

Latvijas kamaniņbraucēju sacensību rezultātu un psiholoģisko prasmju savstarpējā sakarība

Ingrīda Amantova¹, Agita Ābele², ¹⁻²Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija

Kopsavilkums. Latvijas kamaniņu sportā ir ļoti augsti sasniegumi pasaules mēroga sacensībās, taču rezultātu stabilitāte varētu būt daudz noturīgāka. Līdz ar izciliem sacensību rezultātiem, ir arī sacensības, kurās parādās nopietnas braucēju kļūdas. Tas norāda uz sportistu sagatavotības problēmām, tai skaitā uz psiholoģisko prasmju pielietošanas nepietiekamību sacensībās.

Lai izvērtētu psiholoģisko prasmju nozīmi katra sportista sacensību darbībā, tika veikts pētījums ar mērķi: izvērtēt kamaniņbraucēju sacensību rezultativitātes un psiholoģisko prasmju savstarpējās sakarības. Pētījums balstās uz atziņām par sportistu dažādo sagatavotības veidu integratīvo efektu, kas nosaka sportistu sagatavotības veidu augsto līmeni. Tikai līdzvērtīga pievēršanās visiem sagatavotības veidiem rezultēsies savstarpējā ietekmē uz sportistu sasniegumiem sacensībās. Lai sasniegtu darba mērķi, tika salīdzinoši izvērtēta Latvijas junioru un jauniešu izlases kamaniņbraucēju rezultativitāte, noteikts psiholoģisko prasmju līmenis un izvērtēta šo parametru savstarpējā sakarība, ņemot vērā sportistu treniņu stāžu.

Metodes: literatūras avotu analīze, testēšana, dokumentālā izpēte un rezultātu matemātiski statistiskā apstrāde.

Atslēgas vārdi: kamaniņbraukšana, psiholoģiskās prasmes, sacensību rezultativitāte.

I. IEVADS

Jautājumi par sportistu fiziskās un tehniskās sagatavotības līmeni daudzus gadus piesaistījuši zinātnieku uzmanību, bet par sportistu psiholoģisko sagatavotību pirms starta lielāka uzmanība tika pievērsta tikai no divdesmitā gadsimta deviņdesmito gadu beigām. Interese par šo problēmu saistīta ar nemītīgu rekordu augšanu kamaniņu sportā, lielu fizisku slodžu iekļaušanu treniņu procesā, precīzu tehnisko izpildījumu un trases taktisko izvērtējumu, kas prasa no sportista augstu psihisko prasmju demonstrējumu.

Psiholoģiskā sagatavošanās sacensībām ir viena no aktuālākajām problēmām Latvijas sportā – vēl arvien nepietiekama uzmanība tiek veltīta tās teorētiskajam pamatojumam. Psiholoģiskās sagatavošanas problēmas atrisināšanai ir praktiska nozīme – tai jānodrošina sportistu vispusīga sagatavotība, rezultativitāte un uzvaras dažāda līmeņa sacensībās. Ir grūti ar lielu precizitāti noteikt fizisko un psihisko komponentu īpatsvaru sportisko panākumu gūšanā. Ne vienmēr palīdz atsevišķu faktoru analīze. Taču nav noliedzams, ka ne vien uzvaras izcīnīšanā, bet arī zaudējumā zināma loma ir sportista psihiskajām īpašībām. Sakarā ar to, ka Latvijas kamaniņu sports ir populārs un atzīts visā pasaulē, ir uzrādīti ļoti augsti rezultāti, radās jautājums par šo rezultātu noturīgumu. Īpaši tas attiecas uz jauniešu un junioru līmeni, kur ir izcili rezultāti atsevišķās sacensībās vai treniņos, bet to

atkārtota uzrādīšana nozīmīgās sacensībās ir visai neprognozējama un problemātiska.

