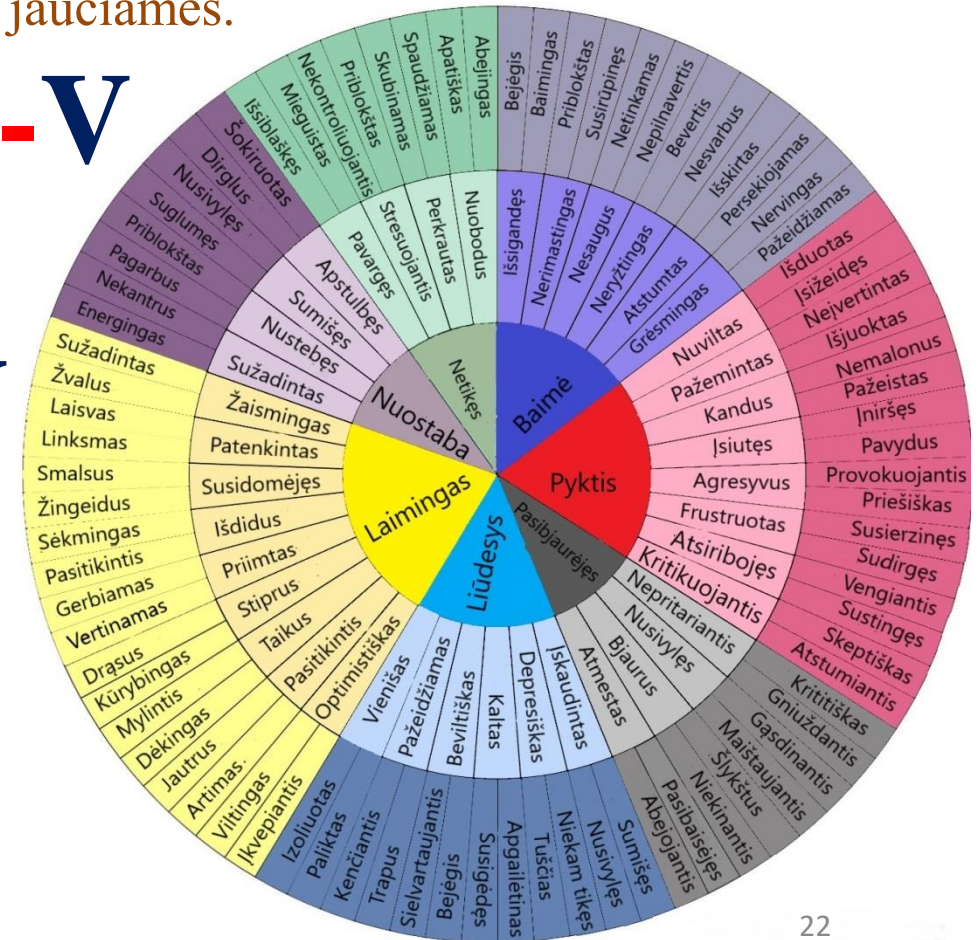
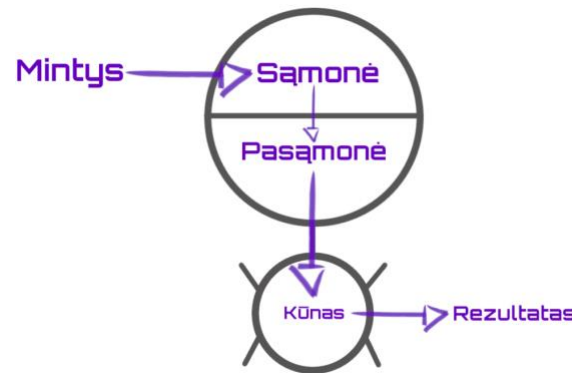
KET: Mūsų smegenys sukonstruoja mūsų **EMOCIJAS** naudodamos fiziologinę informaciją (kūno pojūčius), mūsų ankstesnes patirtis, ir sąvokas, kurias esame įpratę galvoti (**pas vaikus – patirties stoka!**). Tad jeigu turime mažai žinių apie **EMOCIJAS**, mažai sąvokų joms įvardinti, negalėsime gyventi turiningo, turtingo emocinio gyvenimo ir turėsime mažai įtakos tam, kaip jaučiamės.



$$S \rightarrow -M \rightarrow -E = -V$$

0,2 – 0,6 s

$$+M \rightarrow +E = +V$$





Psichologiniai įgūdžiai

„**Įgūdis**“ – tai kartojimu įgytas sugebėjimas atlikti kokį nors veiksmą.

Psichologiniai įgūdžiai sporte – tai tokie *įgūdžiai*, kurie pagerina sportinės veiklos rezultatus, didina *pasitikėjimą savimi* ir skatina pasitenkinimą savo sportine, varžybine bei kasdiene veiklomis.

Psichologinių įgūdžių ugdymas nėra tik kelių minučių programa, bet lygiai taip pat, kaip ir fizinis, reikalauja atkaklaus ir ilgo darbo (naujas *psichologinis įgūdis* susiformuoja per 4-6 sav. dirbant su juo kasdien!).

Nuostabu tai, kad jie yra ugdomi savarankiškai, o nauda jų bus gaunama ir treniruotėse, ir varžybose, ir kitose svarbiose veiklose!

