

# Личност и спорт



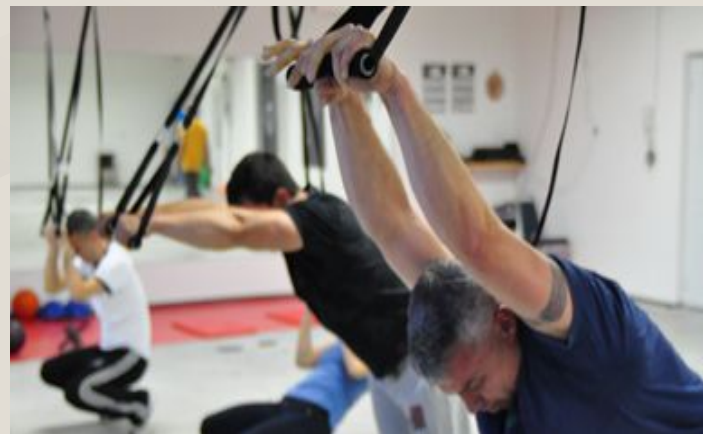
**ДОЦ. ЖИВКА ЖЕЛЯЗКОВА-КОЙНОВА**

# ОСНОВНИ ВЪПРОСИ

1. Същност на личността (преговор).
2. Структура на личността (преговор).
3. Темперамент и спорт.
4. Способности и спорт.
5. Характер и спорт.
6. Активност и спорт.
7. Обобщение: личностни качества, отличаващи спортистите от неспортуващите.
8. Обобщение: личностни качества, отличаващи успешните спортисти от останалите.
9. Обобщение: подготвеността като интегрална характеристика на личността.

# 1. СЪЩНОСТ НА ЛИЧНОСТТА (преговор)

- системата от психични качества,  
чрез които човекът взаимодейства  
със социалната среда.



## 2. СТРУКТУРА НА ЛИЧНОСТТА (преговор)

СЪСТОИ СЕ ОТ 4 ПОДСТРУКТУРИ:

- Активност на личността
- Характер
- Способности
- Темперамент



### 3. ТЕМПЕРАМЕНТ И СПОРТ

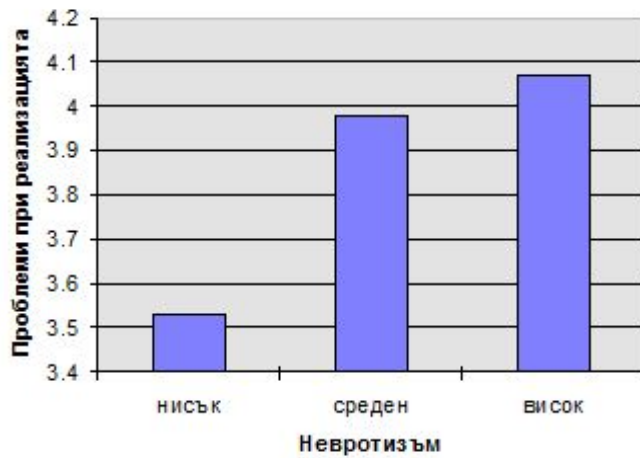


- **Екстроверсия**
- **Емоционална стабилност**
- **Тревожност**

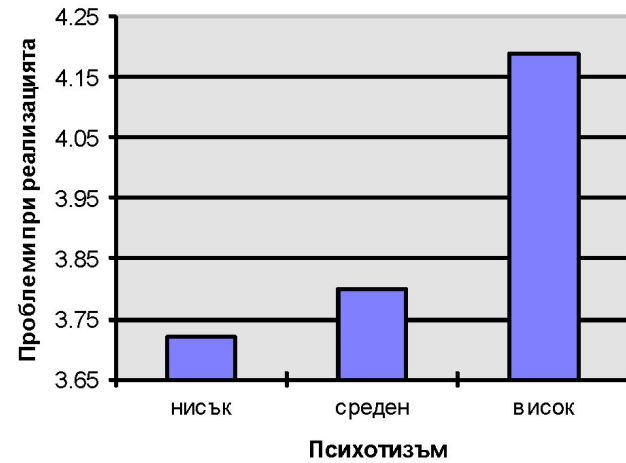
Заб. С червен цвят тук и по-нататък в текста са отбелязани зависимостите, потвърдени в много изследвания, вкл. и у нас. Със синьо – потвърдени при изследвания в чужбина и при някои изследвания у нас, но не във всички; черно – получени при изследвания в чужбина, но още неизследвани у нас



