

LATVIJAS UNIVERISTĀTE  
IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE

**VECĀKU SPORTISKO SASNIEGUMU IETEKME UZ VIŅU  
BĒRNU TREIŅU UN SACENSĪBU PROCESU**

BAKALaura DARBS

**Autore:** Pola Samanta Sarmule

**Studenta apliecības Nr.** ps21060

**Darba vadītājs:** Mg.Admin Rihards Parandjuks

RĪGA 2024

## ANOTĀCIJA

**Bakalaura darba nosaukums:** “Vecāku sportiskās pieredzes ietekme uz viņu bērnu treniņu un sacensību procesu.”

**Darba mērķis** - Noskaidrot, kā vecāku aktīva līdzdalība un pozitīvā attieksme pret sportu ietekmē bērna sportisko iesaistīšanos un kā tas veicina ciešākās attiecības starp vecākiem un bērniem.

Darbs sastāv no ievada, teorētiskās daļas, praktiskās jeb pētnieciskās daļas, secinājumiem un rezultātu analīzes.

Teorētiskajā daļā tika pētīta motivācijas teorija un sociālās mācīšanās teorija, kā arī būtiski aspekti, kas ietekmē bērnu sportisko attīstību.

Darba autore veic tiešsaistes anketēšanu, kurā piedalās 52 respondenti.

Autore secina, ka vecākiem ir nozīmīga loma bērna sportiskajā attīstībā: vecāki ar iepriekšējo pieredzi sportā un sasniegumiem vairāk iesaistās bērna sportiskajā dzīvē, treniņos un sacensībās, kas pozitīvi ietekmē bērna motivāciju un iesaisti sportā. Tomēr netiek novērota saistība ar vecāku sasniegumiem, pieredzi sportā un bērnu faktisku iesaistīšanos sportā, kas nozīmē, ka arī vecāki, kas nav nodarbojušies ar sportu var pozitīvi ietekmēt bērnu piedalīties sporta nodarbībās.

**Atslēgvārdi:** sports, vecāki, sasniegumi, motivācija, attiecības.

## ANNOTATION

**Dissertation theme** - “The influence of parental sporting achievements on their children's training and competition process.”

**Objective** – To find out how parents’ active participant and positive attitude towards sports effect the child’s sports involvement, as well as how it promotes closer relations between parents and children’s.

The work consists of an introduction, theoretical part, research part, conclusion and analysis of results.

In the theoretical part was studied, the theory of motivation and theory of social learning, as well as influenced aspects that influence the developments of children’s sports.

Empirical data were gathered from fifty-two respondents’ participants.

The author concludes that parents play a significant role and the child’s sports development: Parents with previous experience in sports and achievements are more involved in the child’s sports life, training, and competitions, which positively affects the child’s motivation and involvement in sport. No correlation was observed with parents’ achievements, experience in sports and children’s actual involvement in sports, which means that even parents who have not been involved in sports can have a positive influence on children’s sports lessons.

**Keywords:** sport, parents, achievements, motivation, relationship.

## SATURS

IEVADS .....	5
1. AUDZINĀŠANAS STILI .....	7
2. VECĀKU UN BĒRNU ATTIECĪBU NOZĪME SPORTA KONTEKSTĀ .....	9
2.1. Vecāku loma bērna sporta karjerā .....	10
2.2. Vecāku stresa un spiediena ietekme uz bērna sporta veikspēju .....	13
3. VECĀKU IESAISTĪŠANĀS .....	15
3.1. Finansiālais atbalsts .....	15
3.2. Emocionālais atbalsts .....	17
4. MOTIVĀCIJAS JĒDZIENS .....	19
4.1. Vecāku motivācija iesaistīties bērna sporta karjerā.....	21
5. VECĀKU SPORTA PIEREDZE UN SASNIEGUMU IETEKME UZ BĒRNA SPORTISKO ATTĪSTĪBU .....	23
5.1. Vecāku sportiskās pieredzes pozitīvā ietekme uz bērnu sportu .....	23
5.2. Vecāku sportiskās pieredzes negatīvā ietekme uz bērnu sportu.....	25
5.3. Vecāku sportiskās pieredzes ietekme uz ģimenes dzīvi .....	26
6. EMPĪRISKĀ PĒTĪJUMA REZULTĀTU ANALĪZE .....	28
6.1. Vecāku iesaistīšanas sportā .....	29
6.2. Vecāku attieksme pret bērna sportisko iesaistīšanos.....	36
6.3. Attiecības ar bērnu sportiskajā vidē .....	40
6.4. Vecāku sportisko sasniegumu ietekme uz bērnu un ģimenes ikdienu un attiecībām..	42
6.5. Vecāku pašvērtējums un atziņas.....	43
SECINĀJUMI .....	47
IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI.....	50
PIELIKUMI.....	54