Šī darba **mērķis ir** – izvērtēt Latvijas kamaniņbraucēju sacensību rezultativitātes un psiholoģisko prasmju līmeņa savstarpējās sakarības. Lai sasniegtu izvirzīto mērķi, pievērsāties Latvijas jaunatnes izlases līmeņa sportistiem – kamaniņbraucējiem jauniešu un junioru vecumā. Pētījumā piedalījās 30 kamaniņbraucēji, 12 sievietes un 18 vīrieši, kuru rezultativitāte saskaņā ar Latvijas Olimpiskās vienības kritērijiem atbilda Latvijas jaunatnes izlases līmenim.

II. PĒTĪJUMA APRAKSTS

Pētījumā tika konstatētas un izvērtētas kamaniņbraucēju psiholoģiskās prasmes ar M. J. Mahoney Psiholoģisko prasmju noteikšanas testu [1]. Likerta skalā veidotajās atbildēs tika izvērtēts – kādas prasmes ir augsti attīstītas un cik viendabīgas tās ir, salīdzinot dažādus kamaniņbraucējus. Pirms pirmās testa aizpildīšanas sportistiem tika izskaidrota tā būtība un sniegta apmācība šīs anketas aizpildīšanā. Sezonas laikā tika izvērtēti 3 kontroltreniņu un sacensību protokolos uzrādītie rezultāti sportista attiecīgajā vecuma grupā vienā un tajā pašā Siguldas trasē. Pēc sacensībām tika veikts sacensību protokolu izvērtējums, apkopoti un analizēti rezultāti, kā arī veikta matemātiskā statistika. Iegūtie rezultāti tika izvērtēti paraugkopu salīdzināšanā ar Spīrmena rangu korelāciju. Dati tika apstrādāti, izmantojot MS EXCEL pievienojumprogrammu "Statistika 2.1". Analizējot rezultātu svārstības saistībā ar kādas noteiktas psiholoģiskās prasmes līmeni konkrētam sportistam, izvērtējām šīs psiholoģiskās prasmes nozīmīgumu augstu rezultātu sasniegšanā sacensībās kamaniņu sportā.

III. MOTIVĀCIJAS ĪPATNĪBAS SPORTĀ

Kamēr pasaules labāko kamaniņbraucēju sportisko rezultātu līmenis bija relatīvi zems, psiholoģiskās sagatavošanas problēma nebija aktuāla un netika izvirzīta. Tagad situācija ir mainījusies – rezultāti ievērojami auguši. Tas izskaidrojams vispirms ar augsta līmeņa sportistu teicamu sagatavotību. Šiem sportistiem ir raksturīgs vienādi augsts modernās sporta tehnikas un taktikas līmenis, kā arī vienlīdz labi izkoptas fiziskās īpašības un gribasspēks. Šādos relatīvi vienādos apstākļos sportistu psihiskā sagatavotība kļuvusi par vienu no svarīgākajiem, vai pat par izšķirošo faktoru panākumiem sacensībās. Šāds uzskats ir kļuvis par vispāratzītu realitāti, un sportistu psiholoģiskā sagatavošana sacensībām ir izraisījusi visplašāko interesi[2]. Psiholoģiskā sagatavošana sacensībām vienlaikus ir gan psiholoģiska, gan pedagoģiska problēma. Integratīvi – pamatojoties uz sporta treniņu procesā iegūto tehnisko, taktisko un fizisko sagatavotību, vienlaikus un ciešā

saistībā veidojas arī sportista psiholoģiskā gatavība sacensībām. Šis jautājums saskaras arī ar pedagoģisko aspektu, jo ikvienam trenerim sportistu apmācības un audzināšanas procesā individuāli jāmeklē tādas iespējas, kuras nodrošinātu konkrētā atlēta psihisko gatavību sacensībām. [3,4].