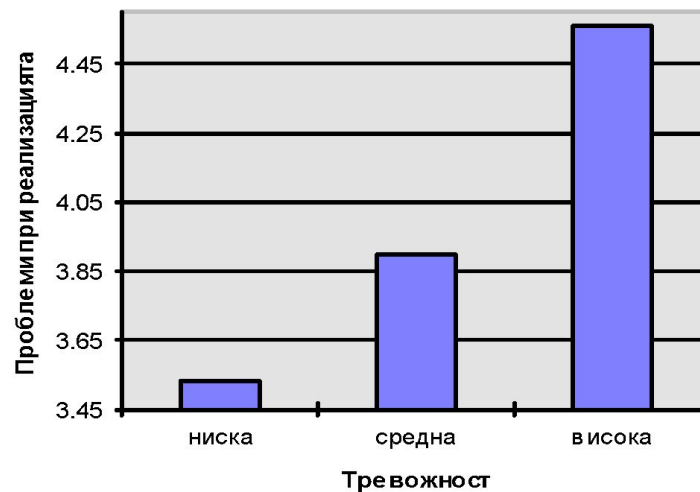
**Фиг.10. Влияние на невротизма върху проблемите при състезателната реализация**



**Фиг.11. Влияние на психотизма върху проблемите при състезателната реализация**



**Фиг.12. Влияние на тревожността върху проблемите при състезателната реализация**



## 4. СПОСОБНОСТИ И СПОРТ

- Интелект
- Способности за самоконтрол и саморегулация на поведението, дейността и психичното състояние
- Психомоторни и координационни способности



## 5. ХАРАКТЕР И СПОРТ

- **Волеви качества**
- **Морални качества?**
- **Комуникативни умения?**  
**Лидерски умения?**