## IEVADS

Vecākiem bērna sporta karjeras attīstībā un veidošanā ir svarīga loma. Bieži vien tieši vecāki ir tie, kas lemj iesaistīt bērnus kādā no sporta veidiem. Vecāku lēmums sporta veida izvēlē balstās uz vairākiem faktoriem: iepriekšējā pieredze, bērna vēlmes, sporta veida popularitāte, sporta veida izmaksas un, noteikti, sporta veida pieejamība. Turklāt vecākiem ir jābūt gataviem veltīt laiku un finanses, lai bērns varētu sekmīgi apmeklēt nodarbības.

Sportiskie sasniegumi ir būtisks elements ne tikai indivīda personīgajā attīstībā, bet arī ģimenes dzīvē. Vecāku sportiskā pieredze un panākumi var radīt nozīmīgu ietekmi uz viņu bērnu treniņu un sacensību procesu. Šajā pētījumā tika apskatīta šī dinamika, izpētot, kā vecāku sportiskie sasniegumi ietekmē viņu attiecības ar bērniem sporta kontekstā, kā arī, kā tie var veicināt vai ierobežot bērnu pašapziņu, motivāciju un sportisko veikumu.

Vecāku sportiskie sasniegumi var ietekmēt bērnu attieksmi pret sportu un fizisko aktivitāti, veidojot fundamentālu pamatu viņu izvēlēm un attīstībai. Piemēram, ja ģimenes vēsturē ir izcilības sportā, bērni var justies iedvesmoti un motivēti iesaistīties tajā pašā vai līdzīgā sporta veidā. Bērni redz savus vecākus kā paraugus un bieži seko viņu pēdām, izvēloties to pašu ceļu. Tajā pašā laikā, bērni var just arī spiedienu sekmēt vecāku panākumus vai sasniegt savus pašu mērķus un ambīcijas, jo viņi var būt pakļauti salīdzinājumam ar vecākiem vai vēloties pierādīt savu vērtību un neatkarību.

Izmantojot kvalitatīvo un kvantitatīvo analīzi, darba autore iedziļinājās vecāku un bērnu saistību dinamikā, lai izprastu, kā vecāku sportiskā pieredze atspoguļojas uz viņu bērnu sportisko izaugsmi un attīstību.

Šādi pētījuma rezultāti var sniegt ieguldījumu ne tikai sporta psiholoģijas jomā, bet arī ģimenes attiecību un bērnu attīstības izpratnē.

### **Pētījuma aktualitāte:**

Pētījuma aktualitāte ir saistītā ar vecāku sportiskās pieredzes ietekmi uz viņu bērnu treniņu un sacensību procesu, un kā šī ietekme var veicināt vai ierobežot bērnu un ģimenes sportisko veikumu un attīstību.

### **Darba hipotēze:**

Ja vecāki ir bijuši sportiski aktīvi, tad bērns ir vairāk noskaņots iesaistīties sportiskajās aktivitātēs.

### **Darba mērķis:**

Noskaidrot, kā vecāku aktīva līdzdalība un pozitīvā attieksme pret sportu ietekmē bērna sportisko iesaistīšanos un kā vecāku iesaistīšanās veicina ciešākās attiecības starp vecākiem un bērniem.

### **Darba uzdevumi:**

1. Veikt literatūras apskatu par vecāku lomu bērnu sportiskajā attīstībā un to, kā vecāku sportiskie sasniegumi ietekmē bērnu sporta izaugsmi.
2. Veikt aptauju ar vecākiem, lai izprastu viņu attiecības un uzskatus par sportu un sportiskajām aktivitātēm.
3. Analizēt iegūtos datus, lai identificētu saistības un tendences starp vecāku sportisko pieredzi un bērnu sportisko iesaistīšanos.
4. Izveidot iespējamās rekomendācijas, kā vecāki varētu veicināt pozitīvu un atbalstošu vidi bērnu sportiskajai attīstībai.