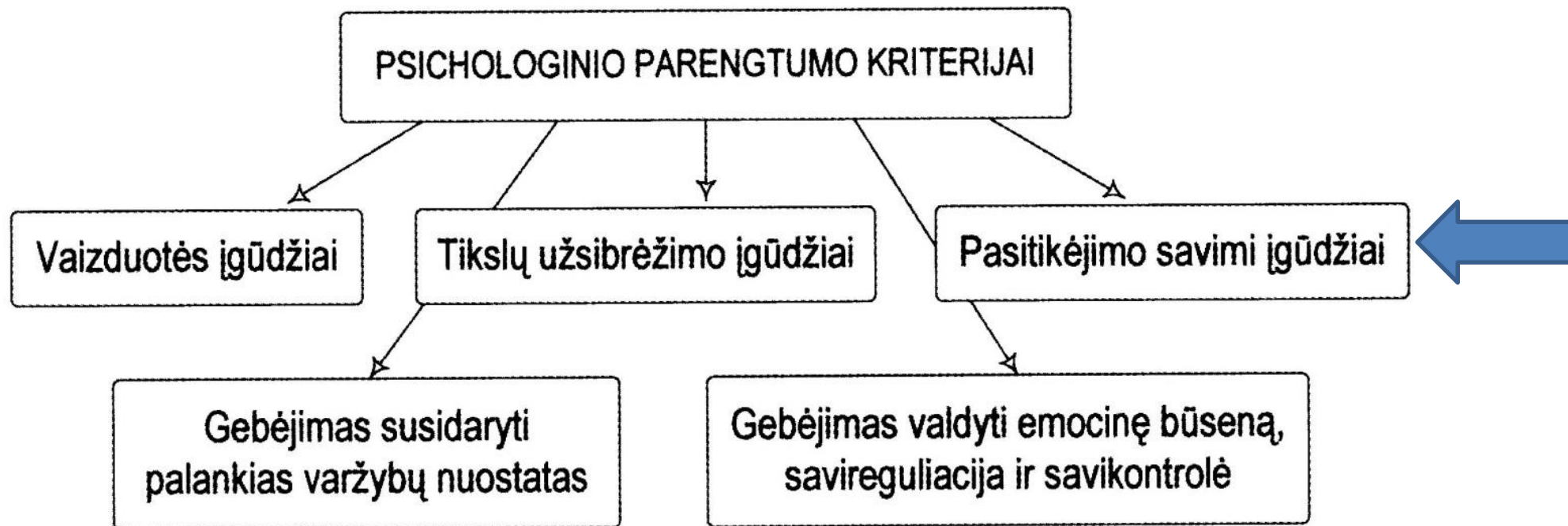


Pamatiniai psichologiniai įgūdžiai sporte



<https://www.youtube.com/watch?v=7Sp-0jfKvqw&t=7s>

<https://www.youtube.com/watch?v=exm-TbkkXlg>





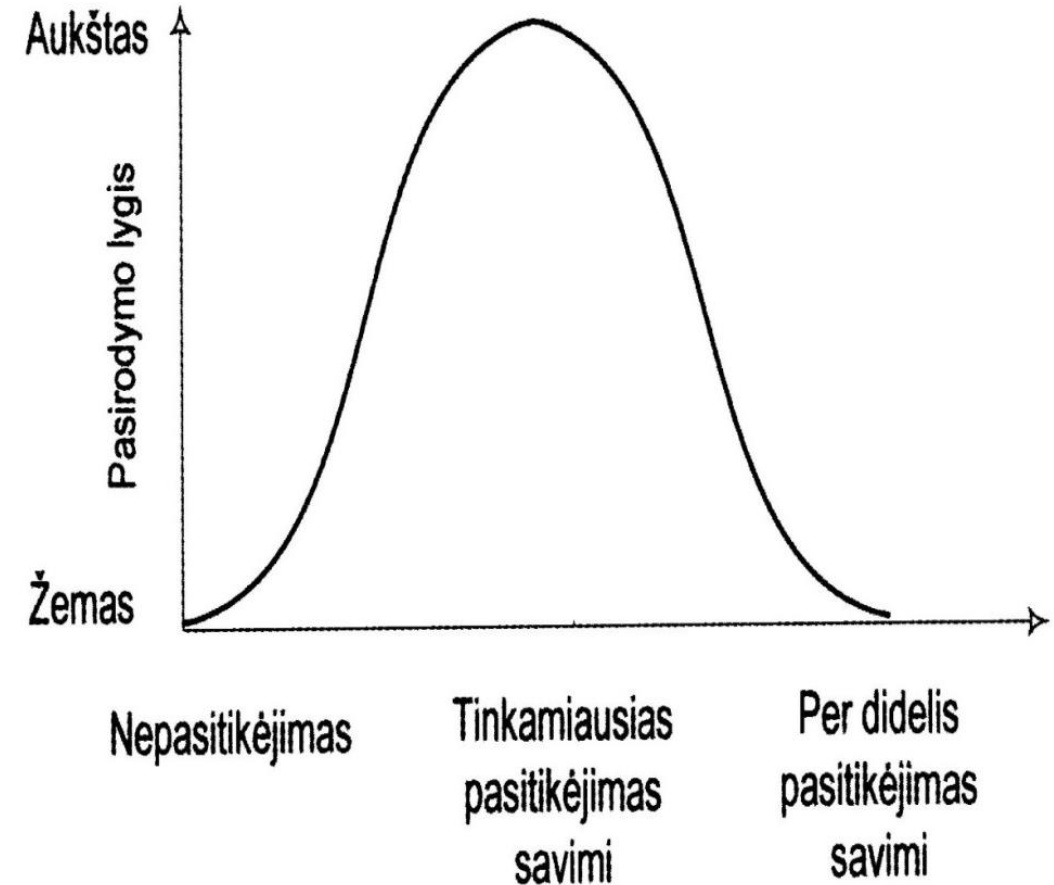
Psichologiniai įgūdžiai: *pasitikėjimas savimi*

Sveikas (optimalus) *pasitikėjimas savimi* sportininkui tampa priemone kovojant su *klaidomis*.

Sportininkas, turėdamas neabejotiną savo vertės pajautimą, jaučiasi pakankamai laisvas taisyti padarytas savąsias *klaidas*.

Treneriai ir Tėvai, kurie baudžia ar kritikuoja sportininką už klaidas - mažina jo *pasitikėjimą savimi*!

<https://www.youtube.com/watch?v=BnpRvOGZEm8&t=12s>



Ryšys tarp pasitikėjimo savimi ir pasirodymo kokybės (Martens



Klaidoms ir nesėkmėms - išsami analizė

Klaidos – būdingos visiems, neklystančių nebūna, tačiau jas būtina:

- identifikuoti (ne *kas kaltas*, bet *klaida buvo šioje vietoje*);
- atidžiai išanalizuoti ir taisyti (Treneris + sportininkas (-ai) = įrašų peržiūra);
- imtis priemonių užkirsti joms kelią ateityje (taisyti problemines vietas).

SVARBU:

Analizuojant klaidas labiau akcentuoti pozityvius momentus!