, защото

на



# 5. Развитие на волята

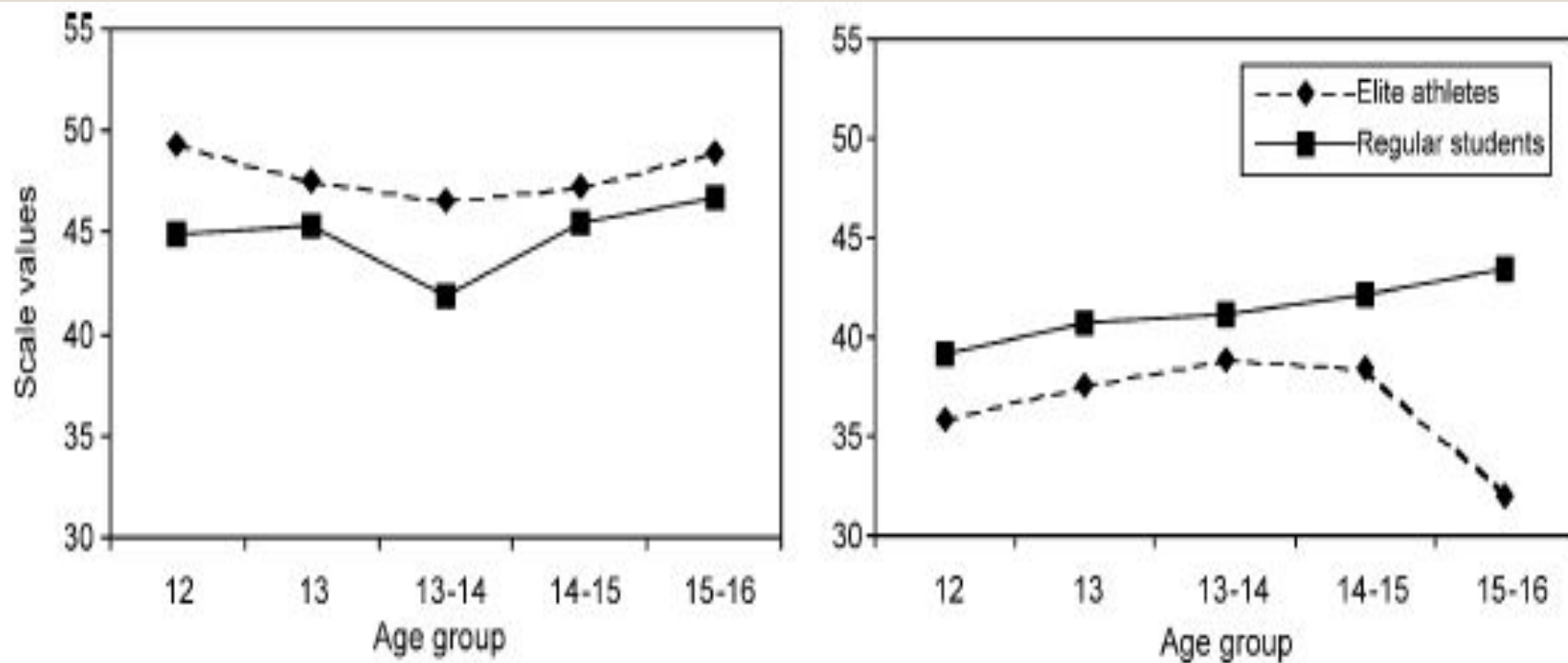


Fig. 5. Development of self-optimisation (left) and self-impediment (right) in young elite athletes and regular students.

**Развитие на позитивните (вляво) и негативните (вдясно) качества на волята при спортисти от спортно училище и техните връстници от други училища**

## 6. АКТИВНОСТ НА ЛИЧНОСТТА

1. Висока спортна увереност
2. Ниска амотивация
3. Силна интринзивна мотивация
4. Много висока интринзивна мотивация за усъвършенстване – свързана с целева ориентация към задачата (индивидуално сравнение)
5. Силен стремеж за постижение (стремеж към успех)
6. Ниско равнище на избягването на неуспех (страх от неуспех)
7. Оттам – високо равнище на надеждата (разликата между (4) и (5))

## 6. АКТИВНОСТ НА ЛИЧНОСТТА

8. **Силен оптимизъм**

9. **Вътрешна локализация  
на контрола**

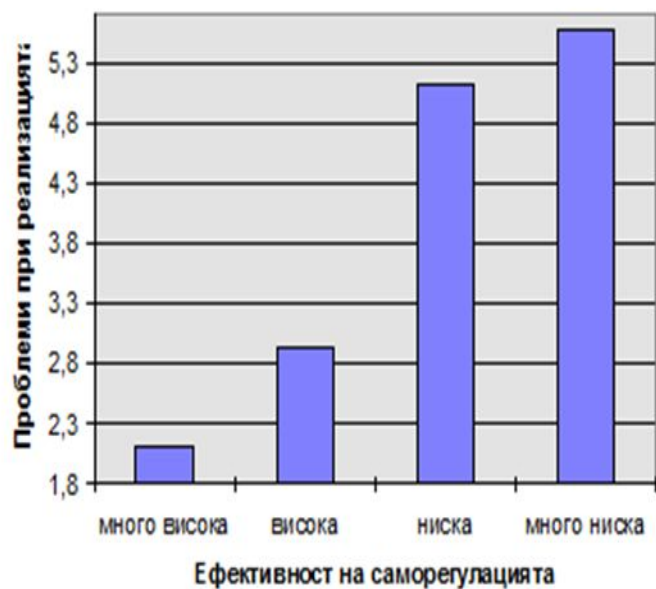
10. **По-високи стандарти  
за изпълнение и организираност**