Piedalīšanās sacensībās ikvienam sportistam saistās ar diviem komponentiem, šādi komponenti ir sacensību apstākļi un sportista personība jeb viņa individuālās īpatnības, bet komandu sacensībās un sporta spēlēs – sportistu kolektīva īpatnības. Sportistiem ar līdzvērtīgu fizisko, tehnisko un taktisko sagatavotību sacensībās visu izšķir tikai teicama psihiskā sagatavotība, sportista stingrā pārliecība par savām spējām, cenšanās līdz pēdējai iespējai cīnīties par uzvaru, kā arī viņa optimālais emocionālās uzbudinātības līmenis, spēja nepakļauties nelabvēlīgo ārējo faktoru ietekmei un prasme brīvi regulēt savas jūtas un darbību [5].

Kopumā var izdalīt vairākus speciālās psiholoģiskās sagatavošanās posmus:

1. Precīzas informācijas iegūšana par gaidāmās cīņas apstākļiem, it īpaši par pretiniekiem.
2. Informācijas paplašināšana un precizēšana attiecībā uz sportista trenētību, iespējām un to varbūtējām izmaiņām līdz sacensību sākumam.
3. Pareizi noteikts un formulēts sacensību mērķis.
4. Gaidāmo sacensību programmas sastādīšana, cenšoties izstrādāt noteiktu taktikas plānu, t. i., – optimālo darbības variantu iedomātajos sacensību apstākļos.
5. Speciālā sagatavošanās dažādu grūtību šķēršļiem, it īpaši negaidītiem, sacensību gaitā un vingrināšanās tos pārvarēt.
6. Iespējamo nelabvēlīgo iekšējo stāvokļu pašregulēšanas paņēmieni apgūšana.
7. Paņēmieni izraudzīšana un izmantošana, lai saglabātu psiholoģisko možumu līdz sacensību sākumam; možuma atjaunošana pašā sacensību gaitā. [6]

Psihisko stāvokļu pazīmēm ir savas īpatnības, kas izpaužas sportiskās darbības specifiskos apstākļos. Atsevišķo pazīmju kompleksā, kurš raksturo psihisko gatavību sacensībām, ir gribas īpašības, no kurām galvenā loma ir mērķtiecībai, izturībai un pašsavaldīšanās spējai; domāšanas patstāvība, elastīgums un kritiskums; vērtīgums; radošā iztēle; spēja koncentrēties, tajā pašā laikā sadalot un pārslēdzot uzmanību, mainot tās apjomu un intensitāti; spēja mērķtiecīgi regulēt savas jūtas, domas un darbību visā sacensību periodā. Dažādu mentālā treniņa vingrinājumu izpildē un psiholoģisko prasmju pilnveidē izteikti nozīmīga ir paša sportista kā aktīva subjekta pozīcija, jo psiholoģiskās sagatavošanas gaitā treneris visbiežāk ir tieši konsultanta lomā, bet pašpilnveides darba lielākā daļa tiek veikta patstāvīgi [7].

Viens no pamatzdevumiem ir mērķa izvirzīšana. Reāli noteikt startēšanas mērķi un plānot savu darbību gaidāmajās sacensībās iespējams tikai tad, ja ir precīza un pietiekami pilnīga informācija par šo pasākumu, par tā norises laiku, vietu un citiem ārējās vides apstākļiem, par dalībnieku sastāvu, it īpaši par galvenajiem pretiniekiem, par viņu individuālajām – fiziskajām un psihiskajām īpašībām, fizisko, tehnisko, taktisko sagatavotību salīdzinājumā ar paša sportista vai komandas