Asmenines *klaidas* pripažinti sunku, bet verta (tinkamai!), pvz.:

NETINKAMA – *Aš tau sakiau, kad taip bus!*

TINKAMA – *Mano kaltė, jog buvau tau nepakankamai įtaigus, kada ...*





Kritika – priemonė darbo kokybei gerinti



Konstruktivi kritika - kito asmens elgesio analizavimas, trūkumų vertinimas nurodant priemones jiems pašalinti. Todėl numatykite: kas konkrečiai ir kaip turi pasikeisti.

Patarimai kritikuoti ketinančiam Treneriui, stiprinantys **kritikos konstruktyvumą**:

- ✓ Įsitikinti, jog kritikuojamas elgesys gali būti pakeistas, kitaip - nekritikuoti;
- ✓ Neskubėti kritikuoti: kai kritikuojama supykus, emociškai, galima sukelti priešišumą, paskatinti asmenį į konfliktą, „**sąskaitų suvedinėjimą**“;
- ✓ Kritikuoti individualiai, „**akis į akį**“ - tegirdi tik tas, kam kritika skirta. Vieša kritika yra didžiausia bausmė!
- ✓ Kritikuoti po pražangos truputį „atšalus“, susiorientavus, apmąščius;
- ✓ Rasti kritikai tinkamą laiką ir vietą, kitaip kritika taps **DESTRUKTYVI**;
- ✓ Nusizengimo turinį būtina atskleisti faktais, o ne savais vertinimais;
- ✓ Kritikuoti tinka elgesį, įvykį, o ne asmenybę;
- ✓ Paaikškinti kodėl yra svarbu pakeisti elgesį, suteikti kritikai specifiškumo;
- ✓ Pabrėžti tai, kas galėtų padėti kritikuojamam, ką jis galėtų pakeisti;
- ✓ Kritikuojant neišsiplėsti į apibendrinimus, jokių: „**tu visada**“, „**tu niekada**“.





Komplimentas/pagyrimas (ypač vaikams!)



Girkime žmogų prie visų, o kritikuokime – tik „akis į akį“!

Pas mus gaji nuomonė, jog geri dalykai savaime suprantami, privalomi, tad apie tai nėra reikalo kalbėti, bijoma „išpaikinti“, pervertinti, o vadinasi, - pakenkti.

Taiklus *komplimentas* (pagyrimas) - tai dėmesio atkreipimas, pritarimas, pripažinimas, paskatinimas yra labai motyvuojantys dalykai. Jie turėtų būti:

- specifiškai, **konkretūs**, nurodantys kas būtent patiko;
- pagirti būtina už pastangas kaip tokias, **progresą**, o ne vien už rezultatus, kurie dažnai yra ilgalaikių pastangų vaisius;
- komplimentas turi būti skiriamas pašnekovui asmeniškai (konkrečiai giriamajam);
- jį reikšti taip pat būtina asmeniškai (ne „komanda/mokykla dėkinga“, o „aš dėkoju...“).

Ilgai išvedžiojimai visuomet skamba nenuoširdžiai: girti būtina trumpai, taikliai, kreipiantis vardu už konkretų nuopelną. Žmogus priims pagyrimą, džiaugsis, stengsis.



Pamatiniai psichologiniai įgūdžiai sporte



<https://www.youtube.com/watch?v=MeChdwU-53E&t=33s>

<https://www.youtube.com/watch?v=54qz51cJPcM&t=82s>





Psichologiniai įgūdžiai: *tikslo užsibrėžimas*



Pasitikėjimo savimi įgūdis neatsiejamas nuo *tikslų užsibrėžimo*, o *tikslų užsibrėžimas* – efektyvi priemonė *pasitikėjimui savimi* didinti.

Tikslo užsibrėžimo įgūdis – sportininko gebėjimas užsibrėžti tokį **tikslą**, kurį jis galėtų asmeniškai kontroliuoti, ir kad sėkmė sportininkui reikštų savo numatytos pasirodymo kokybės viršijimą, o ne kitų sportininkų aplenkimą (Martens, 1999).

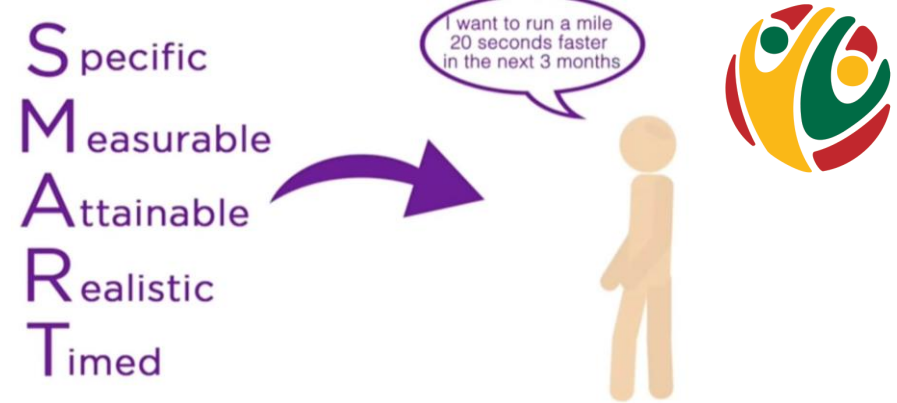
<https://www.incourage.com/video/short-term-targets-and-long-term-goals/>

***Tikslų užsibrėžimo* įgūdžiai – tai mokėjimas:**

- iškelti sau **tikslus**: *ką aš noriu pasiekti / padaryti / išmokti*;
- numatyti **planą** (tarpinius uždavinius), padėsiantį tuos **tikslus** įgyvendinti;
- stebėti progresą, t.y. kaip man sekasi įgyvendinti išsikeltus **tikslus**.



TIKSLO užsibrėžimo principai



„**TIKSLAS** be **PLANO** yra tik **NORAS**“



Konkretus (Specific) – aiškiai suformuluotas, pvz., jeigu **tikslas** yra pagerinti metimo taiklumą – tada kokio metimo: nuo baudų metimo linijos ar tritaškio?, o gal nuo lentos po aštraus įsiveržimo?, ir t.t.

