

# Kognitīvie procesi sportā

Kognitīvie procesi ir izziņas procesi – veids, kā izzinām, uztveram un saprotam pasauli.

Kognitīvie procesi – uzmanība, uztvere, koncentrēšanās, atmiņa

04.11.2025 Treneru Ideju klubīšs nr.68

- ♦ Izmantotā literatūra:
- ♦ <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/ikdienai/16.02.2024-kas-ir-kognitivie-procesi-un-vai-tos-var-pilnveidot-skaidro-kliniska-psihologe.a543069/>
- ♦ Understanding sport Psychology 2021.
- ♦ Anketa un rotaļas Andis Austrups

- ◆ Atkarībā no spējam koncentrēt uzmanību, izmantot maņas, kā arī analizēt līdzšinējo pieredzi un atmiņas katrs domājam un uztveram apkārtnotiekošo citādāk.
- ◆ Kognitīvās spējas iespējams uztrenēt, piemēram, nodarbojoties ar fizisku, daudzpusīgu, intensīvu slodzi, taču ne viss ir tik vienkārši.
- ◆ Pētījumos noskaidrojās, ka bērniem ir labāki rezultāti kognitīvajos testos, ja viņi ir fiziski aktīvi, turpmākajā dzīves laikā šīs prasmes saglabājas. Pieaugušajiem gan nav tādas saistības atrastas. Tas liek domāt, ka tieši bērnībā ir svarīgi kustēties!

# Vienkāršas kognitīvās rotaļas ar bērniem.

- ♦ Lai palīdzētu, bērnam iemācīties rotaļāties ir noderīgi ar viņiem rotaļājoties mācīt viņiem koncentrēt uzmanību. Pierādījumi rāda, ka līdz ar to uzlabojas sekmes un uzmanības noturēšanas iemaņas.
- ♦ Papīra glāžiņu sakraušana viena virs otras, pirms nokrīt gaisā pamests balons.
- ♦ Saliktas zaļās un melnās olīves dažādā secībā aiz aizsega. Paceļ uz īsu laiku augšā aizsegu, ļauj paskatīties, un bērnam pēc atmiņas jāsakārto tādā pašā secībā olīves.
- ♦ Uzmanīgi ar papīra kokteiļa salmiņu bīdīt papīra krūzītes cauri šķēršļu joslai.
- ♦ Vīsa veida žonglēšanas uzmanības rotaļas, kas liek pilnībā koncentrēties palīdz arī pieaugušajiem atslēgties no darāmā darba un pēc tam uzlabojas darba ražgums.

# Emocijas un kognitīvie procesi

- ◆ Emocionālā attieksme būtiski ietekmē, kā iesaistīsies procesā.
- ◆ Var mainīt emocionālo attieksmi pret lietām, kas jādara. Var iemācīties darīt ar prieku gandrīz jebko! Bet ja būs negatīva emocionālā attieksme - nekas nesanāks!
- ◆ Domā līdzī tam, kā domā! Lai izmainītu attieksmi ir jāsaprot ko mainīt, tad mērķi, ko grib izdarīt, tad pieejamie līdzekļi un saprast, kas tad strādā.

# Koencentrēties uz vienu uzdevumu!

- ♦ Paaugstināts risks zaudēt uzmanību dēļ stresa, ir darbi, kur nepārtraukti ir jāmaina uzmanība - nevar koncentrēties uz vienu darbību! Treneriem, kuriem ir lielas grupas, daudz audzēkņi, stress rodas tieši no šī faktora. Līdz ar to nevar būt kvalitatīvs darbs lielās treniņu grupās.
- ♦ Savukārt individuāla, ieinteresēta, radoša pīeeja nelielās grupās ar pozitīvu emocionālo gaisotni veicina harmonisku attīstīšanos.

Prāts ir tik subjektīvs, ka reizēm viņam nevar  
uzticēties.

- ◆ Fantāzijas par to, ko otrs domā. Vienkāršākais ir uzprasīt otram viņa viedokli.
- ◆ 40 % no atmiņām ir neīstas!
- ◆ Domāšanas izkropļojumi. Grib, ka notikums piepildās un domās izstrādā scenāriju, ka pats notic tam.