stāvokli un iespējām attiecīgajā viņu sportiskās attīstības posmā. Bieži vien sportista mērķa izvirzīšana un rīcība izriet no noteiktā mērķa sasniegšanas sabiedriskās nozīmes izpratnes [8]. Mērķa sabiedriskais nozīmīgums ietver sevī arī personisko. Vislabāk, ja tie abi sakrīt – ja mērķa sabiedriskā nozīme atbilst arī sportista personiskajām interesēm. Tādi mērķi un motīvi izraisa interesi ne vien par gaidāmajām sacensībām, bet arī par pašu gatavošanos tām un stimulē vēlēšanos sasniegt izvirzīto mērķi. Ar sacensībām saistīto psiholoģiskās sagatavošanas treniņu plānu sastāda reizē ar taktiskā plāna izstrādāšanu. Tam ir varbūtības raksturs, jo praksē gandrīz nemaz nav tādu gadījumu, kad sportistu un treneru rīcībā būtu precīza un absolūti pilnīga informācija par gaidāmo sacensību apstākļiem. No psiholoģiskā viedokļa tā ir sportista iespējamās darbības mentāla prognostiska atveidošana domās, kā arī vēlamās sacensību darbības vizualizēšana. Notikumu paredzēšanai ir prāta eksperimenta raksturs.

Ne mazāk nozīmīga ir sportista pašapziņa, ticība saviem spēkiem un pozitīvā emocionālā virzība. Izvērtējot sportista psiholoģisko sagatavošanu konkrētām sacensībām, ir jārunā par vislietderīgāko, sportista īpatnībām piemērotāko emocionālās pašregulēšanas un pašiedvesmas paņēmieni izvēli, ņemot vērā konkrētās sacensības. Jāatzīmē, ka sportista rīcību un uzvedību regulē ne tikai viņš pats, bet arī treneris. Ja šajā procesā netiks panākta saskaņa, var rasties konflikts, kad trenera ieteikumi tiks vērtēti negatīvi, kas, protams, traucēs sasniegt augstus rezultātus [9]. Vēlams, lai arī sportista komandas biedri sniegtu atbalstu. Jāapzinās, ka sportista pirmsstarta stāvokli izpaužas kā vesela pārdzīvojumu gamma, gaidot sacensības, piedaloties tajās, vērojot savu partneru un pretinieku darbības, sacensību norisi un rezultātus. Pēc tā, kā sportists darbojas sacensībās, var objektīvi spriest par viņa psihisko stāvokli un psihisko prasmju līmeni [10].

Saskaņā ar M. J. Mahoneja Psiholoģisko prasmju noteikšanas testu sportā, kā būtiskāko Latvijas izlases treneri vērtē trauksmes kontroli, koncentrēšanos, bet kā mazāk nozīmīgu kamaniņu sportā vadošie treneri atzīst komandas sajūtu, jo tā, viņuprāt, jūtamais iespaids rezultātu tikai pāru nobraucienos.

Pievēršoties praktiskajai pētījuma realizēšanai, tika izvērtēti 30 kamaniņbraucēju trīs psiholoģisko prasmju testa (PSIS - R5) rezultāti un to savstarpējā korelācija, kā arī 3 sacensību rezultāti Siguldas kamaniņu trasē un savstarpējā saikne starp psiholoģiskajām prasmēm un kamaniņbraucēju sacensību rezultativitāti.

Iegūtie rezultāti uzrāda visai lielu psiholoģisko prasmju līmeņa diapazonu, lai gan kopumā praktiski visiem respondentiem (izņemot trīs) kaut vienas psiholoģiskās prasmes vērtība ir virs vidējā līmeņa. Diviem respondentiem izdevās uzrādīt tādas rezultātus, lai pilnīgi visās sadaļās prasmju rezultāti būtu virs vidējā līmeņa, bet četriem sportistiem bija tikai viena zema līmeņa prasme.

Vērtējot **trauksmes** kontroles skalu, tika secināts, ka sievietēm šie vidējie rādītāji bija 52,4 punkti, savukārt vīriešiem – 52,0. Visaugstākais rādītājs (60) bija uzreiz septiņiem respondentiem, savukārt zemākais (45 punkti) – pieciem respondentiem.

