

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PPMF FAKULTĀTE
SIN NODAĻA

**Bobsleja sporta sasniegumu ietekmējošie faktori Covid-19 krīzes
otrajā posmā**

BAKALAURA DARBS

Autors: Regnārs Kirejevs apl. rk19096

Darba vadītājs: prof. Juris Porozovs

RĪGA 2022

ANOTĀCIJA

Covid-19 krīzes periodā novērojot un analizējot izmaiņas Latvijas, Vācijas un Austrijas bobsleja U23 grupas komandu darbībā, tika realizēts pētījums “Bobsleja sporta sasniegumu ietekmējošie faktori Covid-19 krīzes otrajā posmā”. To veido vairāku pētnieku teorētiskās atziņas par sportošanas motivāciju, pieredzi, faktoriem, kas to ietekmē un izsauc nopietnas izmaiņas ikdienā un sporta karjerā. Pētījuma mērķis – noskaidrot, kā vīrusa Covid-19 pandēmijas apstākļos izmainījās Latvijas, Vācijas un Austrijas bobslejistu sportošanas motivācija. Pētījuma otrajā daļā ar aptaujas metodes palīdzību noskaidrots, kā Covid-19 karantīnas apstākļi ir ietekmējuši Latvijas, Vācijas un Austrijas bobsleja U23 grupas komandas. No pētījuma izriet diezgan liela atšķirība starp Latvijas, Vācijas un Austrijas bobslejistu sportošanas motivācijas izmaiņām Covid-19 karantīnas dēļ, atklājot atšķirīgus trenēšanās apstākļus, kas austriešu un vācu komandā ir krietni labāki nekā Latvijas izlasei. Savukārt tieši treniņu process Austrijas un Vācijas bobsleja komandā ir manāmi mainījies.

Atslēgas vārdi: Austrija, bobslejs, Covid-19, Latvija, Vācija

ANNOTATION

Observing and analyzing changes in the activities of Latvian and Austrian bobsleigh U23 teams due to the Covid-19 crisis, the study “Impact of the Pandemic on the Motivation and Attitude of Latvian and Austrian Bobsleigh Players towards Sports Achievements” was carried out. It consists of the theoretical insights of researchers about the motivation of sports, experience, various factors that influence it and cause serious changes in everyday life and sports careers. The aim of the study was to find out how the motivation of Latvian and Austrian bobsleighters changed in the conditions of the Covid-19 virus pandemic. In the second part of the study, with the help of the survey method, it was found out how the quarantine conditions of Covid-19 have affected the teams of the Latvian and Austrian bobsleigh U23 group. The study reveals a rather large difference between the changes in the motivation of Latvian and Austrian bobsleighters due to Covid-19 quarantine, revealing different training conditions, which are much better for the Austrian team than for the Latvian team. On the other hand, the training process in the Austrian bobsleigh team has changed more significantly.

Key words: Austria, bobsleigh, Covid-19, Latvia, Germany

SATURS

IEVADS.....	5
1.COVID-19 VĪRUSS UN TĀ IZPLATĪBA	9
2. KARANTĪNAS NEGATĪVĀ PSIHOLOGISKĀ IETEKME.....	13
2.1. Sportistu motivācija un viņu uzvedība.....	14
2.2.Motoriskās slodzes deficīts un ģimenes faktori.....	14
2.3. Sporta motivāciju klasifikācija.....	14
3. COVID-19 IETEKME UZ LATVIJAS, VĀCIJAS UN AUSTRIJAS BOBSLEJISTU TREIŅU PIEREDZI UN SPORTOŠANAS MOTIVĀCIJU	21
SECINĀJUMI.....	33
IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI.....	35
PIELIKUMI.....	39
1.pielikums Aptaujas anketa	

IEVADS

Bakalaura darba tēmas izvēli noteica pēdējo divu gadu laikā visu pasauli pārņēmusī *Corona* vīrusa Covid-19 izplatība un ārkārtas situācija gandrīz visās valstīs. Šajos apstākļos visiem cilvēkiem, tostarp arī sportistiem, nācās saskarties ar iepriekš nebijušiem ierobežojumiem, kas ir saistīti arī ar fiziskajām aktivitātēm. Pētījuma aktualitāti nosaka koronavīrusa pieredze līdz 2022.g., kas sportistiem ir būtiski ietekmējusi ne vien treniņus, bet arī motivāciju nodarboties ar sportu un sportiskos sasniegumus. Daudzo ierobežojumu dēļ mainījās sportošanas režīms visas pasaules sportistiem. Latvijā izstrādātos ierobežojumus noteica Izglītības un zinātnes ministrijas izdotais rīkojums par mācību procesa un sporta nodarbību regulēšanu, pēc kura ļoti ilgu laiku telpās nedrīkstēja notikt sporta grupu treniņi, pat, ja dalībnieki ir vakcinēti pret Covid-19 vai var dokumentāri pierādīt, ka ir izslimojuši vīrusu:

- minētais regulējums attiecās tikai uz pastāvīgiem amatieru sporta kolektīviem, kuros nav regulāra dalībnieku mainība. Vienā sporta treniņa (nodarbības) norises telpā varēja norisināties sporta treniņš tikai vienai grupai, un telpā nedrīkstēja atrasties persona, par kuru nav informācijas, ka tā ir vakcinēta vai bijusi inficējusies.
- Ar elpceļu infekcijas slimības pazīmēm (drudzis, klepus, elpas trūkums) dalība nodarbībā nebija pieļaujama! (MK 06.10.2020. noteikumu Nr. 616 redakcijā, 2021)

Minētais rīkojums ļāva organizēt āra sporta treniņus līdz 10 personām (neskaitot treneri), nodarbības uzsākot ne agrāk kā plkst. 6.00 un beidzot ne vēlāk kā plkst. 22.00. Bija aizliegts organizēt sporta pasākumus, piemēram, sacensības, paraugdemonstrējumus, priekšnesumus (neattiecas uz starptautiskiem sporta pasākumiem, kā arī komandu sporta spēļu augstāko līgu komandu sporta sacensībām).

Savukārt Starptautiskās sporta federācijas sporta sacensību kalendārā saglabājās starptautiskas nozīmes sporta sacensības (arī oficiālie treniņi), kā arī starptautisko līgu sporta sacensības, par ko informē biedrības "Latvijas Sporta federāciju padome" tīmekļvietne. Šajā kategorijā kādu laiku nebija iekļautas Baltijas vai Latvijas līmeņa sporta sacensības (tai skaitā atklātie čempionāti un kausa izcīņas), izņemot, ja tās ir kvalifikācijas sacensības dalībai

olimpiskajās vai paraolimpiskajās spēlēs, kā arī pasaules un Eiropas čempionātos olimpiskajos un paraolimpiskajos sporta veidos (MK 06.10.2020. noteikumu Nr. 616 redakcijā, 2021).

Minētie ierobežojumi bija samērā līdzīgi visā ES un lielā mērā ietekmēja katra sportista ikdienu, karjeras plānus, personisko pašsajūtu un startu kādā čempionātā, kam iepriekš rūpīgi jāgatavojas. Tā 2020.–2022.g sportistiem veidojās tā saucamā *koronavīrusa pieredze*. Tā kā personiskā pieredze ir saistīta nu jau ar trīs gadu ilgu dalību Latvijas bobsleja izlasē, stūmēja amatā U23 grupā, tad vērojot savas komandas, kā arī citu valstu sporta komandu jauniešu reakciju uz Covid-19 karantīnu, radās pamats izpētīt, kāda *koronavīrusa pieredze* ir bobsleja sportistiem.

Koronavīrusa pieredze nu jau visiem sporta izpildītājiem (piemēram, sportistiem, treneriem, tiesnešiem) ietekmēja viņu dzīvi un karjeru. Šajā kontekstā *pieredze* tiek saprasta kā daudzpusīga, neparedzamas, nekontrolējamas izmaiņas ar četriem atšķirīgiem posmiem: a) pirmskoronavīrusa stadija ar unikāliem karjeras konteksta apstākļiem (stabila iesaistīšanās vai pārejas periods), b) koronavīrusa sākums, ko papildina nestabilitāte un apjukums, emocionāla reakcija un kognitīvais novērtējums, c) koronavīrusa aktīvs posms, kam raksturīga aktīva pārvarēšana vai regresija un d) koronavīrusa noslēgums; nestabilitāte ilgst vai samazinās atkarībā no karjeras (Samuel et al, 2020).

Koronavīrusa pieredze izsauca sportistos izmaiņas fiziskajā un fizioloģiskajā pašsajūtā, motoriskajās prasmēs, psihosociālajā un pašidentitātē, sniegunā, motivācijā un centienos. Sporta izpildītāji uzrādīja dažādas emocionālas reakcijas (t.i., pozitīvas, negatīvas, neitrālas).

Arī bobsleja sportā visiem nācās pielāgoties Covid-19 karantīnas apstākļiem, daļēji mainot savu uzturu, miega režīmu, treniņu režīmu, sajūtot arī ar motivāciju saistītas izmaiņas. Bobslejs ir tehnisks sporta veids, un ne vienmēr rezultāts ir atkarīgs no starta stūmiņa un laba brauciena, jo arī pati tehnika un slieces, laikapstākļi ietekmē slieču izvēli un visu rezultātu. Arī bez Covid-19 ierobežojumiem braucieniem kopumā vērtē labu starta laiku, ātrumu, precizitāti. Aplūkojamās Covid-19 pieredzes laika intervālā bakalaura darba autoram nācās piedalīties treniņos un nobraucienos vairākās valstīs, kur dažkārt atšķīrās ierobežojumu prasības. Vērā ņemami braucieni norisēja 05.10.2021. Pekinā Olimpiskajā nometnē sacensībās, 13.11.2021. Lilihamerā Norvēģijā Eiropas kausa posmā, 26.11.2021., 27.11.2021. Altenbergā Eiropas kausa posmā, 05.12.2021. Altenbergā Pasaules kausa posmā, 11.12.2021. Siguldā Eiropas kausā, 12.12.2021. Siguldā Eiropas kausā, 14.01.2022. Vinterbergā Junioru Eiropas čempionātā, 22.01.2022. Insbrukā Junioru Pasaules čempionātā u.c. Šajos mačos piedalījās ne vien bakalaura darba autors, pārstāvot Latvijas

izlasi, bet arī bakalaura darba ietvaros veiktās aptaujas dalībnieki - 3 valstu komandas. Respondenti, visi sacenšoties vienādos apstākļos, līdz ar to arī norādīja, kā un ko būtu vēlams izpildīt labākas vietas iegūšanai, kas tieši traucēja sasniegt vēlamo rezultātu. Visu valstu bobsleja komandu braucēju uzdevumi bija: uzlabot starta laiku, ja kādai no sāncensu ekipāžām ir vienāds laiks. Tas motivēja stūmējus enerģiski piepūlēties otrajam braucienam, kā arī apbraukt finišā kādu no priekšā stāvošajām ekipāžām, lai pakāptos kopvērtējumā augstāk. Līdz ar to nācās saskarties ar jautājumu, - kā pārslimošana ar Covid-19 un ierobežojumi, iespējams, iespaidojuši bobslejistu motivāciju minētajos čempionātos, vai nākotnē tā iespaidos šī sporta veida sistēmas stiprās un vājās puses.

Tuvākajā nākotnē, lai veiksmīgi un ilgtspējīgi atgrieztos sportā, domājams, būs vajadzīgas plašas izmaiņas pašreizējā treniņu un sacensību organizācijā. Identificējot potenciālās izmaiņas bobsleja komandu darbībā, veidosies sekmīgāka atgriešanās sacensībās pēc Covid-19 krīzes.

Pētījuma **objekts** ir Covid-19 pandēmijas ietekme uz sportu.

Pētījuma **priekšmets** ir Latvijas, Austrijas un Vācijas komandu bobslejistu sporta motivācija.

Pētījuma **mērķis** – noskaidrot kā vīrusa Covid-19 pandēmijas apstākļos izmainījās Latvijas, Austrijas un Vācijas bobslejistu sportošanas motivācija un sportiskie sasniegumi.

Pētījuma **uzdevumi**:

1. Analizēt teorētiskās atziņas par sportistu motivāciju pandēmijas apstākļos.
2. Veikt aptauju Eiropas Kausa bobslejistu vidū par viņu sportošanas motivāciju Covid-19 situācijā.
3. Izpētīt Covid-19 pandēmijas ietekmi uz Latvijas, Austrijas un Vācijas izlases bobslejistu treniņu apstākļiem un treniņu režīmu.
4. Izpētīt, kā Covid-19 pandēmija ir ietekmējusi Latvijas, Austrijas un Vācijas bobslejistu motivāciju nodarboties ar sportu, individuālo un komandas sportisko sniegumu, pēcsezonas sagatavošanās posmu..
5. Salīdzināt Covid-19 pandēmijas atstātās sekas uz Latvijas, Austrijas un Vācijas vadošajiem bobslejistiem. Noskaidrot Covid-19 pandēmijas ietekmi uz Latvijas, Austrijas un Vācijas bobslejistu izvirzīto sportisko mērķu sasniegšanu un motivāciju fiziskām aktivitātēm.

Pētījuma **jautājums** – cik lielā mērā Covid-19 ierobežojumi ietekmēja Latvijas, Vācijas un Austrijas bobsleja komandu sportistu sportošanas motivāciju un sasniegtos rezultātus?

Izmantojot kvantitatīvo pētījuma metodi, izstrādāta aptaujas anketa (28 respondenti), uz kuras pamata arī veikta šī pētījuma praktiskā daļa. Turpmāk analizēti iegūtie dati, apkopoti rezultāti un izdarīti secinājumi. Lai sasniegtu darba mērķi, apzināti arī citi pētījumi par covid-19 ārkārtas situācijas ietekmi uz sportu.