# Vizualizācija (Mentālie tēli)

- ◆ Piemēram, aizverot acis, jums vajadzētu spēt iztēloties tenisa raketes izskatu (vizuāls attēls), tenisa bumbiņas skaņu, kas atsitas pret raketes stīgām (dzirdes attēls) un varbūt pat šīs raketes "sajūtu" vai svaru jūsu rokā (kinestētiskais attēls).
- ◆ Interesants atklājums no šiem pētījumiem bija tas, ka sportisti dažreiz apzināti ģenerēja negatīvu tēlainības saturu, pamatojoties uz pārliecību, ka tas viņiem palīdzēs tikt galā ar iespējamām grūtībām nākotnē.

# Imitācijas

- ♦ Pētījumos atklāj, ka sportisti, kuri pirms izešanas uz startu izpilda imitācijas ievērojami uzlabo sniegumu;
- ♦ Imitācijas apvienojot ar vingrinājuma izpildi un vizualizāciju ievērojami uzlabo kustību apguvi;
- ♦ Imitācijas ir efektīvas veidos, kuros ir nepieciešamas kognitīvās prasmes - uzmanība, koncentrēšanās, atmiņa;
- ♦ Pieredzējuši sportisti iegūst vairāk no imitāciju izpildīšanas;
- ♦ Imitācijas ietekme uz uzdevuma izpildi laika gaitā strauji samazinās. Tas nozīmē, ka ik pēc divām nedēļām ir jāveic atsvaidzinoša apmācība. Tātad, ja sportists ir prom divas nedēļas no trenera sacensībās ir viss kārtībā, bet pēc tam ir jāatsvaidzina tehniskās zināšanas.

# Uzmanība

- ♦ Bieži sportisti, kas uzvar atzīst, ka spēja koncentrēties tagadnēi. (Politikī sola rožainu nākotni, bet vajadzētu macīties dzīvot tagad.)
- ♦ Otrkārt, korelācijas pētījumi liecina, ka spēja iegremdēties esošajā mirklī ir galvenā sportistu maksimālas veiktspējas pieredzes sastāvdaļa (Džeksons un Kīmiēcīks, 2008).
- ♦ Treškārt, laboratorijas eksperimenti liecina, ka pastāv saistība starp cilvēku uzmanības koncentrēšanu un prasmīgu sniegumu.
- ♦ Dažkārt tuvu uzvarai sportists sāk svīnēt uzvaru un zaudē uzmanību. Daudzi kuriozi parāda, ka koncentrēšanās jā saglabā līdz finišam.
- ♦ Uzmanība var būt selektīva, kad seko tikai vienam faktoram vai daļai, kad jāseko līdzī vairākiem faktoriem.

# Uzmanības koncentrēšanas stratēģijas.

- ♦ Izvirza konkrētus snieguma vai darbības mērķus;
- ♦ Pirmsstarta stratēģijas;
- ♦ Stratēģija - ieslēgties, izslēgties. Koncentrēties, kad jāveic darbība, pēc tam "atslēgties" no sacensībām. Parasti lēcēji un metēji izmanto starpmēģinājumiem.
- ♦ Koncentrēšanās uz tagadni; koncentrēšanās uz soļiem, elpu iedziļinās sevī;
- ♦ Aktivizācijas vārdi, kas motivē un mobilizē;
- ♦ Galvā izspēlēt dažādus scenārijus pirms starta, lai būtu gatavs pārsteigumiem. Piemēram vārtsargi gatavojas, ka fani viņus izsmies, bet viņi zina, kā reaģēt šādās situācijās.
- ♦ Dažādu situāciju izspēlēšana ar ekipējumu treniņos. Piemēram Felpsa treneris salauza viņa brilles treniņā, lai izspēlētu situāciju, ja tā atgadīsies sacensībās. Un tā arī gadījās... sportists neapjuka...