### **Teorētiskais pamats:**

Galvenokārt darba teorētiskā daļa balstās uz

1. Džīna Kotē (*Jean Cote*) un Džona Heja (*John Hay*) pētījuma “Ģimenes ietekme uz jauniešu dalību un sniegumu sportā” (*Family influences on youth sport participation and performance*), kurš tika publicēts 2002.gadā.

2. Šona P.Kamminga (*Sean P. Cumming*) un Martas E. Evingas (*Martha E. Ewing*) pētījuma, “Vecāku iesaistīšanās jaunatnes sportā: labais, sliktais un neglītais” (*Parental Involvement in Youth Sports: The Good, the Bad and the Ugly*), kurš publicēts 2017.gadā.

3. Diane Pulin-Duboa (*Diane Poulin-Dubois*) un Patrīcija Broso-Ljāre (*Patricia Brosseau-Liard*) pētījuma, “Sociālās mācīšanās attīstības avoti” (*The Developmental Origins of Selective Social Learning*), kurš publicēts 2016.gadā.

## 1. AUDZINĀŠANAS STILI

Temats par vecāku audzināšanas stiliem jau pētīts vairākus gadu desmitus. Pirmie pētījumi par audzināšanas stiliem sākās jau 20.gadsimta vidū un kopš tā laika šī tēma ir bijusi būtiska psiholoģijas, socioloģijas un izglītības zinātnēs. Viens no agrīnajiem audzināšanas stilu darbiem ir attīstības psiholoģes Diānas Baumrindas (*Diana Baumird*) darbs, kas publicēts 1960.gadā (Power, 2013). Kopš tā laika ir veikti daudzi pētījumi un novērojumi par audzināšanas stiliem un ir izstrādātas arī jaunas pieejas un teorijas, lai izprastu šo jautājumu. Tiek apskatīti dažādi audzināšanas stili un to ietekme uz bērna attīstību, populārākie no audzināšanas stiliem ir : autoritatīvais, autoritārais, piekāpīgais un neizteiksmīgais.

Autoritatīvajam audzināšanas stilam raksturīgākās iezīmes ir : vecāki izvērza augstas, bet sapratīgas prasības pret bērniem; vecāki nosaka skaidrus noteikumus, bet ir gatavi iesaistīties diskusijās ar bērnu; bērniem tiek dota pietiekama brīvība. (Power, 2013) Darba autore akcentē, ka šis audzināšanas stils ir balstīts uz labvēlīgu autoritāti un sapratni. Šāda pieeja var veicināt labu disciplīnu un strukturētu vidi bērniem, tajā pašā laikā atstājot bērnam brīvību un iespēju izpausties.

Autoritārajam audzināšanas stilam raksturīgākās iezīmes ir : vecāki uzstāda stingrus noteikumus un augstas prasības pret bērniem; Vecāki parasti nepiedāvā daudz emocionālu atbalstu; bieži vien vecāki izmanto sodus, lai nodrošinātu paklausību. (Power, 2013) Šis audzināšanas stils balstās uz stingru disciplīnu un likumu ievērošanu. Bērniem šāda pieeja var radīt spiedienu un bailes no neveiksmēm, kā arī var ierobežot viņu iniciatīvu un pašcieņu.

Piekāpīgajam audzināšanas stilam raksturīgākās iezīmes ir : vecāki parasti neuzstāda daudz noteikumus vai augstu prasību līmeni; vecāki ir atbalstoši un iejūtīgi; bērniem tiek dota liela brīvība un autonomija. (Power, 2013) Pēc autores domām piekāpīgais audzināšanas stils raksturojas ar atvērtību un mīlestību no vecāku puses, bet trūkst stingras disciplīnas. Šādi audzināti bērni var justies brīvi un atbalstīti, bet vienlaikus var piedzīvot grūtības ar disciplīnu, jo trūkst skaidras struktūras un norādījumi.