Darbs sastāv no 3 nodaļām un 2 apakšnodaļām, 1 pielikuma, 12 attēliem.

1. COVID-19 VĪRUSS UN TĀ IZPLATĪBA 2020. – 2022. GADĀ.

2020. gada 11. martā Pasaules Veselības organizācija (PVO) pasludināja Covid-19 uzliesmojumu par globālu pandēmiju (Pasaules Veselības organizācija, 2020). Turpmākajās dienās un nedēļās krasas pārmaiņas sajuta ne vien kultūras vai ekonomikas sfēras, bet arī pasaules sporta nozare. Pirmās izmaiņas aizsāka Nacionālā basketbola asociācija (NBA) Amerikas Savienotajās Valstīs, kas pārtrauca sacensības pēc tam, kad spēlētāja Covid-19 rezultāts bija pozitīvs. Pēc tam sekoja visu citu lielāko sporta sacensību, tostarp pasaules lielākā sporta notikuma – Olimpisko spēļu, apturēšana. Tās Tokijā tika pārceltas no 2020. gada jūlijā (Sato et al, 2020) uz 2021. gadu, ievērojot visus stingros karantīnas ierobežojumus un bez skatītāju klātbūtnes, ko sabiedrība novērtēja gana ar sapratni, gan arī kritizēja. Tik stingros ierobežojumos olimpiāde vēl nebija bijusi nekad. Lai situāciju labāk izprastu, salīdzinājumam var pieminēt, ka olimpiskās spēles iepriekš tika pārtrauktas tikai Otrā pasaules kara dēļ.

Visā pasaulē minētajā laika posmā iestājās veselības krīze, kas saistīta ar Covid-19 pandēmiju. Notika arī īstermiņa finansiālā ietekme uz sporta nozari (Evans et al, 2020). Sacensību apturēšanas rezultātā sporta organizācijas neguva ieņēmumus no plašsaziņas līdzekļiem, dalības, reklāmas, preču un biļešu pārdošanas. Tas veicināja masveida bezdarbu sporta nozarē (Evans et al, 2020). Domājams, ka pandēmijas ietekme uz sabiedrības veselību un ekonomiku turpināsies gan īstermiņā, gan ilgtermiņā, un sporta nozarei būs tai jāpielāgojas, kā tas sāka notikt ar daudziem Pasaules čempionātiem, kad spēles norisa bez skatītāju klātbūtnes. Arī bobslejā drošai un veiksmīgai atgriešanās spēlē būs nepieciešamas būtiskas izmaiņas pašreizējā praksē, piemēram, koučings, apmācība un traumu profilakses pārvaldība. Turklāt nopietnu finansiālu ierobežojumu dēļ sporta organizācijām būs jāpārskata struktūras un procesi, kurus izmanto pašlaik. Sporta organizācijām būs vajadzīga izturība, lai nākotnē globālo pandēmiju gadījumā tiktu galā ar iespējamu periodisku apturēšanu. Savukārt pašiem sportistiem, lai veiksmīgi atgrieztos sacensībās, būs nepieciešama veiklība, inovācijas un būtiskas izmaiņas pašreizējā sporta režīmā. Koronavīrusa pandēmija arī 2020. gada rudenī turpināja globālas izmaiņas, tostarp karantīnu un bloķēšanu, sociālo distancēšanos un komerciālo lidojumu pārtraukšanu. Sportisti nevarēja trenēties, sacensties, ceļot uz starptautiskiem čempionātiem. Tādējādi lielākā daļa 2020. gadā plānoto lielāko sporta notikumu, piemēram, Tokijas olimpiskās

spēles (OG), Euro (Eiropas čempionāts asociācijas futbolā) un Vimblonas tenisa turnīrs, tika vai nu aizkavēti, atcelti vai pārcelti (BBC Sport, 2020). Savukārt 2021.gadā viens no skaļākajiem sporta vēstures notikumiem bija Tenisa sezonas pirmajā "Grand Slam" turnīrā – Austrālijas atklātajā čempionātā, kuram nepielaida reitinga līderi Novaku Džokoviču viņa neskaidrā vakcinācijas statusa dēļ. Ar to atšķiras Covid-19 ierobežojumu sākuma periods no noslēguma perioda: 2021.gadā visā pasaulē tika pieprasīta obligāta vakcinēšanās, atšķirībā no 2020.gada ierobežojumiem, kad vakcīna vēl nebija izplatīta. Savukārt 2022.g. Vimblonas tenisa čempionātā dalībniekiem nebūs nepieciešami Covid-19 vakcinācijas sertifikāti, līdz ar to arī pasaules pirmā rakete serbs Novaks Džokovičs atkal būs nopietns konkuretns un aizstāvēs savu pērn izcīnīto vienspēļu titulu. (LETA, 2022)

Sportistiem nācās saskarties ne vien ar šādiem atteikumiem dalībai sacensībās, bet arī ar ievērojamu dzīvesveida rutīnu, savstarpējo attiecību, finansiālā stāvokļa izmaiņām (piemēram, darba vai sponsora zaudēšanu), kā arī ar sportošanas motivācijas apsīkumu. Tie, kuri inficējās ar Corona (Covid-19), piedzīvoja veselības problēmas, kā arī nedrošību, kas saistīta ar fizisko, sniegumu un profesionālo stāvokli. Citi sporta izpildītāji, piemēram, treneri un tiesneši, arī izjuta negatīvu lejupslīdi savā karjerā, jūtoties mazāk nepieciešami, nekā bija pieraduši. Tiesnešiem bija jāsasaskaras ar tādiem jautājumiem kā karantīna, laiks prom no ģimenes un tuviniekiem, pastāvīga kontakta trūkums ar kolēģiem. Mēģinot novērtēt koronavīrusa pandēmijas ietekmi uz olimpiskajiem /paraolimpiskajiem sportistiem, Starptautiskā sporta psiholoģijas biedrība (SSPB) atzina: "Olimpisko un paraolimpisko spēļu atlikšana ir ievērojams karjeras pārtraukums. Tas potenciāli ietver identitātes, motivācijas un nozīmes zaudēšanu" (Henriksen et al, 2020, 1). Šī jaunā situācija ar iespējamām stresa reakcijām, tostarp miega un apetītes samazināšanos, pastiprinātiem gremošanas sistēmas darbības traucējumiem, vientulību un bailēm no neskaidras nākotnes tika uzskatīta par nekad iepriekš nebijušu. Lietišķās sporta psiholoģijas asociācija (LSPA) ierosināja, ka šajā periodā sportistiem var rasties emocionāla nenoturība, pateicoties "pastāvīgam informācijas pieplūdumam, ikdienas izmaiņām, nenoteiktībai par personīgo veselību un citu cilvēku veselību, kā arī strauji mainīgajiem ziņojumiem." Šī organizācija arī publicēja praktiskus ieteikumus, lai saglabātu garīgo veselību un efektīvu atbalstu sportistiem. *Koronavīrusa piederze* un pielāgošanās tai sportistiem izrādījās obligāta, lai sporta sabiedrība varētu efektīvi reaģēt un tikt galā ar šo jauno un prasīgo situāciju. Kaut arī tā negatīvi ietekmēja daudzus sporta

dalībniekus, vieni to uztvēra mierīgi, bet citi – nē (Taku, Arai, 2020). Piemēram, ievainotajiem sportistiem bija vairāk laika atveseļoties, un nepieredzējušiem olimpiešiem bija laiks uzlabot savu sniegumu. Tādējādi var redzēt, ka konkrēti karjeras konteksta apstākļi ietekmē sporta izpildītāju uztveri un reakciju uz karantīnu. Piedzīvojot minētās pārmaiņas, sportisti izvērtēja situāciju savas karjeras kontekstā, esošos pārvarēšanas resursus un iespējamus risinājumus. Kognitīvi novērtējot jauno situāciju, sportisti pēc tam pieņēma stratēģisku lēmumu par to, kā sākotnēji reaģēt uz pārmaiņām:

- 1) tās noliegt / ignorēt,
- 2) tikt galā patstāvīgi,
- 3) konsultēties ar citiem,
- 4) konsultēties ar sporta psihologu.

Turku pētnieks Tingazs 2020.gadā pandēmijas sakarā veica aptauju, lai noskaidrotu sportistu domas, emocijas un uzvedību pandēmijas procesā. Lielākajai daļai sportistu bija bažas par nākotni (31,5%). 40% sportistu saskārā ar trauksmi, kaut arī 40,47% no tiem veic fiziskos treniņus mājās. Turklāt 72,22% sportistu jūta, ka pēc pandēmijas sportiskais sniegums samazināsies, kas sasauca arī ar dotajā bakalaura darbā aptauju. Pētījuma rezultātā lielākā daļa vadošo sportistu tika piedzīvojuši satraukumu par nākotni un karjeru, kas saistīta gan ar sporta vidi, gan sportisko sniegumu. Vairums lielākoties spēja pārvarēt procesu, veicot fiziskos un garīgos treniņus mājās karantīnā. Lielākā daļa no viņiem paredzēja, ka pēc atgriešanās laukumā samazināsies viņu sportiskais rezultāts. (Tingaz, 2020)

Sportistu stratēģiskos lēmumus var ietekmēt dažādi faktori, tostarp: viņu situācijas uztvere, sporta motivācija (t.i., kvalitāte un intensitāte), sportiskā identitāte, esošās prasmes tikt galā un pieejamais atbalsts. Izlemjot izvairīties no izmaiņām, sportisti parasti paliek emocionālās nestabilitātes stāvoklī, ja vien situācija netiek labvēlīgi atrisināta bez nepieciešamības tikt galā vai iejaukties. No otras puses, lēmums mainīties nozīmē, ka sportists veic visus nepieciešamos pielāgojumus, lai efektīvi tiktu galā ar treniņiem un sacensībām. Šo apzināto lēmumu regulē sportista motivācija un spēja mainīties, terapeitisko procesu pielietošana (neatkarīgi vai profesionāli) un esošais psiholoģiskais atbalsts. Turklāt tiek pieņemts, ka motivēti sportisti, kuri arī saglabā pārmaiņu spējas un saņem atbilstošu psiholoģisko atbalstu, pieņems lēmumu par izmaiņām. Īstenojot izmaiņas, sportisti jutīsies kontrolēti un uzņemsies atbildību par sevi. Tā rezultātā viņiem būs tendence pozitīvāk uztvert pārmaiņas.

Zināmā mērā pandēmijas ierobežojumus sportistu dzīvē var salīdzināt ar smagu ievainojumu vai slimību, kas negaidīti izpaužas un liek sporta veicējiem ievērojami mainīt savu iesaistīšanos sportā. Tomēr, atšķirībā no traumas, kas ir individuāla pieredze, karantīnas apstākļi piedāvā kopīgu *koronavīrusa pieredzi*; sportisti atšķirīgās ģeogrāfiskās vietās saskārās ar vienādām problēmām. Parasti traumas atveseļošanās posmā sportisti pieliek lielas pūles, lai aktīvi tiktu galā. Apziņas celšanai sportistiem ieteicams apzināt savu un kolēģu iepriekšējo pieredzi, kad viņi ir tikuši galā ar likstām, koriģējot emocionālo pieredzi, piemēram, pēc traumām. Tāpat viņi var pārvaldīt ārkārtas situāciju, nosakot sev karantīnas periodā jaunus mērķus (piemēram, fitnesa un spēka līmeņa uzturēšanu), iesaistoties mājās treniņu režīmā. Lai pašregulētu stresa līmeni, lai nodrošinātu, ka fiziskās prasības novērsīs slimības vai traumas, ieteicamas uzmanības iejaukšanās/aplikācijas, kas ļauj pārvaldīt stresu un paaugstina miega kvalitāti. Sportistiem jādomā, kā saglabāt nervu sistēmas sensomotoru aktivāciju. Piemēram, izmantojot 15 minūšu tālummaiņas programmu, kurā sportisti (un tiesneši) reaģē uz dzirdes (piem., plaukstas sitieniem) un vizuālajiem (piem., dūri paver un aizver) norādījumiem. Tāpat sportisti var veidot taktiskos plānus, kas saistīti ar viņu sportu, un praktizēt attēlu scenārijus. Piemēram, džudists var skatīties videoklipus ar saviem potenciālajiem sacensību pretiniekiem, nosakot viņu galvenos paņēmienus un taktisko uzvedību. Tad var atpūsties, aizvērt acis un vizualizēt sacensību cīņu pret šo pretinieku. Šajā kontekstā praktizētājiem jācenšas palīdzēt novērst sporta kompetences samazināšanos. Turklāt profesionāli, augsta līmeņa sportisti var nonākt iekšējā konfliktā par to, vai par katru cenu nodarboties ar savu sportu (piemēram, risks inficēties ar Covid-19; samazinātas algas).

Daudzi paralēli faktori ietekmē sportistus un viņu radiniekus, un tādējādi psiholoģiskā reakcija var būt milzīga. Tāpēc ir būtisks šis pētījums, lai novērtētu ietekmējošos faktorus, kā arī sportistu reakciju uz ierobežojumu situāciju. Pandēmija nav beigusies, tāpēc vēl par agru pilnībā izvērtēt tās ietekmi uz sportistu karjeru.

2. KARANTĪNAS NEGATĪVĀ PSIHOLÓGISKĀ IETEKME UZ SPORTISTIEM

Sakarā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) pasludināto globālo pandēmiju (2020), ko izraisīja Covid-19 vīruss, ir notikušas daudzas izmaiņas, kas ietekmē darbu, personiskos un psihológiskos faktoros, kā arī cilvēku dzīves veidu. Latvijā ārkārtējā situācija tika pasludināta 2020.gada 13.martā, kas paredzēja dažādu ierobežojumu ieviešanu ikdienas dzīvē. Vispārīgi tas nozīmēja dienas režīma maiņu, darba veida maiņu, kas vairumā gadījumu kļuva par tāldarbu, arī ikdienas dzīves pārmaiņas, ietekmējot veselīgu dzīvesveidu, piemēram, ēšanu, atpūtas ieradumus un it īpaši fizisko aktivitāšu praksi.