Lai gan **koncentrēšanās** skalā gan sieviešu, gan vīriešu kamaniņbraucējiem vidējie rādītāji ir diezgan līdzīgi – sieviešu 60,8, bet vīriešu 58,1 punkts, tomēr rezultātu izklāde ir diezgan ievērojama, kas norāda, ka ne visi kamaniņbraucēji spēj adekvāti koncentrēties konkrētajam startam. Koncentrēšanās prasmes virs vidējiem rādītājiem uzrādīja tie respondenti, kuri arī sacensībās uzrādīja labākus rezultātus. Vairāk tas gan ir izteikts tieši sieviešu konkurencē, bet arī vīriešu konkurencē ir vērojama šāda iezīme. Visaugstāko rezultātu (75 punkti) uzrādīja pieci, bet viszemāko (46 punkti) – seši sportisti.

Pašapziņas rādītāja vidējais līmenis ir salīdzinoši ļoti augsts. Visaugstākos rādītājus ir uzrādījuši vīriešu kārtas, junioru vecuma respondenti. Tas ļauj secināt, ka šie sportisti ir diezgan pārliecināti par savām spējām, un tas arī apstiprinājās sacensībās, jo viņi sacensībās pārsvarā arī ieguva godalgotās vietas. Visaugstāko rādītāju (67 punkti) uzrādīja seši sportisti, bet viszemāko (39 punkti) – SAZ respondents.

Vizualizācijas vidējais rādītājs nedaudz labāks ir sievietēm. Šī prasme ir diezgan vienmērīgi attīstīta visiem kamaniņbraucējiem, tikai vienam respondentam ir izteikti zemāks rādītājs (33 punkti). Visaugstākais rādītājs (63 punkti) bija uzreiz septiņiem sportistiem. Augstos rādītājus var izskaidrot ar to, ka kamaniņbraucēji bieži savos treniņos pirms un pēc braucieniem domās izbrauc trasi, aizverot acis, un ar rokām imitē savas darbības trasē. Labākos rezultātus, kas ir virs vidējā rādītāja, atkal uzrādīja tabulas augšdaļas respondenti, kuriem augstāki rezultāti bija arī sacensībās, bet arī pārējiem šī prasme ir labi attīstīta.

Motivācija. Visaugstākie rezultāti tika uzrādīti tieši motivācijas skalā, kas ir ļoti pozitīvi. Tas liecina par sportistu vēlmi strādāt un sasniegt augstvērtīgus rezultātus. Vīriešu kārtas respondentiem šis rādītājs gan bija nedaudz augstāks, it sevišķi junioru vecuma grupā, kas apliecina viņu mērķi tiekties pēc labākiem rezultātiem un apsteigt augšdaļas braucējus. Sievietēm augstākus rezultātus uzrādīja arī junioru vecuma grupas dalībnieces, taču šis pārsvars vairs nebija tik pārliecinošs pār jaunietēm, kā tas tiek novērots vīriešu konkurencē. Visaugstākais rādītājs bija 96 punkti (VAG respondentam), bet viszemākais – 46 punkti.

Komandas piederību vairāk izjūt vīriešu kārtas respondenti. Šajā rādītājā vidējais līmenis sievietēm bija 42,88 punkti, bet vīriešiem – 43,3 punkti. Komandas piederības izjūta gan krasi svārstījās. Vienai daļai respondentu šī prasme bija ļoti labi attīstīta, bet otrai – diezgan vāji. To varētu izskaidrot ar to, ka kamaniņu sports ir individuāls sporta veids (ja neņem vērā divnieku konkurenci, kas šajā darbā gan nav apskatīti).

Analizējot savstarpējās sakarības starp atsevišķu psiholoģisko prasmju rādītājiem, kas ir parādītas 1. tabulā, tika konstatēts, ka visciešākā korelācija ir starp koncentrēšanās prasmēm un psiholoģisko prasmju vidējiem rezultātiem jo $|r| = 0,831$ pie $p < 0,05$, bet viszemākā statistiski ticamā korelācija ir starp trauksmes kontroles prasmēm un komandas piederības izjūtu. 1. tabulā redzamas Spīrmena ranga korelācijas koeficientu būtiskās sakarības starp visām psiholoģiskajām prasmēm un to kopējiem vidējiem rādītājiem. Tā kā šo PSIS R-5 testu aizpildīja 30 sportisti, tad Spīrmena