11. **По-силна спортна идентичност/  
отдаденост  
на спорта**

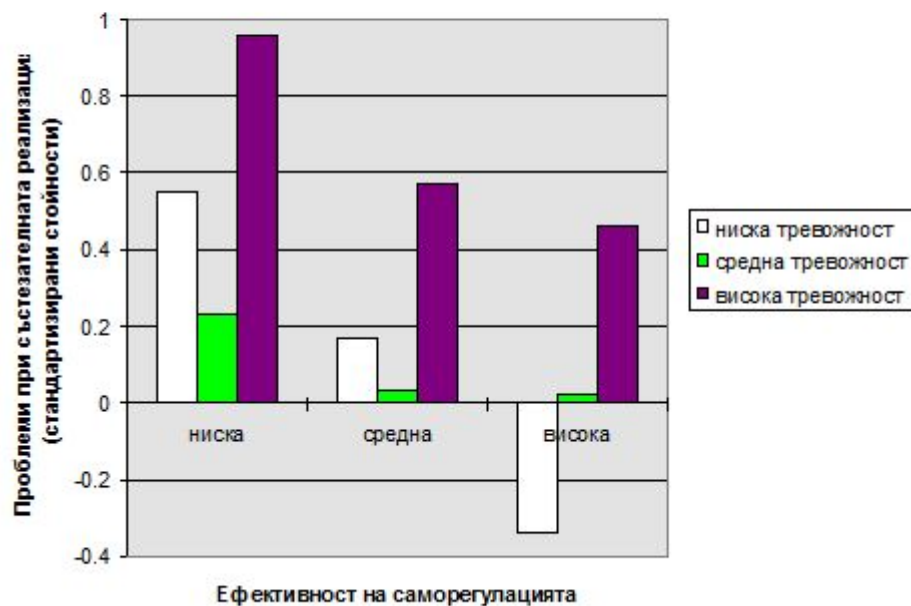
12. **Силно развити психични умения за  
саморегулация (на спортната дейност, на  
поведението, на психичното състояние)**



Фиг. 15. Влияние на ефективността на саморегулацията върху проблемите при реализацията на състезателното надмощие



Фиг. 17. Влияние на ефективността на саморегулацията и на тревожността върху реализацията на състезателното надмощие при спортове с прекъсвания на дейността



## 7. Обобщение: личностни качества, отличаващи спортистите от неспортуващите

- ❖ По-висока **екстраверсия**
- ❖ По-висока **емоционална стабилност**
- ❖ По-ниска **тревожност**
- ❖ По-висока **увереност в себе си**, по-висока обща самооценка
- ❖ По-висока **независимост**, самостоятелност
- ❖ По-висока **психична адаптивност** (приспособеност)
- ❖ По-висока **доминантност** и авторитарност
- ❖ По-висока **консервативност** (в политическите възгледи)
- ❖ По-висока **настойчивост**, асертивност, агресивност
- ❖ По-висока **състезателност** и **оптимизъм**
- ❖ По-силно развити **волеви качества**
- ❖ **По-добри координационни (психомоторни) способности**

Индивиди с посочените личностни особености са привлечени от спорта (имат тенденцията да избират участие в спорта). Има и данни, че (с изключение на първите три) изброените качества също така се и развиват от участието в спортната дейност.



## 8. Обобщение: личностни качества, отличаващи успешните спортисти

- Висока емоционална стабилност
- Ниска тревожност
- Висока спортна увереност
- Високо равнище на надеждата (т.е., голяма разлика между стремежа към успех и страха от неуспех)
- Много ниска амотивация
- Много висока интринзивна мотивация за усъвършенстване
- Вътрешна локализация на контрола
- Висок оптимизъм
- Силно развити умения за саморегулация

## 8. Обобщение: личностни качества, отличаващи успешните спортисти

- По-високи стандарти
- за изпълнение и организираност
- Висока „тренируемост“ – умение да приемат критични бележки; свързано е с високата самооценка
- Високо равнище на съзнателност, чувство за дълг и отговорност
- Силна дисциплина, самодисциплина
- По-силна спортна идентичност/отдаденост на спорта



# 9. Подготвеността като интегрална характеристика на личността

Свързващо звено между показателите на физическата, техническата, тактическата и психическата подготвеност е **способността за целенасочена регулация на поведението**, в зависимост от когнитивната и емоционална оценка на конкретната ситуация и собствените възможности.

Това изисква в процеса на спортната подготовка да се създават условия за стимулиране на изграждането на съответните личностни механизми, стоящи в основата на саморегулацията на поведението.

# 9. Подготвеността като интегрална характеристика на личността

Всички видове подготовка в спорта са взаимно свързани и взаимно се обуславят, като тази взаимовръзка има йерархичен характер, т.е. управлява се от личността на спортиста.

Личността е центърът, около който се интегрира индивидуалността на спортиста. От нейните качества и способности за регулация зависи ефективността на спортната реализация.

# 9. Подготвеността като интегрална характеристика на личността

- Спортното постижение е резултат от комплексната изява на личността
- Личността превръща способността в постижение.





**Благодаря за вниманието!**