Covid-19 radītajai karantīnai ir bijusi liela negatīva psihológiskā ietekme uz lielāko daļu cilvēku, tostarp cilvēku, kuri pirms tam bija fiziski aktīvi, bet šobrīd ir samazinājuši savas iespējas ierasti sportot, dažreiz pielāgojot to mājas apstākļiem, un sliktākajā gadījumā pametot šo praksi.

Motivācija sportā nozīmē arī tā nepārtrauktību (Batista et al, 2020), tomēr tieši kopš 2020.g.šis apstāklis vairs nevarēja būt nodrošināts. Motivācijas procesus skaidro pašnoteikšanās teorija, kas nosaka, ka motivācija atrodas nepārtrauktībā, izdalot tajā trīs līmeņus:

- 1) autonomā motivācija, kas ietver sevis noteikto iekšējo motivāciju, integrēto regulējumu un identificēto regulējumu (darbības veikšana savam priekam, praktizēšana);
- 2) kontrolētā motivācija, kas ietver iekšēju un ārēju regulējumu (tos nosaka ārējā atbildība vai atzīšana);
- 3) amotivācija (vismazāk pašnoteikta, nav nodoma praktizēt) (Deci, Ryan, 2000).

Dē un Raiens (2000) konstatē, ka šī teorija balstās uz faktu, ka cilvēka uzvedību motivē trīs psihológiskās pamatvajadzības (BPN-biológiskās pamatvajadzības):

- 1) autonomija, atspoguļo vēlmi iegūt spēju izvēlēties aktivitātes;
- 2) kompetence, kas nozīmē vēlmi praktiski sasniegt vēlamos rezultātus;
- 3) attiecības ar citiem - centieni saistīties ar citiem un rūpēties par tiem, kā arī sajūst, ka citiem ir labas attiecības ar tevi (Deci, Ryan, 2000).

Jo vairāk biológiskās pamatvajadzības būs apmierinātas, jo vairāk cilvēks pats izvēlēsies fiziskās aktivitātes. Turklāt šī pašnoteiktā motivācija var izraisīt arī citus pozitīvus psihológiskos aspektus, piemēram, augstāku pašefektivitātes līmeni (Duchatelet, Donche, 2019), kas pastiprinās uzticību sporta praksei. Personas pašefektivitātes uztvere attiecas uz spēju pozitīvi un izlēmīgi pārvarēt stresu, uzticēties savām spējām un saskarties ar nelabvēlīgām situācijām. Savukārt

apņemšanās nodarboties ar sportu (pašreizējā un turpmākā apņemšanās) atspoguļo vēlmi, un lēmumu turpināt to darīt. Cilvēkam, attiecībā pret savām sporta spējām, bieži piemīt neizlēmība. Augsta pašefektivitātes uztvere ir svarīga karantīnas kā Covid-19 situācijās. Papildus pašefektivitātes uztverei ir svarīgi iesaistīties sporta praksē labprātīgi. *Motivācija* ir galvenais jēdziens šo divu psiholoģisko aspektu sasniegšanai un ir būtiska prakses nepārtrauktībai. Galvenais jautājums šobrīd, kā var uzturēt motivāciju karantīnas situācijā?

Ticība saviem spēkiem ir apstākļi, kurš veiksmīgus un ne tik veiksmīgus sportistus atšķir vienu no otra. Sekmīgi sportisti tic sev un savām spējām. Viens no svarīgiem savas pašapziņas nosacījumiem ir pozitīva psiholoģiskā pieeja treniņam (Vealey, 2001). Neveiksmes gaidīšana un paredzēšana rezultātā arī veicina neveiksmi. Līdzīgi ir ar ticību veiksmei un sev. Piemēram, boslejā stūmējs un pilots pirms nobrauciena tic, ka izdosies sasniegt labu ātrumu starta stūmienā. Ticību sev raksturo veiksmes gaidas, kas pozitīvi ietekmē uzmanības koncentrēšanās spējas, jo uztraukums, vai izdosies pašam labi nobraukt, negatīvi iespaido uzmanības koncentrēšanās spējas. Ticība sev veicina pozitīvas emocijas, jo palīdz arī maksimāli saspringtās situācijās, piemēram, Covid-19 izraisītajā karantīnā palikt mierīgam un relaksētam. Ticība sev ietekmē spēles stratēģiju. (Driskell, Copper, Moran, 1994)

Lai saglabātu pozitīva rezultāta iegūšanu arī mainīgajos Covid-19 apstākļos, ieteicams regulāri pārskatīt un pielāgot izvirzītos mērķus un veicamos soļus tā sasniegšanai. Piemēram, esot mājās karantīnā, sportists var izstrādāt sev slodzes plānu un ikdienas atzīmēt izpildīto vai neizpildīto. Pārlasot uzrakstīto, ir vieglāk turpināt fokusēties uz to, kas jāuzlabo, vieglāk novērtēt savu progresu un domās būt gatavam sasniegt uzstādīto. Mērķus šoreiz daudziem notiekti nācās mainīt, karantīnai turpinoties vai sasniedzot jau izvirzītos mērķus. Labojumi jāveic vismaz reizi divos mēnešos. Katram sportistam ir savs optimālais ticības sev līmenis, kas palīdz efektīvi pārvarēt kļūdas un turpināt tiekties pēc pilnveides. Problēmas sportā rada samazināta ticība sev vai arī pārāk liela pašpārliecinātība. (Vazne, 2009)

Jaunākie pētījumi par Covid-19 un tā ietekmi uz fiziskajām aktivitātēm (Hall et al, 2020; Hammami et al, 2020) ir noteikuši, ka daudzi sociālie aģenti (oficiālās aģentūras, fitnesa centri, personālie treneri utt.) ievieš mehānismus, lai atvieglotu fiziskās aktivitātes mājās, izmantojot rakstiskas vadlīnijas un/vai tiešsaistes videoklipus. Tomēr daudzi cilvēki karantīnas laikā ir arī samazinājuši vai pilnībā pārtraukuši fiziskās aktivitātes vairāku faktoru dēļ, piemēram, mājokļa veida un motivācijas trūkuma. Piemēram, karjerā septiņas reizes Melburnā uzvarējusī Serena

Viljamsa pavēstīja, ka no dalības Austrālijas atklātajā čempionātā (no 2022.g. 17. līdz 30. janvārim) atsakās pēc savu ārstu ieteikuma, jo nav fiziski gatava. (LSM.lv Ziņu redakcija, 2022) Viljamsa gan pauda cerību atgriezties citu reizi, tomēr viņa septembrī atzīmēja jau 40 gadu jubileju, tādēļ ļoti iespējams, ka līdz ar šo Covid-19 krīzi viņas sportistes karjera vairs neturpināsies. Tādējādi ir jāsaprot, kā sportošanas motivācija Covid-19 laikā mainījās atšķirīgi: pirmajā posmā tā bija personīgā pašsajūta un ar to saistītie apstākļi, bet otrajā posmā – pašsajūta un obligātās vakcinācijas prasība (kā N. Džokovičam). Šie mainīgie ir saistīti, bet līdzvērtīgi norāda uz vienu problēmu - sporta prakses nepārtrauktības nepieciešamību. Tā prasība visā pasaulē sporta sacensībās piedalīties un to norises vietā atrasties tikai ar primārās vakcinācijas, balstvakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu, arī veicot Covid-19 testu organizētā skrīninga ietvaros, antigēna paštestu ar negatīvu rezultātu, izrādījās dažiem sportistiem liktenīga un pat izmainīja sporta karjeru. (Sondare, 2022)

Nemot vērā aktīvā dzīves stila uzturēšanas nozīmi karantīnas periodā, ir svarīgi zināt dažus psiholoģiskos mainīgos, kas nosaka šos procesus, lai uzlabotu subjektu dzīves kvalitāti. Tie, kas ir vairāk motivēti praktizēt fiziskās aktivitātes, visticamāk, paliks fiziski aktīvi. Tas ir saistīts ar faktu, ka viņiem ir augsts apmierinātības līmenis ar saviem sasniegumiem. Pēc Ryan un Deci (2020) domām, apmierinātība ir būtiska, lai sasniegtu augstu pašnoteiktu motivāciju, kas liek pārdomāt, cik svarīgi ir pareizi un efektīvi veikt vingrinājumus un darbības, spēju izvēlēties kāda veida vingrinājumus cilvēks vēlas veikt, praktizējot sportu. Tiem, kas pirms karantīnas nodarbojās ar fiziskām aktivitātēm, jau bija augsts autonomās motivācijas, pašefektivitātes līmenis, un pašreizējā apņemšanās praktizēt fiziskās aktivitātes būs saistīta ar to. Pašmotivācija uztur uzticību sporta praksei. Tādējādi cilvēkiem, kas ir vairāk motivēti nodarboties ar sportu, ir lielāks priekšstats par pašefektivitāti. Tāpēc sabiedriskajām organizācijām un aģentiem, kas nodarbojas ar sporta apmācību, ir jāizmanto stratēģijas, kuru mērķis ir uzlabot šo apņemšanos sportot nākotnē. Šo stratēģiju mērķis ir piedāvāt dažādus vingrinājumus ar mērķi, lai persona varētu izvēlēties vingrinājumu atbilstoši savai vēlmei vai grūtības pakāpei, lai sportists justos spējīgs tos izpildīt un nebūtu garlaicīgi, kā arī, lai tie veicina visas komandas aktivitātes un pozitīvu gaisotni dalībnieku vidū.

2.1. Sportistu motivācija un viņu uzvedība

Sportistu motivācija un viņu uzvedība un izvēles ietekmes var uzlabot un mainīt pašefektivitātes uztveri un uzticību sportam. To var panākt ar speciālām fizisko aktivitāšu programmām, īpašu uzmanību pievēršot pašnoteiktai motivācijai sportiskajā praksē, lai tiktu saglabāta un/vai palielināta apņemšanās nodarboties ar sportu. Lielo sporta sacensību pārtraukšana globālās Covid-19 pandēmijas dēļ negatīvi ietekmēja sporta nozari. Lai veiksmīgi un ilgtspējīgi atgrieztos sportā, būs vajadzīgas plašas izmaiņas pašreizējā sporta organizāciju darbībā. Ierobežojumu situācijā uzturēt motivāciju ļauj dažādas tehnikas un metodes, kuras praktizētāji var izmantot, konsultējoties ar speciālistiem.

Pirms Covid-19 visiem viņiem bija īpašs karjeras statuss (t.i., vispārēji sporta apstākļi), kas attiecas uz motivāciju, prasmēm un sniegumu, kā arī personīgo dzīvi, kas varēja ietekmēt viņu sākotnējo reakciju uz koronavīrusa parādīšanos. Nemotivēti, nepārliecināti sportisti šajā jaunajā situācijā varētu nonākt svārstīgā un pārejas stāvoklī, mainot savu gatavību un spēju tikt galā ar ierasto sporta slodzi un režīmu. Tas vēlāk var ietekmēt pāreju uz augstāku profesionālo līmeni (piemēram, kadeti uz junioru, junioru uz vecāko, uz profesionālo līgu, jaunu līgumu parakstīšanu), pārdomāšanu par dalību starptautiskā mērogā, atteikšanos no kluba vai nacionālās komandas vai līguma izbeigšanu. Tagad daudziem bija lielā nenoteiktībā jāpieņem jauni lēmumi, kas saistīti ar karjeras attīstību. Piemēram, profesionāliem komandas sporta spēlētājiem, kuri bija iecerējuši pārcelties spēlēt uz ārzemēm, tagad bija jāizlemj, vai uzņemt profesionālu un personisku risku (piemēram, ceļot uz ārzemēm, finansiālu nenoteiktību) un aktualizēt šo soli, lai veicinātu viņu karjeru, vai arī saglabātu alternatīvu stabilitāti un joprojām spēlēt savās vietējās valstīs.

Atkarībā no viņu vērtējuma par jauno situāciju konkrētajā karjeras kontekstā, daži sportisti neapšaubāmi ir reaģējuši ar negatīvu emocionālu atbildi (slikti adaptējušies), bet citi - atbildēja ar pozitīvu emocionālu reakciju (t.i., adaptīvu).