rangu korelācijas kritiskā vērtība pie kļūdas varbūtības ($p < 0,05$ ir $r = 0,036$. Tabulā vērtības ir ierakstītas tikai tiem rezultātiem, kuru korelācijas koeficienta modulis ir lielāks par 0,36 pie $p < 0,05$ jo tikai šīm savstarpējām sakarībām ir pierādīta savstarpēji ticama korelācija. Attiecīgi tām sakarībām, kurām nav ierakstīts rezultāts, šī savstarpējā korelācija nav statistiski ticama. Motivācija un koncentrēšanās ir svarīgākie rādītāji, kam ir cieša korelācija ar citām psiholoģiskajām prasmēm. Piemēram, pēc Spīrmena ranga koncentrēšanās un motivācija korelācijas koeficients ir 0,60. Ļoti augsta korelācija ir motivācijai ar vidējiem sportistu psiholoģisko prasmju rādītājiem kopumā, kur Spīrmena ranga korelācijas koeficients ir 0,72, bet koncentrēšanās ar vidējiem sportistu psiholoģisko prasmju rādītājiem – 0,83. Pašapziņa izteikti ietekmē trauksmes kontroles rādītājus, un otrādi. Tas ļauj mums secināt, ka, ja mēs esam pārliecināti paši par savām spējām, tad mēs arī labāk varam tikt galā ar trauksmi, kas rodas pirms sacensībām. Sportistos ir jārada pārliecība par saviem spēkiem, un tad tie arī būs labāk sagatavoti startam sacensībās.

Izvērtējot iegūtos rādītājus par kamaniņbraucēju psiholoģiskajām prasmēm un korelatīvi analizējot to saikni ar sacensību rezultātiem, tika konstatēts, ka pastāv vāja statistiski ticama savstarpējā sakarība starp izcīnīto vietu sacensībās un psiholoģisko prasmju vidējiem rādītājiem, jo Spīrmena ranga korelācijas koeficients $r = 0,41$ pie $p < 0,05$. Kopumā varam secināt, ka sportisti ar zemām kopējām psiholoģiskajām prasmēm augstas vietas neizcīnīja. Nevienai no psiholoģiskajām prasmēm atsevišķi nav pierādīta savstarpēji ticama korelācija uz sacensību rezultātiem, bet kopumā sacensību rezultāti korelē ar vidējiem sportistu psiholoģisko prasmju rādītājiem. Tas nozīmē, ka nevienai psiholoģiskajai prasmei individuāli attiecībā uz rezultātu sacensībās nav būtiskas ietekmes, tomēr kopumā sportista psiholoģiskās prasmes ietekmē sportista gala rezultātu sacensībās. Tātad sportistiem jābūt vispusīgi attīstītām visām psiholoģiskajām prasmēm, lai varētu pretendēt uz augstvērtīgiem rezultātiem. Balstoties uz savstarpējās sakarības izvērtējumu starp kamaniņbraucēju psiholoģiskajām prasmēm un sacensību rezultātiem, tika daļēji pierādīts, ka pastāv vidēji cieša savstarpēja sakarība starp vidējiem sportistu psiholoģisko prasmju rādītājiem un sacensībās iegūtajiem rezultātiem.

IV. SECINĀJUMI UN IETEIKUMI

Pētījuma gaitā tika izvirzīti vairāki jautājumi diskusijai. Vispirms jau par psiholoģiskās sagatavotības līmeni. Ir saprotams, ka visas psiholoģiskās prasmes nevar būt vienlīdz augstas, bet būtu jācenšas tās attīstīt vienmērīgi. Tātad vispirms jānoskaidro sportista psiholoģiskās sagatavotības vājie posmi un jāstrādā ar konkrētam sportistam vispiemērotākajiem līdzekļiem, lai šos trūkumus novērstu. Sportisti ir tik dažādi (apskatot PSIS R-5 testa rezultātus, nevar atrast identiskus respondētus, kuru atbildes pilnībā sakristu), katram ir jāpielieto speciāli viņam izstrādāts paņēmieni kopums, lai īstenotu viņa fizisko, tehnisko, psiholoģisko, intelektuālo un taktisko sagatavošanu mācību treniņu procesā.