Išmatuojamas (Measurable) – kiekybiškai arba vertinant progresą. Turi nuspręsti, kaip įsivertinsi kad jau pasiekei savo **tikslą**: kokie rodikliai reikš, arba koks asmuo (Treneris) patvirtins, kad išsikeltas **tikslas** jau pasiektas.

Pasiekiamas (Attainable) – tikslas privalo būti pasiekiamas, atsižvelgiant į turimas ir galimai realias sąlygas, asmeninį pajėgumą ir lygį.

Aktualus (Relevant/Realistic) – tikslas turi dominti ir būti asmeniškai svarbus, vertingas, siektinas (ne Trenerio ar tėvų primestas).

Apribotas laike (Time-bounded) – turėti tikslią datą, kada norimas rezultatas turi būti pasiektas ir geriau, kad ta data būtų kaip įmanoma greičiau. Taip pat, neapriboti savęs užsibrėžiant pasiekti **tikslą** per 6 mėnesius, geriau nusistatyti tai įgyvendinti pvz., „per 6 mėnesius arba greičiau“.



KAMUOLIUKAI



<https://www.youtube.com/watch?v=Y-zFXpFj6Co>



Rytinis žongliravimas kamuoliukais padeda:

1. Atsibusti ryte ir protiškai visavertiškai pradėti dieną (smegenų mankšta);
2. Aktyviau įsijungti darbui *nedominuojanti* smegenų pusrutulį;
3. Smegenų ypatumas: jos negali vienu metu ir panikuoti, ir susikaupusiai dirbti!
4. Stiprina smegenų kognityvines f-jas (*dėmesį dabarčiai, atmintį, reakciją, t.t.*);
5. Moko *trumpalaikio* tikslo užsibrėžimo įgūdžio, patirti *laimėjimų motyvaciją*.





Motyvacija



Michael F. Phelps (28 OM): „If you want to be the best, you have to do things that other people aren't willing to do“



Sporte itin reikšminga *laimėjimų* (sėkmės) *motyvacija* (žmogaus poreikis patirti sėkmę įvairioje veikloje, ypač varžantis, net su pačiu savimi!).

Svarbus *laimėjimų* motyvacijos ypatumas yra tas, kad ji tiesiogiai veikia sportinį rezultatą!

Sportininko *laimėjimų* *motyvacija* priklauso nuo jo vidinių santykių su *tikslu*, kurio jis siekia. Sportininkas, turintis gerai išvystytą *laimėjimų* poreikį, nepraleis progos pasiekti gerą sportinį rezultatą net tada, kai išorinės sąlygos nepalankios, arba būdamas nelabai geros sportinės formos.



Platus teniso kamuoliukų panaudojimas



<https://www.youtube.com/watch?v=Y-zFXpFj6Co>



https://www.youtube.com/watch?v=q2Cr8H3R_bI



2023-05-23



SMC: SPORTO PSICHOLOGIJA, Klaipėda

<https://www.youtube.com/watch?v=W02NfaMnT6I&t=7s>



https://www.youtube.com/watch?v=XErXjNYgc_U

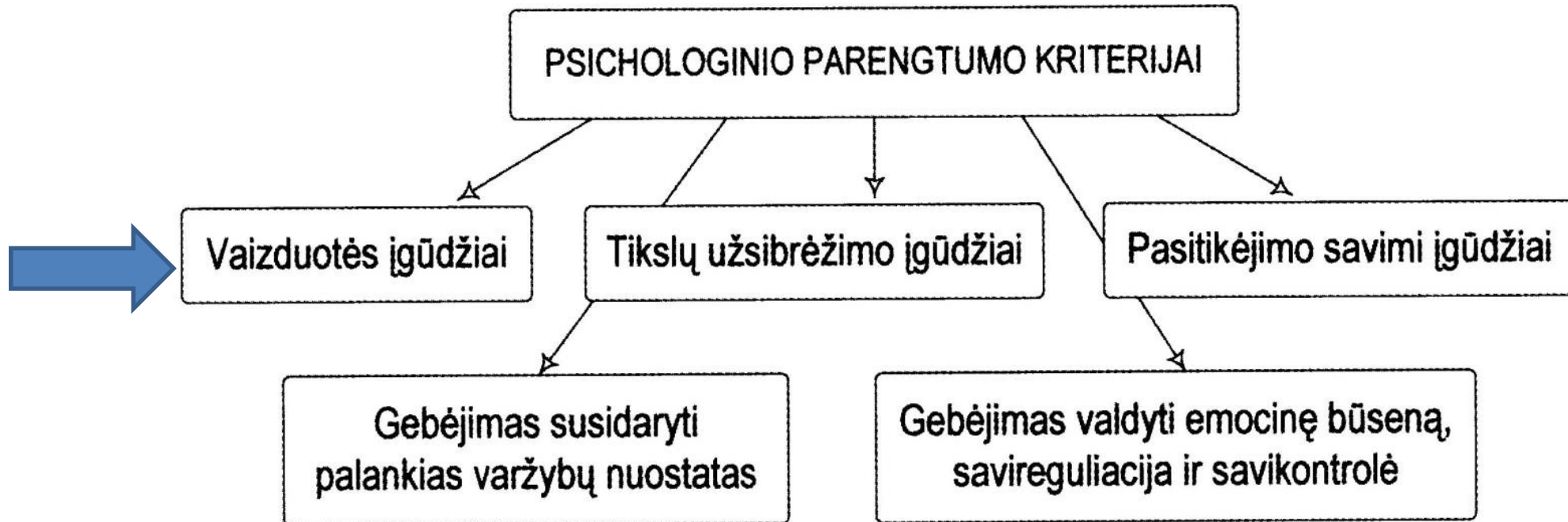




Pamatiniai psichologiniai įgūdžiai sporte



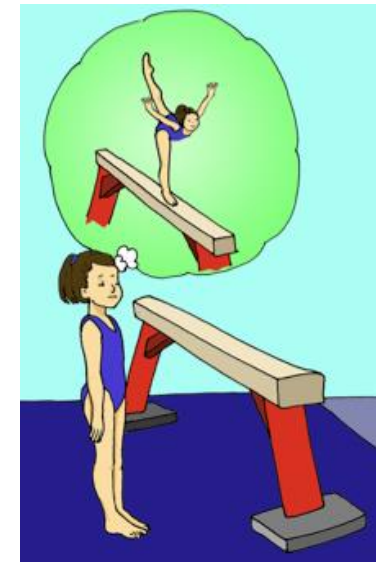
<https://www.youtube.com/watch?v=PsS11gHpofk>





VIDEO peržiūra „Vizualizacija“

<https://www.youtube.com/watch?v=VHISQ6xIGZE>



2023-03-23

SMC: SPORTO PSICHOLOGIJA, Klaipėda



Psichologiniai įgūdžiai: *vizualizacija (vaizdinių kūrimas)*

Vizualizacija – tai atliekamos užduoties (veiksmo) įsivaizdavimas.