2.2. Motoriskās slodzes deficīts un ģimenes faktori

Pārstājot ierastos treniņus, sportistu organismā iestājas tā saucamais motoriskās slodzes un uzvedības deficīts, kā reakcija uz stresu. Parasti pēc ilgstošām traumām sportistiem ir tendence to piedzīvot, kā rezultātā sāk darboties arī citi faktori (Burland et al, 2019). Lai novērstu šo deficītu, koronavīrusa karantīnas laikā sportistiem jābūt iepriekšējā funkcionējošā nervu un sensomotorā

stāvoklī. Stresa svārstības un vingrinājumu izmaiņas var izraisīt sporta traumas vai slimības. Ir pierādījumi, ka tikai 2–4 nedēļu ilga treniņa pārtraukšana var izraisīt ievērojamu un izteiktu veiktspējas zudumu sportistiem (Sousa et al, 2019). Sportistiem varētu šķist, ka laika gaitā tiek zaudētas labi izveidotas kustības. Šī sajūta ir īpaši aktuāla tiem sportistiem, kuri bija sasnieguši kādā sezonā savu sportisko maksimumu (piemēram, mēģināja kvalificēties olimpiskajām spēlēm (OS)). Turklāt nenoteiktība par atgriešanos treniņos pēc pandēmijas var izraisīt lielu neapmierinātību, jo prasmes nepārtraukti samazinās. No vienas puses, šis periods ļāva atveseļoties un spēju atsākt pamatprasmes, kā arī iegūt pārliecību par fizisko sagatavotību tiem, kas iepriekš bija guvuši traumas. Sportisti saprātīgāk varēja ievērot rehabilitācijas protokolus. No otras puses, tie, kas atturējās no medicīniskā atbalsta, iespējams, piedzīvoja ļoti negatīvu periodu, kas potenciāli palēnināja viņu atveseļošanos. Liela ietekme ir arī psihosociālajām un pašidentitātes izmaiņām. Tādējādi elites un profesionāliem sportistiem varētu būt ļoti grūti saskarties ar parastām grūtībām, kas saistītas ar ierobežotu pamata pārtikas produktu ierobežošanu, fizisko un medicīnisko nedrošību, sociālo izolētību un finansiālo nedrošību. Viņi vairs nav uzmanības centrā, kā tas bija agrāk, potenciāli piedzīvojot ievērojamu gandarījumu. Atrodies tikai savās mājās, sportisti spiesti pielāgoties ģimenes režīmam, kas dažiem krietni atšķirtos no ierastā treniņu režīma. Turklāt sporta izpildītāji ir pieraduši nodarboties ar starptautisku dzīvesveidu un tagad ir zaudējuši lielu daļu savas brīvības izjūtas. Piemēram, Brazīlijas lēcien treneris Nelio Moura nokļuva Ķīnā, kad parādījās koronavīruss: "...lielākais izaicinājums ir saglabāt ikviena motivāciju un pozitīvu attieksmi pret nākotni." Turklāt šajā periodā viņš noteica saziņu kā galveno. Tāpēc Moura izmanto sportistu uzraudzības sistēmu, lai nosūtītu treniņu grafikus un uzraudzītu treniņu plānus (World Athletics, 2020). Sportistiem var rasties arī problēmas, kas saistītas ar ģimenes locekļa, drauga vai tuvu paziņu nopietnu saslimšanu vai nāvi Covid-19 dēļ. Šīs problēmas nozīme dažādos pasaules reģionos var atšķirties. Sportistiem, kuri piedzīvo ar Covid-19 saistītus zaudējumus un bēdas, var rasties virkne fizisku, kognitīvu, emocionālu un uzvedības simptomu (Jones, 2020) Turklāt, tā kā ģimene bieži ir svarīgs atbalsta resurss sportistu karjerā, šāda nelaime var ievērojami pasliktināt sportistu spēju uzturēt regulāras aktivitātes. Piemēram, jauktais cīņas mākslas cīnītājs Khabibs Nurmagomedovs 2020. gada 3. jūlijā 57 gadu vecumā bija zaudējis tēvu un treneri Abdulmanapu Nurmagomedovu pēc sirdslēkmes un pneimonijas pēc pozitīva Covid-19 testa. Sportists atzina, ka sāpes joprojām ir (Jones, 2020).

2.3. Sporta motivāciju klasifikācija

Apkopojot pasaules pētnieku novērojumu un pētījumu rezultātus, var apgalvot, ka sportistu motivāciju ietekmē konkrēti apstākļi:

- interese un iekšēja sporta aktivitāšu patika, pat bauda;
- gandarījums no intensīvām fiziskām aktivitātēm;
- nepieciešamība pēc atpūtas, aktivitātes maiņa, lai kompensētu ikdienas darba, slodzes spriedzi;
- vēlme uzturēt labu fizisko formu, saglabāt vai uzlabot veselību;
- vēlme ar sporta palīdzību sagatavoties citām aktivitātēm;
- vēlme piederēt grupai (piemēram, valsts izlasei), vajadzība pastāvēt līdzās sociālajās attiecībās ar kopīgiem mērķiem;
- tieksme piedzīvot konkurences izraisīto uztraukumu;
- vēlme uzvarēt, demonstrēt spēku un prasmi, vēlme pašapliecināties un pilnveidoties, prieks, ko rada šķēršļu pārvarēšana;
- vēlme pēc slavas, popularitātes, atzinības un sociālās atzīšanas. Gūstot panākumus sportā, parasti rodas vēlme iegūt zināmas ekonomiskas priekšrocības (Svarovski, 2021).

Vadošie psihologi arī min, ka:

- motivācijas jāanalizē sociālajā kontekstā un kultūras;
- pastāv korelācija starp sporta disciplīnas veidu un motivāciju;
- motivācijas ļoti atšķiras atkarībā no sportiskās darbības (atpūtas, terapeitiskās, vidēja vai augsta līmeņa sacensībām). Tā motivācija, kas ir brīvdienās, spēlējot tenisu vai volejbolu, nav tā pati, kas vajadzīga, lai sasniegtu maksimāli sporta rezultātu sacensībās;
- augsta līmeņa sportā dominē sociālā motivācija, zemākajiem līmeņiem ir raksturīgs tikai gandarījums;
- starp panākumiem un motivāciju pastāv cieša saikne. Tas savukārt ietekmē sporta karjeras ilgumu. Motivācija veicina panākumus, un tas ir jaunu motivācijas spēku ģenerators.
- papildus apzinātai motivācijai ir arī neapzināta motivācija. (Svarovski, 2021).

Sporta sacensību psiholoģiskajā analizē ir jāņem vērā vēlme sacensties, kas ir vispār raksturīga daudziem cilvēkiem. Daži autori uzskata, ka šī tieksme ir iedzimta un izriet no tā sauktā “pašsaglabāšanās instinkta” kļūst neatkarīgam. Tomēr antropoloģiskie pētījumi norāda, ka šo

tendenci nosaka sociokulturālie faktori. Savukārt konkurences tendence ietver vēlmi gūt virsroku pār citiem, gūt panākumus, izcelties, demonstrēt savu pārākumu. Neapšaubāmi, ka tieši sporta sacensības ir tas līdzeklis, ko sportists izmanto, lai izteiktu un īstenotu savas tieksmes. (Svarovski, 2021).

Sporta vērojamas noteiktas īpašības:

- tās parasti ir ļoti emocionālas;
- piedalīšanās nozīmē ideju par uzvaru, sportists sacenšas, lai uzvarētu. Fakts, ka daļa ne vienmēr gūst panākumus, ka iespējamā attieksme zaudējuma dēļ var izsaukt problēmas, neatceļ pirmo apgalvojumu. Sportists cenšas gūt panākumus un sasniegt maksimālu rezultātu. Augsta līmeņa sacensību sportā cenšas tuvoties individuālo iespēju robežām, izmantojot stingru fizisko, tehnisko un psiholoģisko sagatavotību. Konkurenti arī cenšas pārvarēt sāncensi, arī pārvarēt sevi;
- sporta sacensības rada simbolisku situāciju. Tās skar noteikumi, kas tās vada;
- dažos gadījumos pastāv arī ārējs motīvs: gūstot sporta panākumus, iegūt kādas tiešas vai netiešas priekšrocības (Svarovski, 2021).

Pasaules pētnieki atzīmē, ka sporta sacensības neatšķiras no sacensībām dažādās dzīves situācijās: politikā, diplomātijā vai biznesā, kur arī bieži runā par "spēles noteikumiem. Tomēr sportā, atšķirībā no iepriekšminētajām sfērām, veidojas arī sava specifiska sportista neapzinātā motivācija. Tā ir saistīta ar tā saucamo *neapzināto konkurences uzvedības motivāciju*. Šāda veida motivācijas lomu ir uzsvēruši daudzi psihologi, kas novērojuši, ka konkurence veido aizsardzības mehānismu, kas izpaužas divos veidos: agresīvā izlādē (katarsē) un kompensācijā. Tādējādi, pēc Antonielli domām, "sportā subjektam ir katartiska nozīme, jo tā viņu atbrīvo no agresijas, kas ļauj izlādēt visus bīstamos elementus un asocialitāti. Tam ir arī kompensējoša nozīme, jo tas sniedz sportistam gandarījumu, kas vajadzīgs viņa garīgajai izaugsmei un kas ļoti bieži izsauc neapmierinātību ikdienas dzīvē; tādējādi konkurence ir konfigurēta kā aizsardzības mehānisms" (Svarovski, 2021).

Pēc līdzsvara izveides teorijas, saskaroties ar pārmērīgu agresivitāti, kas apdraud subjekta psihisko līdzsvaru, viņš neapzināti cenšas novērst to; saskaroties ar neapmierinātību ikdienas dzīvē, viņš meklētu kompensāciju panākumiem sportā. Neapzināti katarses meklējumi tā noved subjektu līdz sportam. Lai pārbaudītu šo hipotēzi, ir veikti daudzi pētījumi un aprakstīta pieredze, un rezultāti ir pretrunīgi. Starp pieredzi, kuru rezultāti, apstiprina Antonelli tēzi, var minēt šādu: psihiatrs Menningers apgalvoja, ka, pamatojoties uz viņa pieredzi, konkursa spēles ir vērtīgs

papildinājums garīgi slimo cilvēku terapijā. Stouns, strādājot ar regbija komandu, atklāja, ka spēlēs sezonas beigās agresivitātes līmenis samazinājās.

Tomēr pretējā tēze apstiprina, ka konkursu var arī izprovocēt. To apliecina vardarbīgas agresijas gadījumi sportā pret pretiniekiem vai tiesnešiem. Var novērot atsvešināšanos, kas pierāda, ka sporta aktivitātes ne vienmēr var interpretēt ar katartisku izpausmi, atbrīvojot antisociālus impulsus, jo konkurence pati par sevi noved pie naidīguma. Husmans, strādājot ar bokseru grupu, pētīja agresivitātes līmeni, izmantojot tematisko apacepcijas testu, un pēc cīņas atklāja, ka tas bija augstāks (Svarovski, 2021).

Tāpat psihologu pētījumu rezultāti nav viennozīmīgi. Skaidrs ir tas, ka sportistiem ir dažāda veida reakcijas. Daži pretiniekā redz šķērslī, kuram var adresēt savu agresivitāti; tie ir subjekti ar uzvedības problēmām, koncentrējas uz sevi, pauž narcisma simptomus. Citi konkurentu saprot kā palīgu izcilības sasniegšanai; viņu sporta aktivitāte ir orientēta sociāli. Motivāciju ietekmē konkrēti sporta veidi, ņemot vērā, pirmkārt, vai tas ir individuālais vai komandu sports, un, otrkārt, katras sporta veida funkciju. Jebkurā gadījumā zināms agresivitātes daudzums ir normāla parādība. Sacensību panākumus ietekmē dažu treneru mēģinājumi savos spēlētājos izsaukt agresivitāti un naidu pret pretinieku. Līdz ar to sporta sacensības ir emocionālas. Individuālajām izpausmēm jāpielāgojas sociālajiem faktoriem, kas vērojami sportā, piemēram, Covid-19 ierobežojumi, pārslimošana vai vakcinēšanās noteikumi. Katrs papildus stimulants ir individuālu reakciju ķēdes posms, kas izpaudīsies vai nu kā progress vai kā iemesls lielākai emocionālās spriedzes uzkrāšanai un līdz ar to arī regresijai. Šie divi reakcijas veidi ir atkarīgi no subjekta psihiskās organizācijas un sociālajiem apstākļiem, kas sportistiem pēdējo divu gadu laikā ir ne vien krasi mainījušies, bet radījuši nekad iepriekš nepiedzīvotu izolāciju gan no visas pasaules, gan no savas komandas.

3. COVID-19 IETEKME UZ LATVIJAS, VĀCIJAS UN AUSTRIJAS BOBSLEJISTU TREIŅU PIEREDZI UN SPORTOŠANAS MOTIVĀCIJU

Pētījuma mērķis bija noskaidrot kā vīrusa COVID-19 pandēmijas apstākļos izmainījās Latvijas, Austrijas un Vācijas bobslejistu sportošanas motivācija un sportiskie sasniegumi. Lai sasniegtu darbā izvirzīto mērķi un īstenotu uzdevumus, tika analizētas teorētiskās atziņas par sportistu motivāciju pandēmijas apstākļos, kā arī veikta aptauja Eiropas Kausa bobslejistu vidū par viņu sportošanas motivāciju Covid-19 situācijā.

Aptauja tika īstenota vietnē google forms: <https://forms.gle/fzMC85kuu2Thbk2D8> laikā no 2022.gada marta līdz 2022.gada aprīlim (skatīt 1.pielikumu). Tanī piedalījās 3 valstu (Latvijas, Vācijas un Austrijas) 28 respondenti, 17 vīrieši un 11 sievietes. (aptaujā piedalījās lielākā daļa no Latvijas, Vācijas un Austrijas izlašu sportistiem) aptaujā piedalījās lielākā daļa no Latvijas, Vācijas un Austrijas izlašu sportistiem, bet jāņem vērā, ka izlasē sportistu skaits ir konkrēts un līdz ar to šie dati būs objektīvi. No viņu atbildēm atklājās, kā tieši vīrusa Covid-19 pandēmijas apstākļos izmainījās dažādu valstu bobslejistu sportošanas motivācija.

Aptauja ir saistīta ar atziņu, ka subjekts ir motivēts darīt lietas, kas atbilst viņa spējām. Šī teorija ir saistīta ar jaunāku pieeju, kas uzsver "realizācijas" nepieciešamību kā ļoti svarīgu cilvēka uzvedību ietekmējošu faktoru (Svarovski, 2021). Kā ir norādījis Roberts Linds, raksturojot sabiedrību, vienmēr tiek vērtēts individuālisms, īpaši, ja viens no mērķiem ir triumfs, bet tajā pašā laikā svarīga paliek arī solidaritāte un sadarbība, kas sporta komandās ir īpaši svarīgi. Pēc dažu domām, sports var nodrošināt izlīgumu, ļauj cīņu, kuras robežas un spēka pielietojumu nosaka noteikumi. Prestiža meklēšana un sociālā statusa uzlabošana. Tā ir svarīga motivācija cilvēka uzvedībai. Mūsdienu sabiedrībā tas ir kļuvis arvien aktuālāks un ir cieši saistīts ar konkurences tendencēm.