No psiholoģiskajām prasmēm **motivācija un koncentrēšanās** ir svarīgākie rādītāji, kam ir cieša korelācija ar citām psiholoģiskajām prasmēm. Piemēram, pēc Spīrmena ranga koncentrēšanās un motivācijas korelācijas koeficients ir 0,60. Ļoti augsta korelācija ir motivācijai ar vidējiem sportistu psiholoģisko prasmju rādītājiem, kur Spīrmena ranga korelācijas koeficients ir 0,72, bet koncentrēšanās ar vidējiem sportistu psiholoģisko prasmju rādītājiem – 0,83, taču nevar pievērsties tikai šo prasmju pilnveidei.

Lai arī treneru skatījumā galvenais kamanīnbraucēju psiholoģiskajās prasmēs ir koncentrēšanās, tomēr nevienai no psiholoģiskajām prasmēm atsevišķi nav pierādīta savstarpēji ticama korelācija ar sacensību rezultātiem, lai gan sacensību rezultātiem ir konstatēta korelācija ar vidējiem sportistu psiholoģisko prasmju rādītājiem kopumā. Tātad sportistiem jābūt vispusīgi attīstītām visām psiholoģiskajām prasmēm, lai varētu pretendēt uz augstvērtīgiem rezultātiem.

1. TABULA

PSIS-R5 BŪTISKĀKĀS SAKARĪBAS PĒC SPĪRMENA RANGA KORELĀCIJAS KOEFICIENTA

	Trauksmes kontrole	Koncentrēšanās	Pašapziņa	Vizualizēšana	Motivācija	Komandas piederība	Vidējais
Trauksmes kontrole		0,372	0,656			0,368	0,629
Koncentrēšanās	0,372				0,602	0,664	0,831
Pašapziņa	0,656						0,295
Vizualizēšana							0,464
Motivācija		0,602				0,524	0,726
Komandas piederība	0,368	0,664			0,524		0,717
Vidējais	0,629	0,831		0,464	0,726	0,717	
Kopas apjoms	30						
Kritiskā vērtība	0,360						
Kļūdas varbūtība	< 0,05						

LITERATŪRAS SARAKSTS

- [1] Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). *Psychological skills and exceptional athletic performance*. The Sport Psychologist, 1, pp. 181-199.
- [2] Weinberg, R. S. and Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. 3 ed. Champaign, IL : Human Kinetics, pp. 586.
- [3] Burton, D., Raedeke, T. D. (2008) *Sport Psychology for Coaches*. Champaign, IL; Human Kinetics, 4-23 pp.
- [4] Han. Burton in Y. L. (2000) *Successful and poor performance and emotions*. In: Emotions in sport. Ed: Hanin, Y. Champaign, IL: Human Kinetics. 157-188 pp.
- [5] Hogedāls, L. (1998). *Rokasgrāmata trenerim un vadītājam*. Rīga: SWELAT, 120 lpp.
- [6] Kalniņa, N. *Sporta psiholoģija// Trenera Rokasgrāmata*. Rīga: Jumava, 2004. 40.–54. lpp.
- [7] Belskij, I. *Sistemy effektivnoj trenirovki*. Minsk: vida-N 2003. 351 s
- [8] Burton, D., Raedeke, T. D. (2008) *Sport Psychology for Coaches*. Champaign, IL; Human Kinetics, 4-23 pp.
- [9] Gorbunov, G. D. *Psihopedagogika sporta: uchebnoe posobie dlja vuzov / G. D. Gorbunov. - M.: Sovetskij sport, 2007. - 294 s.*

Ingrīda Amantova, LASE PhD stud., Educational background: University of Latvia, Institute of Pedagogy and Psychology. Master of Pedagogy Science and Management, 2006.