Jos teikiamas privalumas tas, kad kai mes įsivaizduojame mintyse kokio nors veiksmo atlikimą, yra aktyvuojami tie patys neuronai (neuroninis kelias) kaip ir tuo metu, kai realiai atliekame veiksmą, tik tas aktyvumas nėra toks stiprus.

SVARBU:

- *Vizualizacija* privalo būti kuo artimesnė realybei (pajauti);
- *Vizualizacija* naudojama ir skausmo, arba traumų pasekmių įveikai.
- Šiuolaikinių *kartų* trūkumas – silpnai išvystyti *vaizduotė* ir *dėmesys*.
- ❖ Būtina sąlyga mokantis: K-R-V (Kvėpavimas-Relaksacija-Vizualizacija)

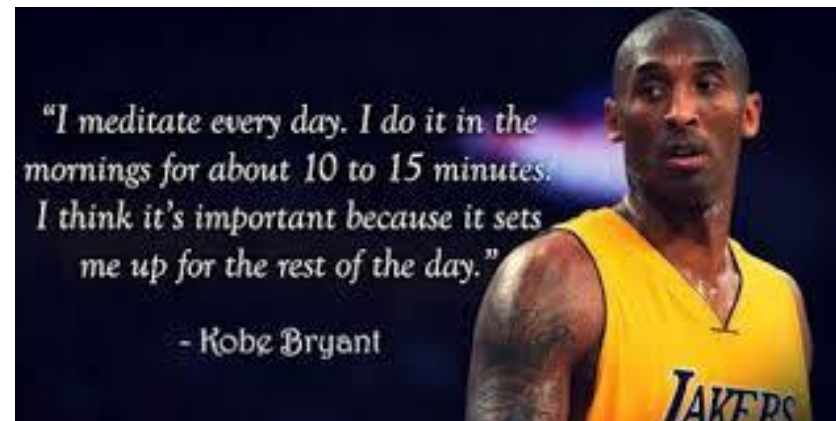




Meditacija SPORTE



<https://www.youtube.com/watch?v=ouguxNVO5VQ>





Pamatiniai psichologiniai įgūdžiai sporte



<https://www.youtube.com/watch?v=ofbnpVbtqTc&t=10s>





Muzika (AUDIOTEKA)

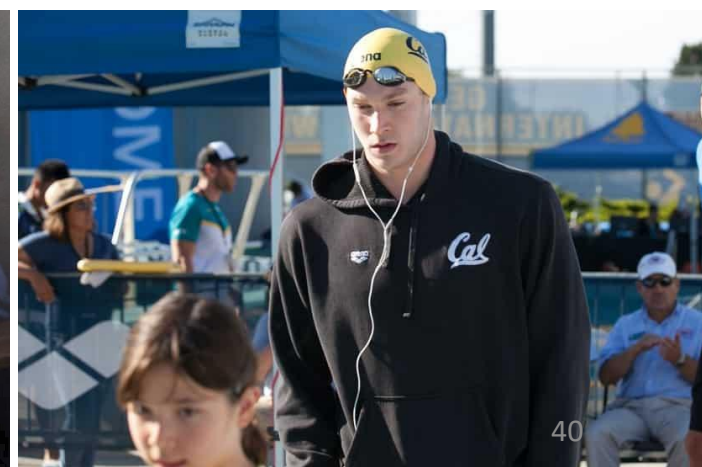
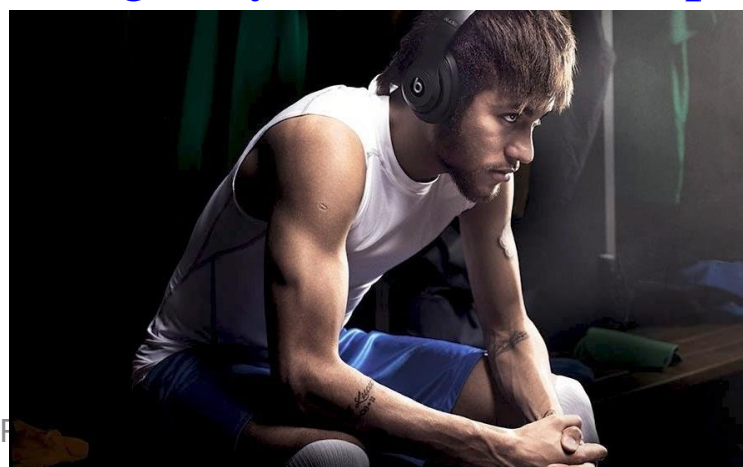
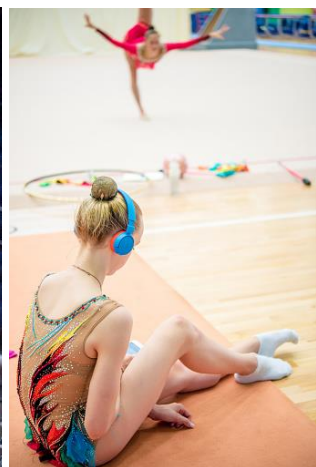
<https://musicoomph.com/music-while-working-out/>

Muzika yra puiki priemonė *emocijoms* (emocinei savijautai) reguliuoti, nes jos klausant – tiesiogiai veikiama žmogaus centrinė nervų sistema (CNS).

Muzikos klausymas pakelia nuotaiką, sužadina teigiamas *emocijas*, gerina susikoncentravimą, todėl šiuolaikiniame sporte ši priemonė naudojama tikslingai.

Verta: susirinkti asmeninę AUDIOTEKĄ ir kasdienybėje mokytis muzika reguliuoti savąsias **EMOCIJAS**: keisti jų intensyvumą, arba jas pačias kitomis.