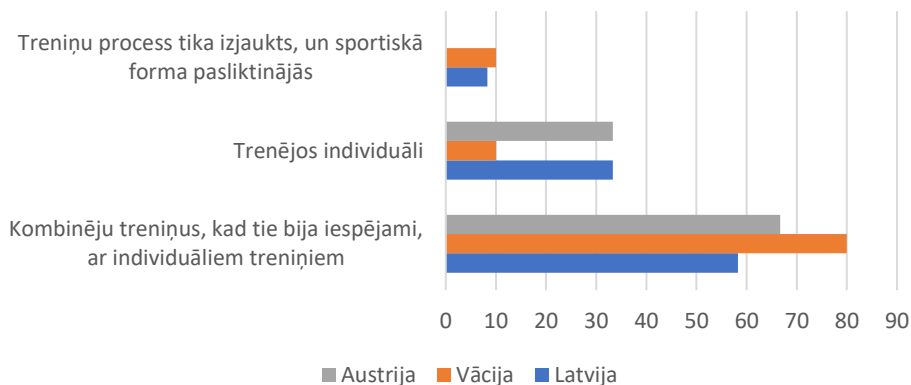
Ir pierādīts, ka novērotāju klātbūtne var ietekmēt konkrēta indivīda, tostarp sportista, veikto darbību, radot izmaiņas gan izpildījumā, gan attieksmē. Šī ietekme var būt pozitīva vai negatīva, jo ir atkarīga no vecuma, dzimuma, personības brieduma, nepieciešamības pēc sociālas apliecināšanās, prasmes un zināšanām par darbību (bobslejā - nobraucienu), iepriekšējas pieredzes darbību veikšanā publiski. Ietekme var izmainīties arī atkarībā no novērotājiem, viņu daudzuma (kā tas 2021.g.izmainījās Olimpiskajās spēlēs Tokijā un arī Ķīnā), attiecībām ar subjektu, arī

pretējo dzimumu attiecībām. Pat neitrāla skatītāju reakcija izraisa izmaiņas subjekta sniegunā. Apstiprinošie paziņojumi, piemēram, aplausi un ovācijas sacensībās, ietekmē pozitīvi, tomēr 2021.g. čempionātos tas bija retums. Naidīga vai noraidoša attieksme arī var dažus indivīdus ietekmēt pozitīvi, liekot saņemties, bet citus - negatīvi. Novērotājiem jeb sportā - skatītājiem ir lielāka ietekme uz indivīdiem ar augstu nepieciešamību pēc sociāla atbalsta, kā arī indivīdiem ar augstu trauksmes līmeni. Personas, kam ir lielākas prasmes un pieredze veicamajā uzdevumā, ir mazāk pakļautas novērotāju reakcijai. Svarīgs ir arī fakts, ka sportistam jau ir pieredze aktivitātes veikšanā publiski (Svarovski, 2021).

Savukārt P.Lersch nosauc tos impulsus jeb tendenču virkni: darbības impulss pēc pašas aktivitātes, pēc savas funkcionālās vērtības, nepieciešamība pēc novērtēšanas, alkas pēc slavas, līdzaspastāvēšanas nepieciešamība, vēlme pēc varas: vēlme zināt, impulss radīšanai, kas sportistiem ir būtisks dzinulis viņu rezultāta iegūšanai un var tikt ietekmēts Covid-19 ierobežojumu, saslimšanas un vakcinācijas kampaņas dēļ.

Aptauja sākās ar jautājumu par sportiskās formas uzturēšanu Covid-19 laikā. 1.attēlā ir redzams, ka Vācijas bobsleja izlase pārsvarā kombinēja grupas un individuālos treniņus, tikai vienam komandas dalībniekam treniņu process tika izjaukts un sportiskā forma pasliktinājās. Austrijas komandā situācija ir līdzīga, te individuāli trenējās 2 sportisti. Savukārt Latvijas komandā atbildes krasī neatšķiras, grupā trenējās 7 sportisti, bet individuāli 4, vienam dalībniekam treniņu process tika izjaukts un sportiskā sagatavotība pasliktinājās. Tas varētu liecināt, ka trenēšanās apstākļi Latvijas, Vācijas un Austrijas izlasēm ir atšķirīgi.

Kā uzturējāt sportisko formu Covid-19 laikā ?



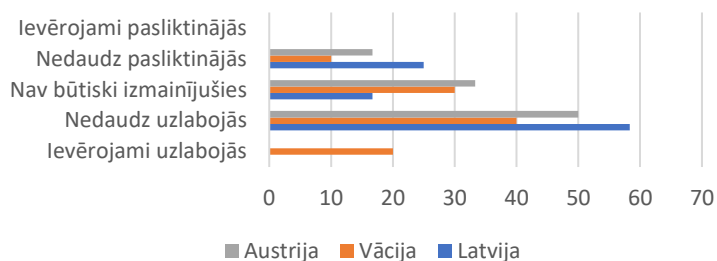
1.att. Dažādu valstu bobslejistu sportiskās formas uzturēšana Covid-19 pandēmijas laikā

Nākamais jautājums atklāja, kā mainījās personiskie sportiskie sasniegumi Covid-19 laikā (skat. 2. att.). Būtiski neizmanījās tie 30 Vācijas komandas pārstāvjiem, 25% Latvijas izlases dalībniekiem, bet Austrijas sportisti būtiski neizjuta izmaiņas 33.3%. 40% Vācijas komandas pārstāvjiem sportiskie sasniegumi nedaudz pasliktinājās, savukārt Latvijas komandā 25% aptaujāto sportistu rezultāti nedaudz pasliktinājās, kas norāda uz pandēmijas būtisku negatīvu ietekmi uz bobslejistu rezultātiem.

Lielākā daļa Austrijas komandas - 50% uzskata, ka viņu sportiskie sasniegumi nedaudz uzlabojās. Līdzīgi bija arī atzīmējuši Latvijas sportisti, kur 5 sportisti jeb 41,7% sportiskie sasniegumi uzlabojās. Tikai 1 Vācijas komandas dalībnieks arī šādi uzskata. Ievērojami uzlabojās sportiskie sasniegumi tikai 1 respondentam no Latvijas. Šis skaits ir neliels un liecina, ka pandēmijas periodā vairumam bobslejistu nebija iespējams sasniegt labākus rezultātus. Iespējams, tas ir saistīts ar to, ka šajā sezonā, atšķirībā no iepriekšējās, ar Covid-19 pārslimoja arī vairums sportistu, kas, iespējams, varētu būt noteicošais iemesls sportisko sasniegumu pasliktināšanai.

Nākamais aptaujas jautājums atklāja, kā mainījās personiskie sportiskie sasniegumi Covid-19 karantīnas periodā. Sportiskie sasniegumi nedaudz uzlabojās lielākajai daļai respondentu, kur latviešu īpatsvars sastādīja 58,3%, austriešiem tā bija puse no komandas jeb 50% un vācu respondenti sasniedza 40%. Sportiskie sasniegumi, kas būtiski nav mainījušies, austriešiem sastādīja 33,3%, Vācijas izlasei tas sastādīja 40%, un Latvijas komandas mazākums -16,7% nav novērojis būtiskas izmaiņas. Sportiskais sniegums nedaudz pasliktinājās 25% latviešu, kas bija lielākais no salīdzināmajiem rādītājiem, tālāk sekoja Austrija ar 16,7% un vācu komanda - 10%. Arī šie rādītāji var tikt izskaidroti ar saslimstību, kas minētajā laika periodā jau bija kļuvusi par izplatītu un skāra gandrīz katru personu.

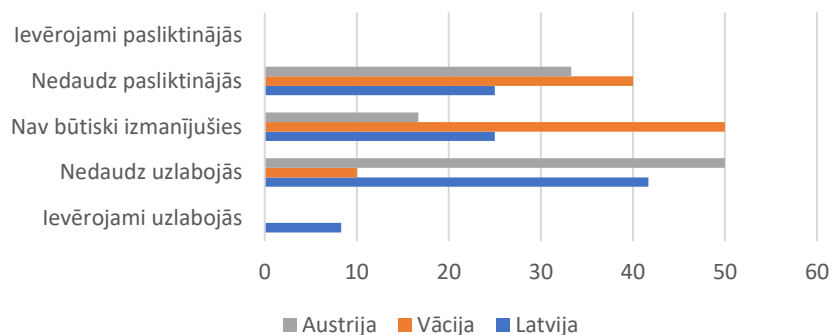
Kā mainījās personiskie sportiskie sasniegumi Covid-19 laikā?



2.att. Dažādu valstu bobslejistu personisko sasniegumu izmaiņas Covid-19 pandēmijas laikā

Tālāk aptaujā tika noskaidrots, kā mainījās komandas sportiskie sasniegumi pēc Covid-19 (skat. 3. att.). Austrijas sportisti uzskata, ka 50% no viņu komandas biedriem sportiskie sasniegumi ir nedaudz uzlabojušies, taču 33.3% uzskata, ka tie ir nedaudz pasliktinājušies, tikai 16.7% no komandas uzskata, ka sporta sasniegumi nav būtiski izmainījušies. 40% Vācijas izlases bobslejistu uzskata, ka komandas biedru sportiskie sasniegumi ir uzlabojušies, savukārt 20% sportistu uzskata, ka uzlabojums ir ievērojams, 30% no komandas uzskata, ka komandas sasniegumi būtiski neatšķiras no citu gadu sasniegumiem un 10% domā, ka sportiskie sasniegumi ir pasliktinājušies. 25% no Latvijas komandas uzskata, ka komandas sportiskie sasniegumi ir nedaudz pasliktinājušies un tikpat uzskata, ka nekas nav būtiski mainījies, tomēr 41.7% atklāj, ka komandas sportiskie sasniegumi ir nedaudz uzlabojušies un 8.3% ir pārliecināti, ka komandas sniegums ir ievērojami uzlabojies. Būtībā atbildes ir diezgan atšķirīgas. Latvijas izlases pārstāvji snieguši visoptimistiskākās atbildes, tātad sasnieguši arī labākus rezultātus, salīdzinot ar saviem rādītājiem iepriekš. Nelielas pozitīvas izmaiņas manījuši arī Austrijas sportisti, savukārt Vācijas izlasē šādas pārmaiņas netiek konstatētas, kas var tikt izskaidrots ar vairākiem iemesliem. Šajās komandās parasti sniegums ir bijis viens no labākajiem, un tas nav audzis, bet ir palicis iepriekšējā līmenī, kas tad arī var tikt saistīts ar pārslimošanu ar vīrusu norādītajā laika posmā.

Kā mainījās komandas sportiskie sasniegumi pēc Covid-19?

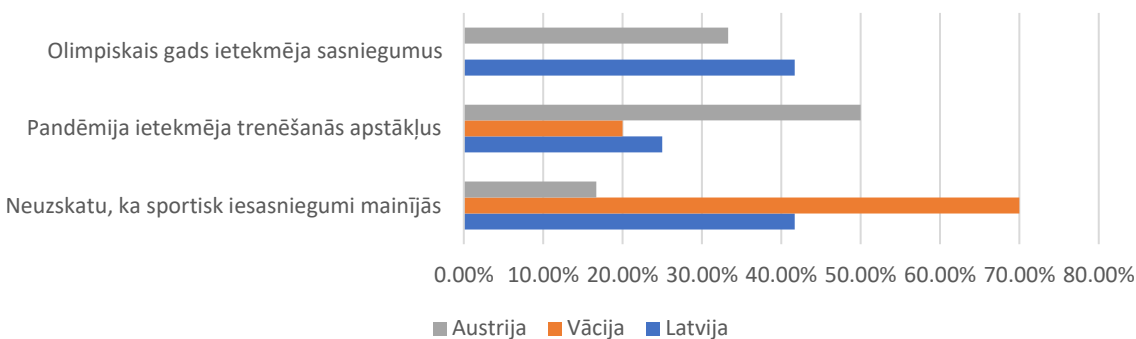


3.att. Dažādu valstu bobslejistu komandas sportisko sasniegumu izmaiņas Covid-19 pandēmijas laikā

Turpinot analizēt anketas jautājumus, tika noskaidrots, kāpēc mainījās sportiskie sasniegumi (skat. 4. att.). 20% Vācijas izlases dalībnieku uzskata, ka pandēmija ir ietekmējusi trenēšanās apstākļus, 50% Austrijas izlases dalībnieku piekrīt šim apgalvojumam, tāpat arī spriež 25% Latvijas izlases dalībnieku. 33.3% no austriešu sportistiem uzskata, ka olimpiskais gads ir ietekmējis sasniegumus, 41.7% latviešu izlases dalībnieku uzskata. 70% vāciešu sportistu uzskata, ka sportiskie sasniegumi nav mainījušies, tāpat arī domā 41.7% latviešu izlases dalībnieku un 16.7% austriešu sportistu.

Gatavošanās Olimpiskajām spēlēm ik reizes kļūst par īpašu stimulu visu sporta veidu pārstāvjiem, sekmē viņu motivāciju un ietekmē treniņu režīmu. Tomēr 2021. gadā darīt to kā iepriekš nebija iespējams biežās saslimstības un arī veselības stāvokļa pasliktināšanās pēc pārslimošanas dēļ.

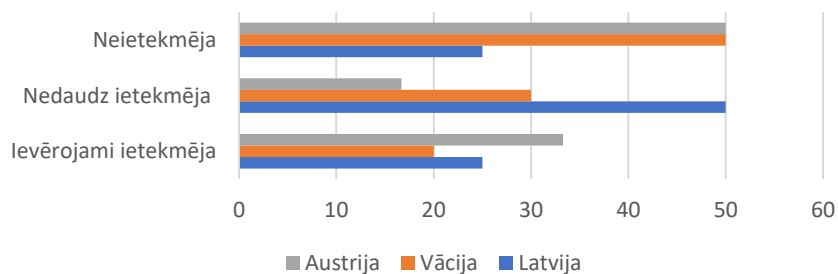
Kā Jūs domājat, kāpēc mainījās sportiskie sasniegumi?