Job: Director and coach of Latvian Luge Sport School; since 2006 vice-president of Latvian Olympian Club; A total of 2 publications.
E-mail: Ingrida.Amantova@lspa.lv

Agita Ābele, Educational background: University of Latvia, Institute of Pedagogy and Psychology. Doctor of Pedagogy, 1996 and Master of Psychology, 2002.

Job: since year 2007 – Latvian Academy of Sport Education (LASE), Full Professor of Sports Science, Department of Theory. Working in LASE since year 2000. Since year 2010 – Manager of LASE Sports Psychology Research Laboratory. Since year 2009 – Expert of Sports Science in Latvian Council of Science. A total of 63 publications, including authoring the books “General Psychology” and “The Basics of Sports Psychology”.

Since year 2012 – President of Latvian University Sports Federation. Since year 2004 – Establisher and Member of the board of “Latvian Sport Psychology Association”. Since year 2000 – Sports Expert in Latvian TV.

E-mail: Agita.Abele@lspa.lv

Ingrīda Amantova, Agita Ābele. Interrelationships between competition results and psychological skills in luge sport

Luge is one of the sports where Latvia has achieved high results on the global stage. Latvian national team athletes both adults and juniors often compete for the first places in the world class competitions, although a higher consistency of results would be desirable. Alongside excellent competition results there are some starts where serious luge mistakes appear. This points at athletes' preparation issues including the insufficient application of psychological skills during competition.

To evaluate the meaning psychological skills in each athletes' competition performance, a research was conducted with the aim to evaluate the connection between luge athletes' competition results and psychological skills.

The research is based on reflections about the integrating effect of athletes' different preparation methods, which means that one or several athletes' higher level preparation methods' might be insufficient if other preparations have susceptible imperfections. Only by equally paying attention to all preparation methods including psychological readiness will result in positive mutual influence on athletes' achievements in competitions. To achieve the research aim a comparative evaluation of Latvian junior and youth league luge athletes' results in practice sessions and competitions was conducted, while noting the psychological skill level to evaluate its effects; the length of time for which athletes have practiced the sport was taken into account. Research methods: literature analysis, testing, documented analysis and statistical processing of the results.

Ингрида Амантова, Агита Абе́ле. Взаимосвязь спортивных результатов и психологических навыков по санному спорту у спортсменов Латвии

Саннный спорт является одним из видов спорта, где Латвия добилась высоких спортивных результатов на мировой арене. Наряду с выдающимися результатами все-таки спортсмены допускают серьезные ошибки. Это указывает на проблемы в подготовке спортсменов, в том числе недостаточное применение психологических навыков во время соревнований. Для того, чтобы оценить важность психологических навыков, было проведено исследование с целью оценить взаимосвязь между результатами в соревнованиях спортсменов по санному спорту и психологическими навыками.

Исследование проводится на основе интегративного эффекта знаний по подготовке спортсменов различного уровня достижений. Интегративный эффект подразумевает то, что все виды подготовки спортсмена должны соответствовать характеристикам высокого уровня и один или несколько видов подготовки спортсмена, которые развиты выше, не могут компенсировать низкую подготовленность другого вида. Только равнозначная подготовка всех видов подготовленности, в том числе и психологической, приведет к интегративному эффекту и взаимодействию, что окажет положительное воздействие на достижения спортсменов в соревнованиях. Для достижения цели исследования, была проведена сравнительная оценка эффективности соревновательного действия и набора психологических навыков у спортсменов латвийской юношеской сборной по санному спорту. Оценка параметров взаимосвязи была проведена, учитывая продолжительность подготовки спортсменов. Методы: обзор литературы, тестирование, документальный анализ, статистическая обработка результатов исследования.