<https://an.athletenetwork.com/blog/why-music-is-so-important-to-athletes>





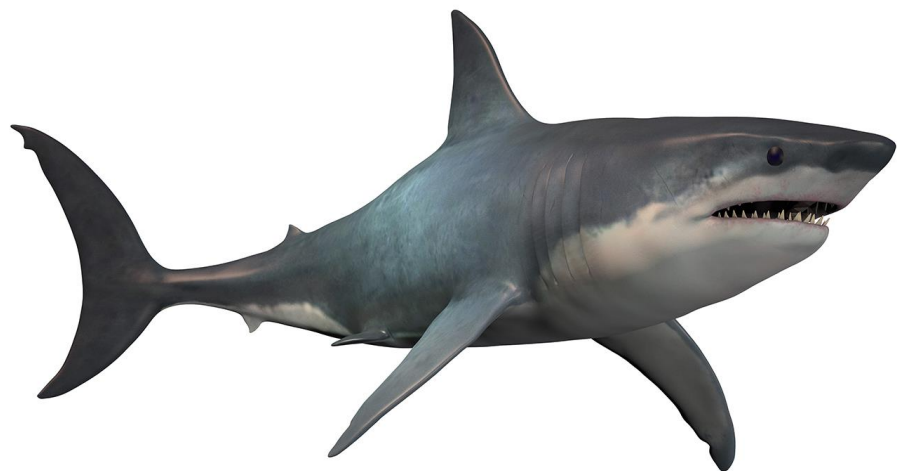
RITUALAS „Varžybiniam mygtukui“ (KILLER INSTINCT):

<https://www.youtube.com/watch?v=pYr50PORSKA&t=40s>





Sports Psychology & *Music*:



Praktiniai pasirinkimai:

Šiuolaikinių *kartų* atstovai dažniau renkasi *rep* 'o stilių, pvz.:

- Coolio – „Gangsta's Paradise“;
- Eminem – „Lose yourself“.

Vyresnių *kartų* atstovai dažniau renkasi *rock* 'o stilių, pvz.:

(**ROCK=AGRESIJA**, pvz.: *Manowar* – „*Warriors of the world*“:

<https://www.youtube.com/watch?v=K70nC0FbxiU>)

<https://www.youtube.com/watch?v=ofbnpVbtqTc&t=31s>

<https://www.youtube.com/watch?v=dbQDfXsVIDs>

<https://www.youtube.com/watch?v=z2UYjSNSaHI>

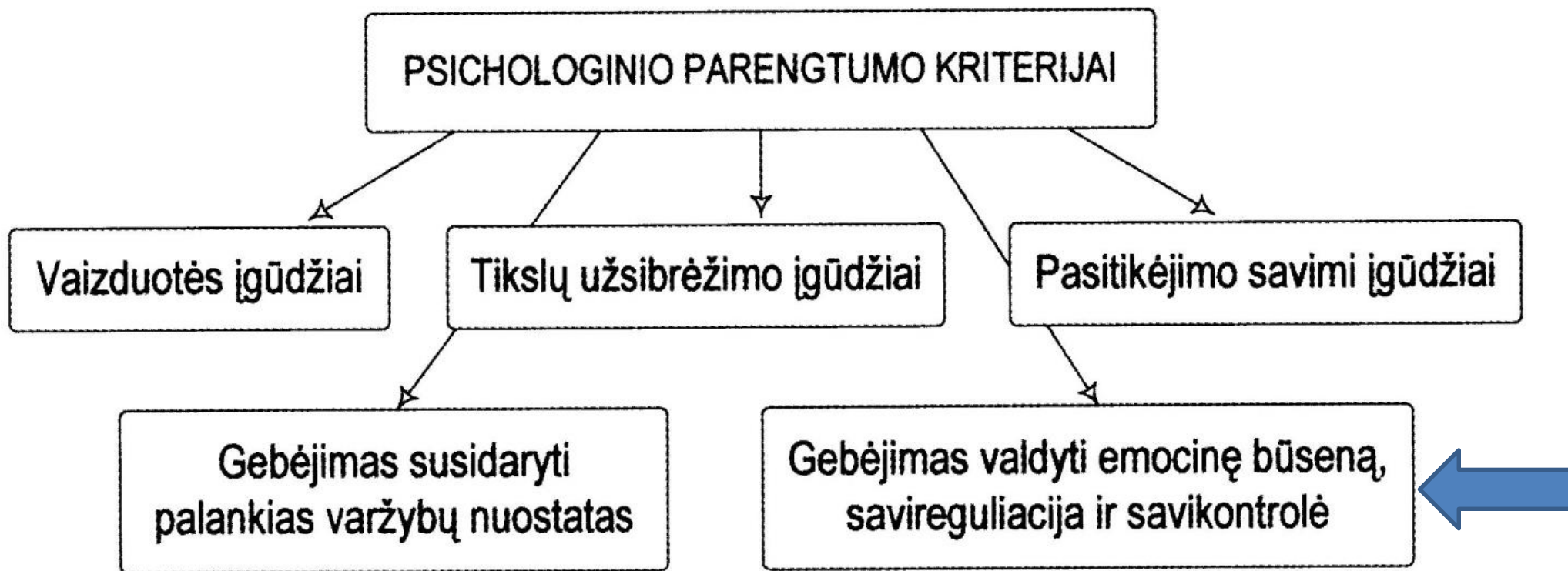




Pamatiniai psichologiniai įgūdžiai sporte



<https://www.youtube.com/watch?v=IpHLgeC4TAs>





Sujaudinimo ir nu(si)raminimo fiziologija



Sujaudinimo fiziologija yra susijusi su žmogaus vegetacine nervų sistema.

Vegetacinė nervų sistema – tai nervų sistema, reguliuojanti nesąmoningas, nevalingas kūno funkcijas. Ji reguliuoja vyksmus, kurių žmogus įprastai nekontroliuoja: širdies ritmą, kraujospūdį, prakaitavimą, kvėpavimą. *Vegetacinę nervų sistemą* sudaro dvi sistemos: ***simpatinė*** ir ***parasimpatinė***.