4.att. Dažādu valstu sportisko sasniegumu mainīšanās iemesli

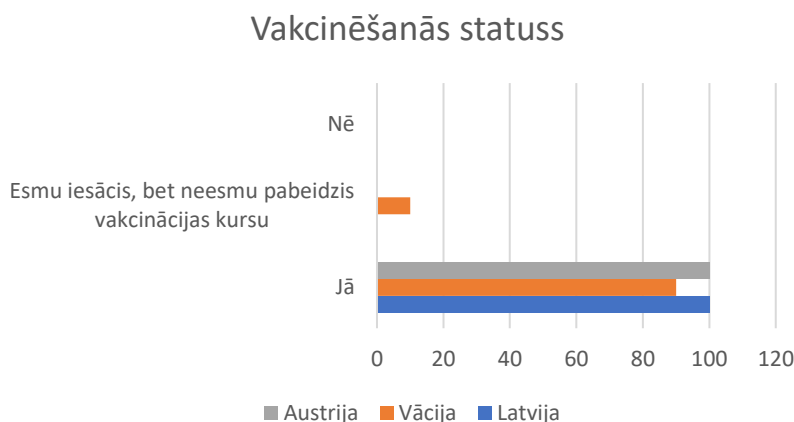
Nākamajā jautājumā tika noskaidrots, vai epidemioloģiskie ierobežojumi ietekmēja sportisko sniegumu (skat. 5. att.). Šis jautājums tika uzdots ar nolūku noskaidrot, vai ir arī citi šķēršļi, kas neļāva gūt augstus sportiskos rezultātus. 50% Austrijas un Vācijas sportistu uzskata, ka epidemioloģiskie ierobežojumi neietekmēja sportisko sniegumu un 25% Latvijas sportistu uzskatīja tāpat. 50% Latvijas izlases dalībnieku uzskata, ka epidemioloģiskie ierobežojumi nedaudz ietekmēja sportisko sniegumu, 30% vāciešu izlases dalībnieku uzskatīja tāpat un tikai 16.7% bija nedaudz ietekmēti epidemioloģisko ierobežojumu dēļ. 33.3% austriešu ievērojami tika ietekmēts sportiskais sniegums, līdzīgi jutās arī 25% Latvijas izlases dalībnieku un tikai 20% no vācu sportistiem izjuta sportiskā snieguma pasliktināšanos saistībā arī epidemioloģiskajiem ierobežojumiem. Šīs atbildes tieši norāda, ka tieši vīruss ir bijis par traucēkli sporta karjerai un pat dalībai sacensībās.

Vai epidemioloģiskie ierobežojumi ietekmēja sportisko sniegumu?



5.att. Epidemioloģisko ierobežojumu ietekme uz dažādu valstu bobslejistu sportisko sniegumu

Sporta industrijā, tāpat kā daudzās citās nozarēs tika pieprasīta obligāta vakcinēšanās. Visi Latvijas un Austrijas izlases dalībnieku ir vakcinējušies pilnīgi un tikai 1 Vācijas sportists nav pabeidzis vakcinācijas kursu (skat. 6. att.).

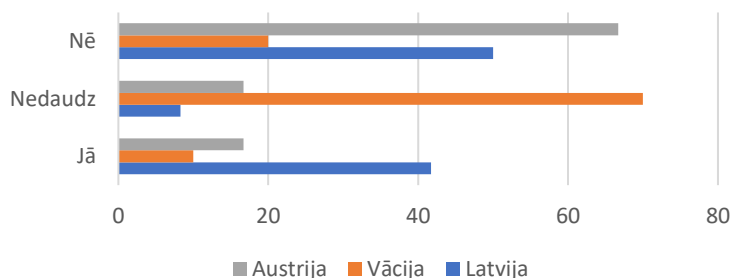


6.att. Dažādu valstu bobslejistu vakcinācijas statuss

Izmaiņas sportiskajā sniegunā pēc vakcīnas saņemšanas, bija nākamais jautājums aptaujā. 66.7% Austrijas sportistu neizjuta izmaiņas sportiskajā sniegunā pēc vakcīnas saņemšanas, tāpat uzskatīja arī 50 % Latvijas un 20% Vācijas izlases dalībnieku (skat. 7.att.).

70% Austrijas sportistu izjuta nelielas izmaiņas sportiskajā sniegunā pēc vakcīnas saņemšanas, 16.7% Austrijas un 8.3% Latvijas izlases dalībnieku arī nedaudz izjuta izmaiņas sportiskajā sniegunā pēc vakcīnas saņemšanas. 41.7% Latvijas izlases dalībnieku izjuta izmaiņas pēc vakcīnas saņemšanas, tāpat jutās arī 16.7% Austrijas un 10% Vācijas izlases dalībnieku. Nav pamata apgalvot, ka tas nav ievērojams rādītājs, īpaši Austrijas izlasē. Viennozīmīgi gan nevar atbildēt, kāpēc tieši tur sportisti jutās sliktāk, jo viņi atbildes netika precizējuši.

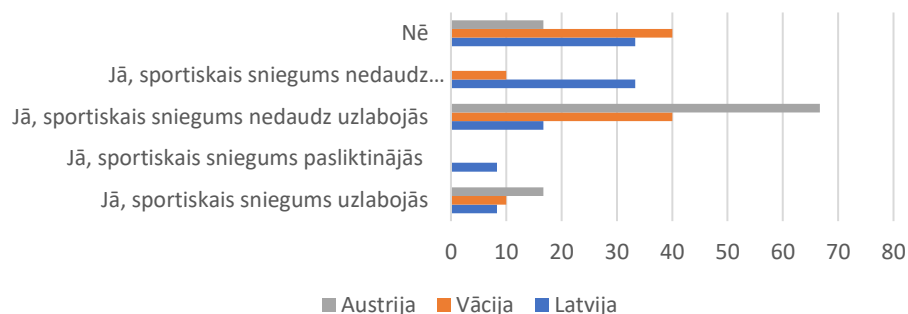
Vai izjutāt izmaiņas sportiskajā sniegmā pēc vakcīnas saņemšanas?



7.att. Dažādu valstu bobslejistu sportiskā snieguma izmaiņas pēc vakcīnas saņemšanas

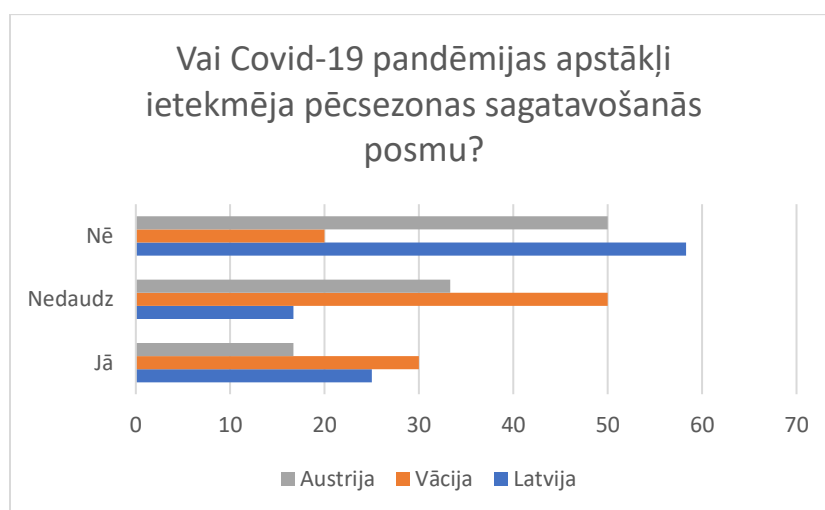
Aptaujas turpinājumā tika noskaidrots, vai Covid-19 krīze ir ietekmējusi sportisko sniegumu (skat. 8. att.). Atklājās, ka 40% Vācijas izlases dalībnieku nav izjutuši nekādas izmaiņas, tāpat arī uzskata 33.3% Latvijas izlases dalībnieku un tikai 16.7% austriešu sportistu neizjuta nekādas izmaiņas sportiskajā sniegmā. 33.3% latviešu sportistu uzskata, ka viņu sniegums ir nedaudz pasliktinājies saistībā ar Covid-19 krīzi, tāpat spriež arī 10% Vācijas izlases dalībnieku. 66.7% austriešu sportistu uzskata, ka viņu sportiskais sniegums ir nedaudz uzlabojies, tāpat arī uzskata 40% vāciešu sportistu un 16.7% Latvijas izlases dalībnieku. Tikai 8.3% Latvijas sportistu ir atzīmējuši, ka sportiskais sniegums ir pasliktinājies. Ievērojamus uzlabojumus savā sportiskajā sniegmā saskatīja 16.7% austriešu sportistu, 10% Vācijas izlases dalībnieku un 8.3% latviešu sportistu. Atbildes apliecina, ka neliela daļa sportistu tomēr nav varējuši pilnveidoties tā kā bijis iecerēts.

Vai Covid-19 krīze ir ietekmējusi jūsu sportisko sniegumu?



8.att. Covid-19 krīzes ietekme uz dažādu valstu bobslejistu sportisko sniegumu

Nākamais jautājums bija par pandēmijas apstākļu ietekmi uz pēcsezonas sagatavošanās posmu (skat. 9. att.). 50% austriešu sportistu neizjuta izmaiņas sagatavošanās posmā, tāpat arī uzskata 58.3% Latvijas sportistu un 20% vāciešu sportistu. Sagatavošanās posms nedaudz tika ietekmēts 50% Vācijas izlases dalībnieku un 33.3% Austrijas sportistu, kā arī 16.7% Latvijas izlases dalībnieku izjuta izmaiņas sagatavošanās posmā. 30% Vācijas izlases dalībnieku pandēmijas apstākļi krasi ietekmēja pēcsezonas sagatavošanās posmu, tāpat arī jutās 25% Latvijas izlases dalībnieku un 16.7% Austrijas sportistu. Šie rādītāji ir visai augsti, jo skar vidēji trešdaļu aptaujas dalībnieku.



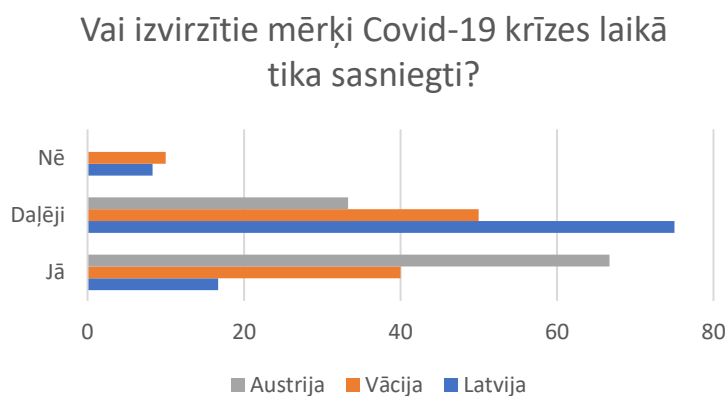
9.att. Covid-19 pandēmijas apstākļu ietekme uz pēcseoznas sagatavošanās posmu dažādu valstu bobslejistiem

Turpinot iesākto, nākamais jautājums bija par izvirzītajiem sportiskajiem mērķiem un kā Covid-19 laikā tie mainījās (skat. 10. att.). Tika noskaidrots, ka 50% Vācijas izlases dalībnieku sportiskie mērķi sezonas laikā nav mainījušies, tāpat arī uzskata 41.7% Latvijas sportistu un 33.3% Austrijas izlases dalībnieku. Tā ir puse no aptaujātajiem, kas nozīmē, ka otra daļa ir krietni vien mainījuši vai pārcēlušī savus iepriekš izvirzītos plānus. Sportiskie mērķi nedaudz izmainījās 50% Austrijas un Vācijas izlases dalībnieku un tikai 25% Latvijas sportistu. Sportiskie mērķi krasi mainījās 33.3% Latvijas sportistu un 16.7% Austrijas izlases dalībnieku. Iespējamais iemesls nelielām izmaiņām sezonas sasniedzamajā mērķī ir Olimpiskais gads, sportisti vienmēr sarosās un ir gatavi atdot sevi visu. Tiem, kam nedaudz mērķis mainījās, iespējams, gala mērķis bija tas pats, tikai ceļš, kā līdz mērķim nonākt, mainījās. Šis respondentu daudzums ir pietiekami liels. Attiecīgi tie sportisti, kam sportiskie mērķi uz šo sezonu bija kardināli mainījušies, varbūt pārvērtēja savas spējas un mērķi par iekļūšanu olimpiskajā komandā novirzīja otrajā plānā un koncentrējās uz personīgo izaugsmi un rezultātu uzlabošanu. Var pieļaut domu, ka Olimpiādes rezultāti varētu izskatīties par tiesu savādāk, ja visu pasauli nebūtu pārņēmusi Covid-19 krīze ar tās izsauktajiem ierobežojumiem, saslimšanām un vakcinēšanās kampaņām.