Neizteiksmīgais audzināšanas stils raksturojams ar : vecāki neuzstāda augstas prasības un ir gan emocionāli, gan fiziski attālināti no bērnu dzīves; Vecāki reti piedalās bērna audzināšanā vai izglītībā; bērniem nav skaidru noteikumu vai vadlīniju. (Power, 2013) Darba autore uzskata, ka šis audzināšanas stils raksturīgs ar emocionālu un fizisko nepieejamību. Vecāki var būt pilnībā neieinteresēti, tādējādi nepievēršot uzmanību uz bērna vajadzībām. Tas

var radīt bērnam emocionālās un sociālās grūtības, kā arī ietekmēt viņu akadēmisko veikumu un pašcieņu.

Katrs no šiem audzināšanas stiliem var atstāt ilgstošu ietekmi uz bērna attīstību un labklājību un ir svarīgi, lai vecāki izvēlās vispiemērotāko pieeju savai ģimenei. Jāuzsver, ka nevienu audzināšanas stilu nevar uzskatīt par pareizu vai nepareizu, šie ir tikai pamata audzināšanas stilu raksturojumi, dažādu stilu kombinācijas var būt efektīvas atkarībā no konkrētiem bērniem un ģimenes. Tomēr autoritatīvais stils tiek uzskatīts par visdefektīvāko un līdzsvarotāko audzināšanas stilu, jo tas veicina veselīgu attīstību un emocionālo labsajūtu. (Sadiq, et al, 2024)

Komunikācijas zinātnes doktore Olga Procevska izveidojusi rakstu “Pats ar savu galvu: kritiskā domāšana zīdaiņiem (un viņu vecākiem)”, kurš ievietots SKOLA2030. O.Procevska izceļ: “Ir grūti atrast vecākus, kuri negribētu izaudzināt savus bērnus par pastāvīgi domājošiem pieaugušajiem. Taču daudzos gadījumos viņu izmantotās audzināšanas metodes ir absolūti pretrunā šim mērķim.” (Procevska, 2021) Šī pretruna var rasties no dažādiem iemesliem, piemēram, vecāki pārmanto savus audzināšanas modeļus no savu vecāku ietekmes. Tāpat arī sociālekonomiskie faktori, stress un izglītība var ietekmēt spēju izmantot efektīvas audzināšanas metodes. Procevska būtiski norāda un vērš pārdomas par to, kādas audzināšanas metodes tiešam atbalsta bērna attīstību un kādas var radīt šķēršļus bērnu pieaugšanā. Neskatoties uz to vai vecāki apzinās vai nē, katram no viņiem veidojas savs specifisks audzināšanas stils. Šīs pieejas dažādību vislabāk novērtēt, aplūkojot audzināšanas rezultātus – bērnus pašus. (Procevska, 2021)

Darba autore uzskata, ka katram bērnam ir unikālas vajadzības, katrs bērns ir atšķirīgs un viena audzināšanas pieeja neattieksies uz visiem bērniem vienādi. Ir svarīgi pielāgot audzināšanas stilu ņemot vērā katras individuālas vajadzības, personību un attīstības posmu. Neatkarīgi no izvēlētajā audzināšanas stila, ir svarīgi uzturēt atvērtu komunikāciju ar bērnu. Galvenais secinājums ir tas, ka audzināšanas stili ir dinamisks un pielāgojams process, kurā nepieciešama sapratne, pacietība un mīlestība. Svarīgi ir veicināt bērna pozitīvu attīstību, vienlaikus respektējot viņa individualitāti un personības īpatnības. (Procevska, 2021)

## 2. VECĀKU UN BĒRNU ATTIECĪBU NOZĪME SPORTA KONTEKSTĀ

Vecāku un bērnu savstarpējās saiknes stiprināšanai sporta kontekstā ir nozīmīgs process, kas veicina veselīgas un atbalstošas ģimenes dinamikas izveidošanos. Tas ietver kopīgu interešu mērķu noskaidrošanu, sadarbību un savstarpēju atbalstu sporta aktivitātēs. Šīs attiecības var stiprināt piedaloties kopīgās sporta nodarbībās, veidojot savstarpēju izpratni un atbalstot viens otru gan uzvarās, gan zaudējumus. Vecākiem jābūt uzticīgiem un saprotošiem, veicinot bērnu pašcieņu un attīstot veselīgas sacensību vērtības. Papildus jau minētajam ir vēl daudz aspekti par vecāku un bērnu attiecībām sporta kontekstā.