- ***Simpatinė sistema*** sukelia sujaudinimą ir parengia organizmą veiklai. Dėl to ji dažnai vadinama „puolimo ar gynybos” sistema.
- ***Parasimpatinė sistema*** yra slopinanti organizmo aktyvumą sistema, kuri jį gražina į įprastinę (pusiausvyros) būseną.

Homeostazė yra fiziologinės pusiausvyros būseną.



Pratimai kūnui, nervinei sistemai (NS) reguliuoti



<https://www.youtube.com/watch?v=4M96IY75Eok&list=LL&index=19&t=121s>

Simpatinė NS



Teigiamos emocijos susiję
su lenkiančiųjų raumenų tempimu



Parasimpatinė NS



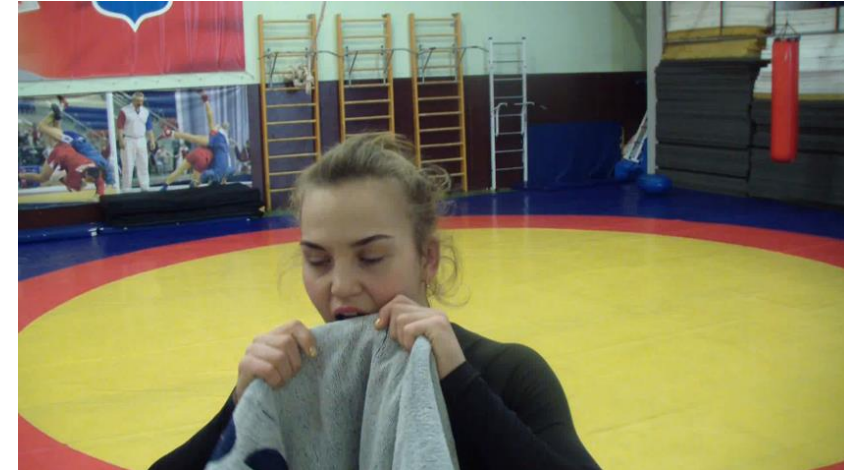
„Rimstama“ išsitempiant
tiesiamiesiems raumenims



Simpatinė ir Parasimpatinė nervų sistemos



CNS aktyvinimo pratimų pavyzdžiai





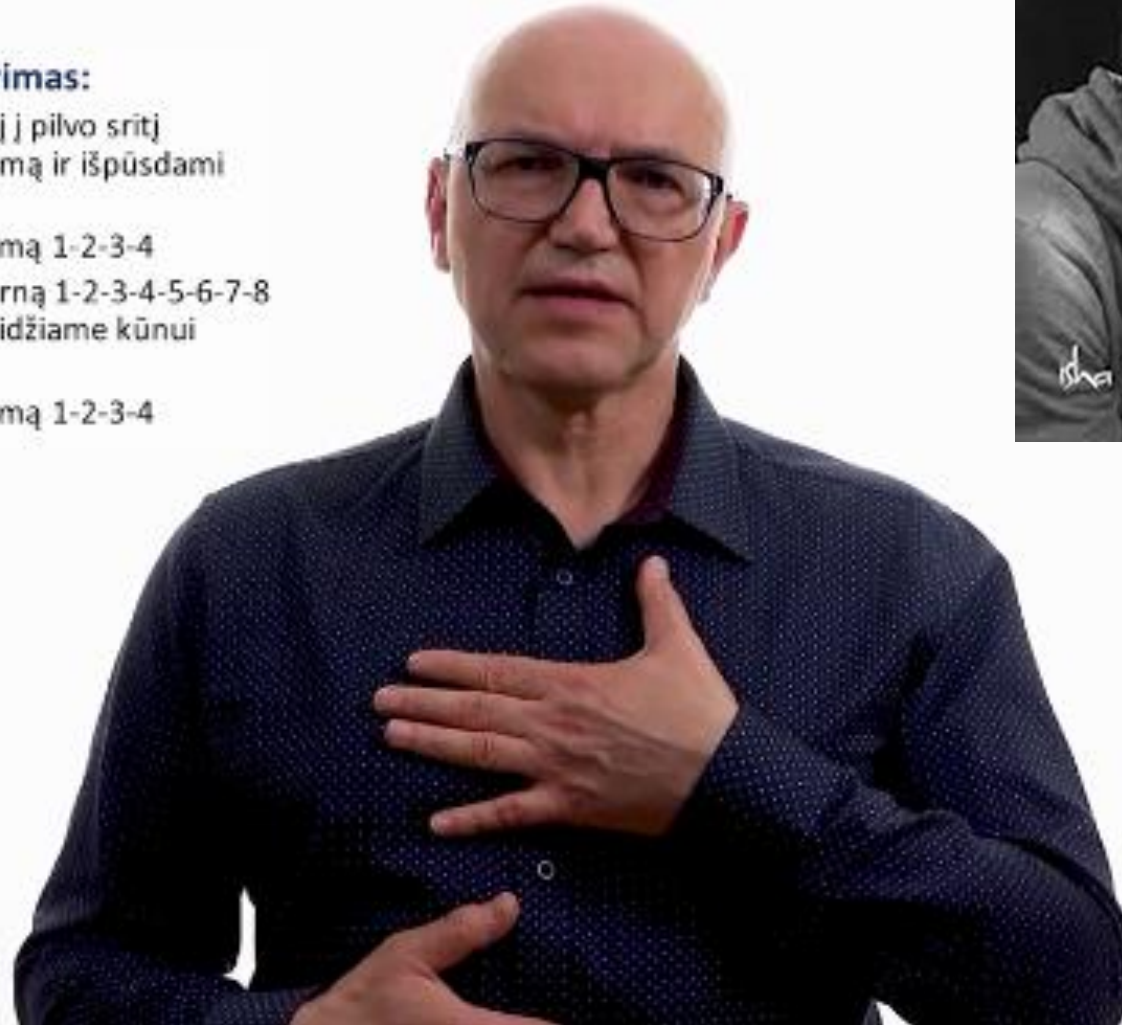
Kvėpavimo diafragma „4-4-8-4“ pratimas



https://www.youtube.com/watch?v=muDUHv_Y4BU

Diafragminis kvėpavimas:

- Įkvepiame per nosį į pilvo sritį nuleisdami diafragmą ir išpūsdami pilvą 1-2-3-4
- Sulaikome kvėpavimą 1-2-3-4
- Iškvepiame pro burną 1-2-3-4-5-6-7-8 Iškvėpimo metu leidžiame kūnui nurimti
- Sulaikome kvėpavimą 1-2-3-4





Trumpa progresuojanti raumenų relaksacija

https://www.youtube.com/watch?v=bXl_kRyIcMs&t=204s





Ar gali treneris būti tuo pačiu ir SP?