10.att. Izvirzīto sportisko mērķu izmaiņas Covid-19 krīzes laikā dažādu valstu bobslejistiem

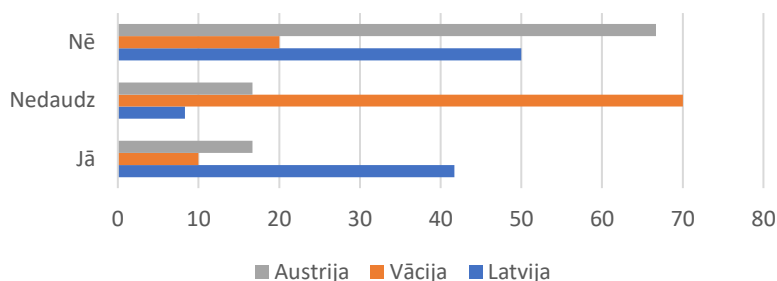
Nākamais jautājums noskaidroja, vai izvirzītie mērķi pandēmijas laika tika sasniegti (skat. 11. att.). Kā atklājās, 10% Vācijas sportistu un 8.3% Latvijas sportistu savus mērķus uz doto sezonu sasniegt neizdevās. Kopumā tas nav ļoti liels rādītājs. Par daļēji sasniegtu savu mērķi redz 75% Latvijas sportistu un 50% Vācijas izlases dalībnieku, un arī 33.3% austriešu sportistu, kas būtībā ir visai augsts rādītājs. Par savu mērķi sasniegtu uzskata 66.7% Austrijas izlases dalībnieku un 40% Vācijas izlases dalībnieku, bet tikai 16.7% Latvijas sportistu ir spējuši novērtēt savu mērķi kā izpildītu. Te Latvijas izlases atbildes krietni vien atšķiras, kas liecina par visai atšķirīgiem treniņu apstākļiem šajā komandā. Olimpiskajā gadā sportistiem ir dažādi mērķi, augstākais no kuriem, protams, ir startēšana olimpiādē, bet līdz ar Covid-19 situāciju attiecīgajā sporta veidā, mērķi sezonas laikā un pirms tās var mainīties. Vācijā bobslejs ir vadošais nacionālais sporta veids, attiecīgi finansējums un sportistu atbalsts ir kardināli atšķirīgs no citu valstu finansējuma. Tomēr, neskatoties uz finansējumu pietiekami lielā mērā, šis ir arī tehniskais sporta veids, kas saistīts ar fiziskās slodzes izturēšanu, tehnisko sagatavotību un arī ietekmē sportisko sniegumu un plānus.



11.att. Dažādu valstu bobslejistu izvirzīto sportisko mērķu sasniegšana Covid-19 krīzes laikā

Nākamajā jautājumā tika noskaidrota Covid-19 pandēmijas apstākļu ietekme uz motivāciju fiziskām aktivitātēm (skat. 12. att.). 66.7% Austrijas izlases dalībnieku neizjuta motivācijas sarukumu pandēmijas apstākļos, to neizjuta arī 50% Latvijas izlases dalībnieku, bet tikai 20% vācu sportistiem motivācija nesamazinājās. Tas ir diezgan būtisks rādītājs pirmajām divām izlasēm, kas nozīmē, ka šie sportisti tomēr spēja veltīt sevi pilnībā treniņiem vai sacensībām un neizjuta fizisku vai psiholoģisku diskomfortu.

Vai Covid-19 pandēmijas apstākļi ietekmēja motivāciju fiziskām aktivitātēm?



12.att. Covid-19 pandēmijas apstākļu ietekme uz dažādu valstu bobslejistu motivāciju fiziskām aktivitātēm

Motivācija nedaudz tika ietekmēta 70% Vācijas izlases dalībnieku, 16.7% Austrijas bobslejistu uzskatīja tāpat un tikai 8.3% Latvijas izlases dalībnieku izjuta izmaiņas. Krasas izmaiņas motivācijā izjuta 41.7% Latvijas sportistu, 16.7% austriešu un 10% vāciešu sportistu motivācija arī tika negatīvi ietekmēta. Minētie rādītāji ir pietiekami augsti, lai varētu apgalvot, ka citos apstākļos bobsleja sacensību rezultāts būtu savādāks. Motivācijas faktori var būt vairāki. Piemēram, tieksme dominēt, uzvarēt un tieksme pakļauties; agresija un aizsardzība. Sastopoties ar šķērslī, daži cilvēki dara visu iespējamo, lai to pārvarētu, bet citi pakļaujas vai atkāpjas. Tieši tas varēja izpausties arī sporta treniņos un sacensībās krīzes periodā un mainīt rezultātu.

Ir veikti arī citi pētījumi pasaulē, kas atklāj to, kā sportisti uztver situāciju. Piemēram, norvēģu pētnieki 2021.gadā noskaidroja, cik lielā mērā Covid-19 ārkārtas perioda sākumposmā profesionāliem futbolistiem bija paaugstināts trauksmes un depresijas simptomu līmenis. Gan vīrieši, gan sievietes bija īpaši noraizējušies par savu sporta karjeras nākotni. 4-Elites sportisti no Dienvidāfrikas atklāja, ka Covid-19 situācija ietekmēja viņu miega stāvokli, kas kļuva sliktāks 79% aptaujāto. Lielai daļai – 52% palielinājās depresija un 76% tika traucēti ēšanas paradumi. Pētījums Covid-19 pandēmijas perioda iepriekšējā fāzē (2020. gada maijs–jūnijs) starp Zviedrijas augstākajām līgām handbolā, futbolā un hokejā parādīja, ka 70% sieviešu un 40% vīriešu jutās psiholoģiski nedaudz sliktāk vai sliktāk nekā pirms pandēmijas. Starp vīriešiem sportistiem bija arī paaugstināts azartspēļu problēmu risks 10%, savukārt 19% sievietēm sportistēm bija paaugstināts depresijas līmenis. Šie dati arī liecina, ka Covid-19 situācija ietekmē elites sportistu

garīgo veselību. Šī informācija var, piemēram, palīdzēt izstrādāt līdzekļus, lai palīdzētu sportistiem tikt galā ar tādām ekstremālām situācijām kā pandēmija un karantīna. Visbeidzot, zemāks motivācijas līmenis COVID-19 situācijas dēļ izsauca minētos paaugstināta bezmiega simptomu risku (Pensgaard et al, 2021)

Kā norāda slavenais psihologs Adlers, dominēšanas jeb sporta situācijā – uzvarēšanas tendence ir viens no galvenajiem cilvēka uzvedības motīviem un neapmierinātība vai novirze no tās spēj izsaukt emocionālu satricinājumu (Svarovski, 2021). Tieši sportā var novērot šo tendenci pārvarēt šķēršļus, izcelties vai dominēt, kas izsauc negatīvu reakciju, ja tas tiek liegts.

Cilvēks nemēdz ievērojami attīstīties sev ērtos apstākļos, tāpēc šis pandēmijas laiks ir bijis pārbaudījums visu nozaru pārstāvjiem. Sporta nozarē dalībniekiem ir jābūt adaptētākiem un atrast jaunus veidus, kā attīstīties un uzturēt sevi labā fiziskajā formā. Tieši grūtības jāprot uztvert kā motivācija, lai tās pārvarētu; tās jāuzskata par nevis bremzējošu faktoru, bet gan par izaicinājumu, kas dots, lai ar to cīnītos un tiktu galā. Ērtos apstākļos izaugsme notiek lēnu, tāpēc šīs pandēmijas apstākļi bija labs pārbaudījums katras nozares cilvēkiem. Sporta jomā ierobežojumi un visas nedienas tiešā veidā ir saistītas ar cilvēka raksturu un spēju saņemt, piepūlēties kā nekad. Adaptēties jaunajiem apstākļiem jābūt, kaut arī tas ir sarežģīti, bet pārvarot šķēršļus, sportists kardināli mainās un fiziskā pilnveidošanās notiek straujāk. Domājams, ka nākamā Olimpiāde, pieņemot, ka pandēmija vairs neatkārtosies, sniegs daudzus pārsteigumus ne vien bobslejā, bet vairumā sporta veidu.

SECINĀJUMI

Sportošanas iespējas Covid-19 laikā 2020.g.un 2021.g. mainījās atšķirīgi: pirmajā posmā tā bija personīgā pašsajūta un ar to saistītie apstākļi, bet otrajā posmā – pašsajūta un obligātās vakcinācijas prasība (kā N. Džokovičam). Šie mainīgie ir saistīti, bet līdzvērtīgi norāda uz vienu problēmu - sporta prakses nepārtrauktības nepieciešamību.

No aptaujas redzams, ka trenēšanās apstākļi Latvijas, Vācijas un Austrijas izlasēm ir atšķirīgi. Covid-19 uzliesmojuma periodos vairumam bobslejistu nebija iespējams sasniegt ievērojamākus rezultātus. Iespējams, tas ir saistīts ar to, ka 2021.g. sezonā, atšķirībā no iepriekšējā gada, ar Covid-19 pārslimoja lielākā daļa sportistu, kas, domājams, varētu būt noteicošais iemesls sportisko sasniegumu sarukumam.

Aptauja apliecina, ka Latvijas izlases sportisti snieguši visoptimistiskākās atbildes, tātad guvuši arī labākus rezultātus, salīdzinot citu gadu nobraucieniem. Tikai nelielas pozitīvas izmaiņas min arī Austrijas sportisti, savukārt Vācijas izlasē tādas neatzīst, kam var būt vairāki iemesli. Šajās komandās jau daudzu gadu garumā parasti sniegums ir bijis viens no labākajiem, bet 2021.g. tas nav audzis, kas tad arī var tikt saistīts ar pārslimošanu ar vīrusu norādītajā laika posmā.

Ik gadus tieši gatavošanās Olimpiskajām spēlēm bija par īpašu stimulu visu sporta veidu pārstāvjiem, sekmēja viņu motivāciju un ietekmēja treniņu režīmu. Tomēr 2021.g. turpināt trenēties kā iepriekš nebija iespējams biežās saslimstības un arī veselības stāvokļa un slimību pārslimošanas dēļ.

Sportisti atzina, ka arī vakcinēšanās viņu labsajūtu un sportiskos sasniegumus tika ietekmējusi.

Vidēji trešdaļu visu aptaujas dalībnieku: 30% Vācijas izlases, 25% Latvijas izlases dalībnieku, 16.7% Austrijas sportistu pandēmijas apstākļi krasi ietekmēja pēcsezonas sagatavošanās posmu.

Par sasniegtu savu sportisko mērķi uzskata 66.7% Austrijas izlases, 40% Vācijas izlases, 16.7% Latvijas sportistu. Te Latvijas izlases bobslejistu atbildes atšķiras no citu aptaujāto valstu sportistu atbildēm, un norāda uz savādākiem treniņu apstākļiem komandā. Vācijā bobslejs ir vadošais nacionālais sporta veids, attiecīgi finansējums un sportistu atbalsts ir pietiekami augsts. Tomēr, kas saistīts ar fiziskās slodzes izturēšanu, tehnisko sagatavotību, tad šie iemesli varēja ietekmēt sportisko sniegumu un plānus.

Vērā ņemami rādītāja ir saistīti ar atbildēm par sportošanas motivāciju. 66.6% Austrijas izlases, 50% Latvijas izlases dalībnieku un tikai 20% vācu sportistu neizjuta motivācijas zudumu pandēmijas apstākļos. Tas ir diezgan būtisks rādītājs. Vācijā bobslejisti izrādās ir visaugstāk motivēti. Savukārt Austrijas un Latvijas sportisti tomēr nespēja veltīt sevi pilnībā treniņiem vai sacensībām, jo jūta fizisku vai psiholoģisku diskomfortu.

Var pieņemt, ka sportistu iekšējā interese par darbību, stimuli balvu veidā, atbalsta vārdi, skatītāju sacensībās klātbūtne, konkurences situācijas, ierosinājumi aktivitātei, noraidīšana, neveiksmes ir bijuši būtiski viņu motivācijas izmaiņām.

Aptauja apliecināja, ka sportā tieši sociālajai motivācijai ir īpaša nozīme, jo sports ir sfēra, kurā nevar ignorēt sociālo kontekstu, savukārt to izmainīja pasauli pārņēmusī Covid-19 krīze.

Ir ļoti svarīgi pievērst uzmanību tam, kā sportisti turpina fiziskās aktivitātes, cenšoties saglabāt veselīgu dzīvesveidu. Sportisti uzrādījuši vairākas emocionālas reakcijas (t.i., pozitīvas, negatīvas, neitrālas) un to sekas un pierādījuši, ka karantīna ir ieviesusi izmaiņas, tieši nenosaucot, kādās jomās (piemēram, uztura pielāgojumā, miega režīmā un treniņu režīmā).

Karantīnas laiks izrādījās arī aktīvu lēmumu pieņemšanas laiks katram sportistam. Daudziem sportistiem nācās uzņemties kontroli pār negatīvajām emocijām, lai tiktu galā ar nenoteiktību, lai uzturētu savu fizisko un psiholoģisko labsajūtu. Gan Vācijas, Austrijas, gan Latvijas izlases bobsleja komandu sportisti piedzīvoja dažādas izmaiņas sportiskajā aktivitātē, bija spiesti samazināt treniņu režīmu, nevarēja regulāri vingrot, konkurēt. Gan Vācijas, Austrijas, gan Latvijas izlases bobslejisti vairumā gadījumu tika galā ar pēkšņu sezonas pārtraukšanu, jo turpināja treniņus individuāli.

Secinājumi atklāja vairākus visaptverošus jautājumus, reaģējot uz mērķu pielāgošanu: "jaunu mērķu izvirzīšanu", "iepriekšējā mērķa aizstāšana" un "esošā stāvokļa saglabāšana". Covid-19 perioda ietekme uz sportistu motivāciju var tikt izmanīta divos veidos. Pirmkārt, ņemot vērā speciālistu ieteikumus par mērķu izvirzīšanu; otrkārt, plašākā sporta sacensību atjaunošanās kontekstā, jo šobrīd daudzi pasākumi vēl nav atgriezušies iepriekšējā līmenī. Šim nolūkam ir noderēs dažādas stratēģijas, lai veicinātu sporta praksi, piemēram, klātienē bobsleja nodarbību īstenošana, trenera un sportista mijiedarbības uzturēšana, kā arī struktūru un sporta pasākumu reorganizācija. Valdībām un iestādēm turpmāk būs vairāk jāatbalsta sporta organizācijas, lai pandēmijas izraisītais sociālekonomiskais izsīkums nepārvērstos sporta izsīkumā.