Piemēram, vecāku un bērnu attiecību līdzsvars ir liels faktors bērna veselīgā un veiksmīgā attīstībā, it īpaši sporta kontekstā. Lai gan vecāku atbalsts ir neieciešams, lai veicinātu bērna motivāciju un panākumus sportā, ir svarīgi arī veicināt bērna pašcieņu un autonomiju. Šis līdzsvars palīdz bērniem attīstīt uzticību sev un spēju pieņemt lēmumus, kas saistās ar viņu piedalīšanos sportā. Laba komunikācija starp abām pusēm var veicināt sadarbību un cieņu. (Cumming & Ewing, 2017)

Komunikācija ir būtisks elements veselīgām un atbalstošām attiecībām starp vecākiem un bērniem, īpaši tad, kad runa ir par sportu. Atvērts dialogs par sporta aktivitātēm, mērķiem, cerībām un bažām var būtiski veicināt bērna attīstību un labklājību, kā arī stiprina savstarpējo saikni un uzticību. Pētījumi sporta psiholoģijas jomā ir atklājuši saikni starp labu komunikāciju vecāku un bērnu starpā un pozitīvu sportisko pieredzi, kas vēlāk izriet no vecāku un bērnu attiecību nozīmes. Piemēram, Travis E. Dorsch un citi (2019) norāda, ka atbalstošs un atvērts dialogs vecāku un bērnu starpā ir saistīts ar augstāku bērna sportisko motivāciju. Šis pētījums liecina, ka efektīva komunikācija var veicināt bērna iesaisti sportā un palīdzēt viņam sasniegt labākus rezultātus. Tātad, veidojot atvērtu un uzticamu saziņu, vecāki var ietekmēt bērna attieksmi un motivāciju attiecībā uz sporta aktivitātēm. (Dorsch, et al., 2019)

Turklāt, triju olimpisko spēļu dalībnieks un sporta psiholoģiskās sagatavotības treneris Kristaps Zvejnieks norāda, ka laba komunikācija starp vecākiem un bērniem sporta kontekstā ne tikai veicina emocionālo labklājību, bet arī ir būtiska, lai risinātu spriedzes situācijas un uzlabotu bērna pašcieņu. (Zvejnieks, 2024) Šis aspekts ir īpaši svarīgs, ņemot vērā, ka sporta sacensības un izaicinājumi var radīt emocionālu stresu un spriedzi, it īpaši jauniešiem. Laba komunikācija ļauj bērniem justies atbalstītiem un saprastiem, pat ja viņi saskarās ar neveiksmēm vai grūtībām. Tas veicina uzticību sev un savai komandai, kā arī

uzlabo spēju risināt konfliktus un pārvarēt grūtības. Tādējādi laba komunikācija starp vecākiem un bērniem sporta kontekstā ir ne tikai emocionāli atbalstoša, bet arī būtiska attīstībai un panākumiem sportā un dzīvē kopumā.

Vecākiem ir jāatbalsta bērnu attīstība sportā, piedāvājot emocionālu un praktisku atbalstu. Tas var ietvert regulāru interesi par bērna sportiskajām aktivitātēm, dalību un atbalstu sacensībās vai treniņos, kā arī atbalstu bērna emocionālajā un fiziskajā labklājībā. Veicinot ilgtermiņa iesaisti sportā, vecākiem ir jāveicina bērna motivācija un prieks par sportu, nevis spiediens vai gaidas pēc ātriem panākumiem. Tas varētu ietvert atbalstu bērna sporta interešu un mērķu izpratnei, kā arī veicināt daudzpusīgu attīstību, kas var noderēt neatkarīgi no tā, vai bērns turpinās sportot vai nē. Turklāt, vecākiem ir jāveicina bērna izpratne, ka neveiksme ir dabiska daļa no sporta un tā var sniegt vērtīgas mācības un izaugsmes iespējas.