Gali iš dalies, bet tam reikia:

- I. Sekti sporto psichologijos naujoves;
- II. Įtraukti jas į treniravimo procesą;
- III. SP pagalba pradiniam etape;
- IV. Praktiniai įgūdžiai stebint mentorių;
- V. Stebėti bei fiksuoti sportininko pažangą;
- VI. Mokintis savitvardos ir empatijos.

Pasidomėti savarankiškai:

https://wgcoaching.com/help-child-achieve-sport/?fbclid=IwAR3RSIRjvswR4bSAGWbR4120MrkqDZac33X_3_UPAOxdKiE5vswcFKUO9mY

<https://www.drjimtaylor.com/4.0/what-kind-of-sport-parent-are-you-rate-yourself/?fbclid=IwAR0AVIRNd-15SNt2rZEG6pseufZtflISGo7XUACUx5VHvP64sg4CS0FSA-s>





Sąlygos aukštam sportiniam rezultatui

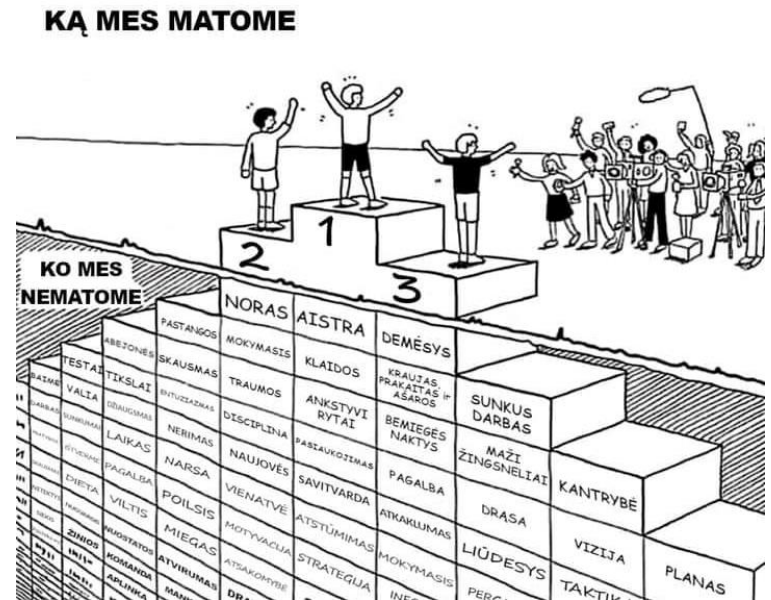


Sporto psichologijos SĖKMĖS FORMULĖ varžybose:

$$\text{Max REZULTATAS} = \text{Max SUSIKAUPIMAS} + \text{Max VIDINĖ RAMYBĖ}$$

Vaikų sporte:

- Subalansuota mityba; **Tėvai**
- Individualizuotas treniravimas;
- Aktyvumo ir poilsio režimas (dienotvarkė); **Tėvai**
- Tikslų (komandinių ir asmeninių) darna ir aiškumas;
- Vienodo formato treniruočių vengimas (turi būti įdomu);
- Darnūs santykiai su sportininku, komandos nariais, šeima (palaikymas); **Tėvai**
- Priešvaržybiniai *ritualai* nerimui kontroliuoti (smegenų veiklos aktyvinimas); **Tėvai**
- Psichologinių metodikų naudojimas ir nuolatinis psichologinių įgūdžių ugdymas. **Tėvai**





Michael Jordan/Deloris Jordan



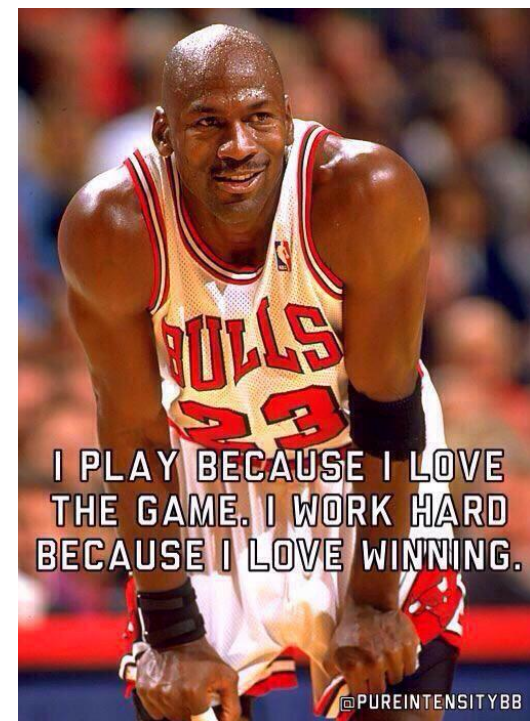
„Kada Maiklas nepateko į universiteto krepšinio komandą, jo MAMA:
1) nesiskundė mokyklai, 2) neskambino treneriui, 3) nereikalavo susitikimo su direktoriumi, 4) neperkėlė MJ į kitą mokyklą, 5) nepasiūlė MJ „paimti metus atostogų“ nuo krepšinio.

Ji tiesiog pasakė Maiklui: „*Eik į sporto salę ir daugiau dirbk*“.

Dabar jis yra geriausias visų laikų krepšininkas!

Įsivaizduokite, kokie taptų vaikai ir pasaulis, jei daugiau tėvų būtų tokie kaip Deloris Džordan, užuot teisėsi ir skundėsi prisidengdami tuo, kad „tiesiog yra savo vaiko advokatai“.

Kai reikalai klostosi ne taip, kaip jums norisi - pirmiausia ieškokite ką patys galite padaryti, kad tai pakeistumėte.





Dabar mielai atsakysiu į Jūsų klausimus!



<https://www.facebook.com/sportopsichologas>