# Pozitīva pašruna (mantras).

- ♦ Pirms starta vai svarīgas serves - teksts, kas liek koncentrēties un justies pārliecinātam. Piemēram pie sevis pateikt waterfall vai pressure is a privilege un pasmaidīt.
- ♦ Izmanto pozitīvas un negatīvas pašrunas, kurī pierādīts, ka pozitīvas palīdz uzvarēt sacensībās. Man pašam ir bijušas dažādas pašrunas un esmu pamanījis, ka mainot pašrunu uz pozitīvu - rezultāti uzlabojas.
- ♦ Pašrunā var būt uzslava, kritika vai norādījumi ko darīt. Piemēram koncentrējies uz tehniku.
- ♦ Kā atturēties no negatīvas pašrunas - pirmkārt saprast, ka tas nepalīdz sniegunam, bet vienkārši pārtraucot negatīvo pašrunu (STOP) arī nav labi, jo nostiprinās negatīvais efekts (tas ir pierādīts)! Tāpēc pareizi ir pārfrāzēt uz pozitīvo mantru, bet tādu, kas ir balstīta faktos.
- ♦ Īsas un koncentrētas mantras 1-6 vārdi, kas spēcina. Pašruna ir jātrenē tāpat kā tehniku mantras kā enkuri būšanai tagadnē. Pašruna nav tikai vārdi - tā ir stāja, ķermeņa valoda, pārliecība.

# Mentālā izturība

- ♦ Spēja neatlaidīgi virzīties uz mērķu sasniegšanu, demonstrējot izturību un neatkarīgi no apstākļiem, grūtībām, panākumiem vai neveiksmēm.
- ♦ Raksturo: ticība, noturība, nesatricināma neatlaidība un spēja darboties neskatoties uz grūtībām.
- ♦ Attieksme/domāšana (tostarp pārlicība un koncentrēšanās); treniņš (tostarp motivācija); sacensības (tostarp spiediena pārvarēšana); un stāvoklis pēc sacensībām (tostarp panākumu un neveiksmju uztveri) (Jones et al., 2007).
- ♦ Mentālās izturības elements ir atvērtība psiholoģiskā vājuma pieņemšanai un pietiekama pārlicība, lai zinātu, kad lūgt palīdzību un atbalstu, ja tas nepieciešams!
- ♦ Mentāli spēcīgs sportists ne tikai spēj labi tikt galā ar stersa situācijām, bet uzplaukst to laikā!
- ♦ Toms Lendrijs: "Vispirms kļūsti par uzvarētāju dzīvē – tad ir vieglāk kļūt par uzvarētāju laukumā." Sports un ikdiena iet kopā – jāprot būt mentāli noturīgam gan sadzīvē, gan sportā.

Kad iet grūti sacensībās, mācībās, jebkur, kur ir jāpiepūlas, Jūs sevi:

|    | Variants                                                                | Jauniešu grupa | Pieaugušo grupa |
|----|-------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| 1. | Uzmundriniet sevi ar motivējošu pašrunu.                                | 3              | 5               |
| 2. | Nosodiet sevi, ka nesanāk, tādā veidā motivējot sevi.                   | 9              | 0               |
| 3. | Nodomājiet, ka tāds es esmu un tur neko nevar darīt.                    | 3              | 0               |
| 4. | Soli pa solim velciet sevi uz priekšu.                                  | 4              | 12              |
| 5. | Uzskatāt, ka spiediens ir prioritāte un stājaties pretī izaicinājumiem. | 7              | 5               |
| 6. | Izliecieties, ka tas uz Jums neattiecas, gan jau tas pāries.            | 1              | 0               |
| 7. | Izmantojiet īsus, kodolīgus teicienus, kas palīdz tikt pāri grūtībām.   | 1              | 3               |
| 8. | Piedomājiet pie stājas, izturēšanās, ķermeņa valodas.                   | 4              | 3               |
| 9. | Cits variants                                                           |                | 1               |
|    |                                                                         |                | Meklē palīdzību |

# Manas pārdomas par anketu.

- ♦ Bērniem ir raksturīga negatīva pašruna, kas liek aizdomāties, kā mēs audzinām jauniešus! Viņi ir neparliecināti par savām spējām, stresā, nesaprot kā atrisināt visas problēmas.
- ♦ Pieaugušie ir viltīgāki un pieredzējušāki – viņi sprot, ka lietas pamazām darot tiks izdarītas, sevi ir pozitīvi jāmotivē, atrod veidu, kā izdzīvot.
- ♦ Un noteikti melo pieaugušie, jo noteikti lielākā daļa izmanto negatīvo pašrunu! Viņi grib izskatīties labāki nekā ir patiesībā! Un tas ir slītki, jo pārmainīties var tikai tad, kad saprot, ko dara nepareizi, nevis attaisnojot sevi.
- ♦ Domāju, ka skolas galvenais uzdevums ir jaunieši iemācīt risināt problēmas, kas viņu sagaidīs dzīvē nevis iezubrīt vielu.



**Paldies par uzmanību!**