Covid-19 pandēmijas ietekme uz sportošanas motivāciju un izvirzīto mērķu sasniegšanu ir sarežģīta un daudzpusīga. Pastiprināta sociālā mijiedarbība ar treneriem un komandas biedriem, nepārtraukta piekļuve treniņu telpām un speciālistiem, kā arī aktīva pārslimošanas un pēcvakcinācijas perioda pārdzīvošana var uzlabot sportiskos rezultātus Covid-19 laikā.

Vadošie sportisti parasti piedalās augstas intensitātes treniņos, lai uzturētu savu fizisko formu. Tomēr intensīvi treniņi dažkārt var kaitēt imūnsistēmai, ja ir aizdomas par Covid-19, negatīvi ietekmējot viņu sniegumu. Nav mazsvarīgs arī sportistu uzturs, jo tas ir vēl viens imūnsistēmas ietekmētājs, īpaši pandēmijas laikā, kad pārtikas piegāde daudzviet pasaulē tika traucēta un paliekot mājās karantīnā katrs sportists nevarēja klātienē nopirkt sev vēlamu ēdienu. Otrs svarīgs jautājums, ar ko nācās saskarties sportistiem, ir vakcinācija un tās iespējamā ietekme uz treniņiem. Dotā aptauja tikai daļēji atklāja dažādu treniņu intensitāti, uztura stratēģiju un vakcinācijas ietekmi uz sportistu pašsajūtu. Augstas intensitātes treniņi var nomākt imūnsistēmu, līdz ar to sportistiem nevajadzētu pārtraukt treniņus infekcijas laikā, bet izmantot zemas un vidējas intensitātes treniņus. Vidējas intensitātes vingrinājumi var uzlabot imūnsistēmu un uzturēt fizisko sagatavotību. Turklāt arī sportistiem vakcinācijas laikā labāk neturpināt augstas intensitātes treniņus, bet gan veikt vidējas vai zemas intensitātes treniņus.

Aptaujas dati kopumā uzrāda vidēja lieluma bažas un vajadzību atgūt pārliecību kā aktīviem izpildītājiem. Tiem, kas nolēma palikt sportā, būs jānosaka jauni mērķi, jāatjauno sava fiziskā forma, jāpalielina vispārējā pašpārliecinātība, jāatjauno attiecības ar savu sporta vidi, jo būs jāatgūst konkurences priekšrocības, sākotnēji sacenšoties iekšzemē un vēlāk sportojot sacensībās starptautiskā mērogā. Tas būs izaicinājums, līdz koronavīruss tiks izskausts visā pasaulē. Turklāt izaicinājums ātri atgriezties sportiskajā aktivitātē un vienlaikus pielāgoties daudzām prasībām varētu izraisīt pastiprinātu reakciju uz stresu un risku saslimt. Turklāt nepieciešamība sacensties bez skatītāju atbalsta var būt sarežģīta tiem, kurus motivē šādi faktori.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

1. Alert, M. D. (2019). Are self-efficacy and weight perception associated with physical activity and sedentary behavior in Hispanic adolescents Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.622595/full#ref25>
2. Batista, M., Leyton-Román, M., Honório, S., Santos, J., and Jiménez-Castuera, R. (2020). Validation of the Portuguese version of the Healthy Lifestyle Questionnaire. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.622595/full#ref7>
3. Burland J. P. (2019). Learned helplessness after anterior cruciate ligament reconstruction: an altered neurocognitive state? *Sports Med.* 49 647–657. 10.1007/s40279-019-01054-4 Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7540073/#B10>
4. BBC Sport (2020). *Coronavirus: How the Virus has Impacted Sporting Events Around the World.* Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.bbc.com/sport/51605235>
5. MK 06.10.2020. noteikumu Nr. 616 redakcijā (2021). Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://covid19.gov.lv/atbalsts-sabiedribai/izglitiba-un-sports/sporta-norisu-organizesana>
6. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior.* *Psychol. Inq.* 11, 227–268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01 Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.622595/full#ref21>
7. Driskell, J.E., Copper, C., Moran, A. (1994) Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology.* Nr.79, 1994. P.481-492.
8. Duchatelet, D., un Donche, V. (2019). Fostering self-efficacy and self-regulation in higher education: a matter of autonomy support or academic motivation? *High. Educ. Res. Dev.* 38, 733–747. doi: 10.1080/07294360.2019.1581143 Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.622595/full#ref25>
9. Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lenneis, V. (2020). Sport in the face of the COVID-19 pandemic: towards an agenda for research in the sociology of sport. *Eur. J. Sport Soc.* 17, 85–95. doi: 10.1080/16138171.2020.1765100 Skatīts 20.05.21. Pieejams [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588959/full?&utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers in Psychology&id=588959#B11](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588959/full?&utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers%20in%20Psychology&id=588959#B11)

10. Hall, G. Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., and Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: how will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog. Cardiovasc. Dis.* doi: 10.1016/j.pcad.2020.04.005 Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.622595/full#ref30>
11. Hammami, A. Harrabi, B., Mohr, M., and Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Manag. Sport Leis.* 1–6. doi: 10.1080/23750472.2020.1757494 Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.622595/full#ref30>
12. Henriksen K., Schinke R., Noce F., Poczwardoski A., Si G. (2020). Working with athletes during a pandemic and social distancing. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7540073/#B20>
13. Jones J. (2020). *Nurm the Pain: Khabib Nurmagomedov Admits Father's Death is Affecting His Training... But Hopes it will 'make him stronger.'* *The Sun.* Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.thesun.co.uk/sport/12430092/khabib-nurmagomedov-father-death-affecting-training/>
14. LETA, (2022) Džokovičs drīkstēs piedalīties Vimbldonas turnīrā Skatīts 26.04.22. Pieejams <https://sports.tvnet.lv/7509274/dzokovics-drikstes-piedalities-vimblonas-turnira>
15. Leyton-Román, M., de la Vega R., Jiménez-Castuera, R. (2021). Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19. Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.622595/full>
16. LSM.lv Ziņu redakcija, (2022) Austrālijas atklātā tenisa čempionāta dalībniekos iekļauj Džokoviču, nespēlēs Serena Viljamsa. Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.lsm.lv/raksts/sports/teniss/australijas-atklata-tenisa-cempionata-dalibniekos-iekklauj-dzokovicu-nespeles-serena-viljamsa.a433567/>
17. McLean, S. (2021). With Crisis Comes Opportunity: Redesigning Performance Departments of Elite Sports Clubs for Life After a Global Pandemic. Skatīts 20.05.21. Pieejams [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588959/full?&utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers in Psychology&id=588959](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588959/full?&utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers%20in%20Psychology&id=588959)
18. Pasaules Veselības organizācija (2020). Coronavirus Disease (COVID-2019) Situation Reports. Geneva: World Health Organisation. Skatīts 20.05.21 Pieejams

[https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588959/full?&utm_source=Email to authors &utm_medium=Email&utm_content=T1 11.5e1 author&utm_campaign=Email publication&field=&journalName=Frontiers in Psychology&id=588959#B18](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588959/full?&utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers_in_Psychology&id=588959#B18)

19. Pensgaard, A.M., Oevreboe, T.H., Ivarsson, A. (2022). Mental health among elite athletes in Norway during a selected period of the COVID-19 pandemic. Skatīts 20.04.22 Pieejams <https://bmjopensem.bmj.com/content/7/1/e001025>

20. Sato, S. Oshimi, D., Bizen, Y., and Saito, R. (2020). The COVID-19 outbreak and public perceptions of sport events in Japan. *Manag. Sport Leisure* 1–6. doi: 10.1080/23750472.2020.1773301 Skatīts 20.05.21. Pieejams [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588959/full?&utm_source=Email to authors &utm_medium=Email&utm_content=T1 11.5e1 author&utm_campaign=Email publication&field=&journalName=Frontiers in Psychology&id=588959#B18](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588959/full?&utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers_in_Psychology&id=588959#B18)

21. Sondare, M. (2022). Covid-19 dēļ izsludināto ārkārtējo situāciju pagarina un precizē ierobežojumus. Skatīts 01.05.22. Pieejams <https://www.delfi.lv/news/national/politics/covid-19-del-izsludinato-arkartejo-situaciju-pagarina-un-precize-ierobezojumus.d?id=53929815>

22. Sousa A. C. (2019). Concurrent training and detraining: brief review on the effect of exercise intensities. *Int. J. Sports Med.* 40 747–755. 10.1055/a-0975-9471 Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7540073/#B48>

23. 16. Svarovski, V. (2021). Motivācija sportā: teorijas, klasifikācija un raksturojums (2021) Skatīts 20.04.22. Pieejams <https://youblr.com/lv/records/979-motivation-in-sport-theories-classification-and-characteri>

24. Taku K., Arai H. (2020). Impact of COVID-19 on athletes and coaches, and their values in Japan: repercussions of postponing the Tokyo 2020 olympic and paralympic games. *J. Loss Trauma* 25 623–650. 10.1080/15325024.2020.1777762 Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7540073/#B20>

25. Tingaz, E. O. (2020). The Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on Elite Athletes, Management Strategies and Post-pandemic Performance Expectations: A Semi Structured Interview Study. Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/4863>

26. Vazne, Ž. (2009). Spēlētāju psihiskā noturība un komandas saliedētība 16 – 20 gadu veciem basketbolistiem, Rīga, 2009 Skatīts 20.05.21. Pieejams https://www.lspa.lv/files/research/theses/Z.Vazne/Promocijas_darbs.pdf

27. Vealey, R. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes: handbook of sport psychology. 2-nd.ed. New York: Wiley & Sons, 2001.

28. World Athletics (2020). *Coaches Adjust to Coronavirus Lockdown Realities*. Skatīts 20.05.21. Pieejams <https://www.worldathletics.org/news/feature/coaches-adjust-to-coronavirus-lockdown-reality>

PIELIKUMI

Aptaujas anketa

Sporta sasniegumu ietekmējošie faktori Covid-19 krīzes otrajā posmā

Cienījamie respondenti! Lūdzu uzmanīgi iepazīstieties ar anketas jautājumiem. Loti svarīgi, lai Jūsu atbildes uz jautājumiem būtu atklātas, patiesas un izteiktu Jūsu personīgās domas. Atbildot uz jautājumu, lūdzu, atzīmējiet pareizo atbildi iezīmējot attiecīgo . Ja Jums ir cita atbilde, tad, lūdzu, uzrakstiet kāda.

1) Kā uzturējāt sportisko formu Covid-19 laikā?

- Kombinēju treniņus, kad tie bija iespējami, ar individuāliem treniņiem
- Trenējos individuāli
- Treniņu process tika izjaukts, un sportiskā forma pasliktinājās
- Cita atbilde (kāda?) _____

2) Kā mainījās personiskie sportiskie sasniegumi Covid-19 laikā? Kāpēc?

- Ievērojami uzlabojās
- Nedaudz uzlabojās
- Nav būtiski izmainījušies
- Nedaudz pasliktinājās
- Ievērojami pasliktinājās
- Cita atbilde (kāda?) _____

3) Kā mainījās komandas sportiskie sasniegumi pēc Covid-19? Kāpēc?

- Ievērojami uzlabojās
- Nedaudz uzlabojās
- Nav būtiski izmainījušies
- Nedaudz pasliktinājās
- Ievērojami pasliktinājās
- Cita atbilde (kāda?) _____

4) Kā Jūs domājat, kāpēc mainījās sportiskie sasniegumi?

- Neuzskatu, ka sportiskie sasniegumi mainījās
- Pandēmija ietekmēja trenēšanās apstākļus
- Olimpiskais gads ietekmēja sasniegumus (šo vajadzētu noformulēt precīzāk, vieniem uz labo pusi, otrie varbūt palika tādi paši, bet uz citu fona tas ir sliktāk)
- Cita atbilde (kāda?) _____

3) Vai epidemioloģiskie ierobežojumi ietekmēja sportisko sniegumu?

- Ievērojami ietekmēja
- Nedaudz ietekmēja
- Neietekmēja
- Cita atbilde (kāda?) _____

4) Vai esat vakcinējies?

- Jā
- Esmu iesācis, bet neesmu pabeidzis vakcinācijas kursu
- Nē

5) Vai izjutāt izmaiņas sportiskajā sniegunā pēc vakcīnas saņemšanas?

- Jā
- Nedaudz
- Nē
- Cita atbilde (kāda?) _____

6) Vai Covid-19 krīze ir ietekmējusi jūsu sportisko sniegumu?

- Jā, sportiskais sniegums uzlabojās
- Jā, sportiskais sniegums pasliktinājās
- Jā, sportiskais sniegums nedaudz uzlabojās

- Jā, sportiskais sniegums nedaudz pasliktinājās
- Nē
- Cita atbilde (kāda?) _____

8) Vai Covid-19 pandēmijas apstākļi ietekmēja pēc sezonas sagatavošanās posmu?

- Jā
- Nedaudz
- Nē
- Cita atbilde (kāda?) _____

9) Vai izvirzītie sportiskie mērķi Covid-19 krīzes laikā mainījās?

- Jā
- Nedaudz
- Nē
- Cita atbilde (kāda?) _____

10) Vai izvirzītie mērķi Covid-19 krīzes laikā tika sasniegti?

- Jā
- Daļēji
- Nē
- Cita atbilde (kāda?) _____

11) Vai Covid-19 pandēmijas apstākļi ietekmēja motivāciju fiziskām aktivitātēm?

- Jā
- Nedaudz
- Nē
- Cita atbilde (kāda?) _____

Bakalaura darbs „**Bobsleja sporta sasniegumu ietekmējošie faktori Covid-19 krīzes otrajā posmā**” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

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

Autors: Regnārs Kirejevs 24.05.2022

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: Profesors, Juris Porozovs

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