Sporta aktivitātes bērībā sniedz daudzpusīgas priekšrocības attīstībai un vecāku loma šajā procesā ir svarīga. Vecāku un bērnu attiecības sporta kontekstā ietekmē bērna motivāciju, izaugsmi un panākumus sportā, tādēļ ir svarīgi veidot veselīgas attiecības ar bērniem un vecākiem. Pētījums, kas publicēts žurnālā “Lietišķās Sporta Psiholoģijas Žurnāls” (*Journal of Applied Sport Psychology*) (Dorsch, et al., 2019), akcentē, ka vecāku atbalsts un motivācija ir būtiski faktori bērna sportiskās motivācijas veidošanā. Vecāku atbalsts, kas izpaužas kā emocionālā, praktiskā un informatīvā palīdzība ir saistīts ar augstāku bērnu sportiskās motivācijas līmeni. Vecāki kā galvenie bērna atbalstītāji, spēlē būtisku lomu, motivējot un veicinot bērnu iesaistīšanos sportā. Vecāku atbalsts sniedz bērniem drošības sajūtu. Vecāki var palīdzēt bērniem saprast un novērtēt sporta aktivitāšu nozīmi, kas var veicināt bērnu ilgtspējīgu iesaisti sportā. (Sophia Jowett, et al., 2017) Tas uzsver vecāku nozīmi kā piemēru un iedvesmu bērnu sporta kontekstā. Turklāt vecākiem ir jābūt informētiem pa bērna vajadzībām un jāveicina tās sporta aktivitāšu ietvaros.

Kopumā, veselīgas un atbalstošas vecāku un bērnu attiecības sportā ir svarīgas, lai veicinātu bērnu sportisko izaugsmi, pašcieņu un attīstību gan sportā, gan kopumā. Vecāku loma ir nodrošināt bērnam nepieciešamo atbalstu, motivāciju un komunikāciju, lai veicinātu bērnu panākumus.

## **2.1. Vecāku loma bērna sporta karjerā**

Bērna sporta karjera ir sarežģīts un daudzpusīgs ceļš, kas prasa ciešu sadarbību starp vecākiem, bērniem un treneriem.

Vairāki pētījumi ir pierādījuši, ka vecāku emocionālais atbalsts un motivācija ir būtiski faktori bērna sportiskās motivācijas veidošanā. Pedro A, Tomas Garsija-Kalvo (*Tomas Garcia-Calvo*) veica pētījumu, kurā tika konstatēts, ka vecāku atbalsts ir saistīts ar augstāku bērnu sportiskās motivācijas līmenī. (Sánchez-Miguel, et al., 2012) Vecāku atbalsts palīdz pārvarēt izaicinājumus, uzturēt pozitīvu attieksmi un saglabāt interesi par sportu.

Grāmatā “Vecāki jaunatnes sportā: no izpētes līdz praksei” (*Parenting in youth sport: From research to practice*) tiek identificēti vairāki veidi, kādā veidā vecāki var piedalīties un atbalstīt bērnu sporta karjeru. Viens no tiem ir emocionāla atbalsta sniegšana, kas ietver pozitīvu atzinību par bērna centieniem un panākumiem. Šāds atbalsts ir svarīgs, jo tas palīdz veidot bērna pašcieņu un motivāciju sportā. Vecāki var izradīt savu atbalstu, atzīstot bērna darba centību, neatkarīgi no rezultātiem, un pārliecinot bērnu, ka ir lepni par viņa panākumiem. Otrs veids ir praktisks atbalsts, kas ietver konkrētu rīcību, piemēram, nodrošināt finansiālos līdzekļus, transportu uz treniņiem un sacensībām, kā arī dalību treniņos un spēles. (Holt & Knight, 2014) Šāda veida atbalsts nodrošina praktiskas iespējas bērnam pilnveidoties sportā, un tas ir viens no svarīgākajiem veidiem, kā vecāki var dot konkrētu ieguldījumu bērna sporta karjerā. Šie divi veidi, emocionālais un praktiskais atbalsts, strādājot kopā, veido stīru un atbalstošu vidi bērna sporta karjerā, kas palīdz veicināt viņa sportisko un personisko attīstību.

Pētnieks Džīns Kotē (Jean Côté) uzmanību pievērš ģimenes ietekmei bērna talanta attīstībā. Kotē izceļ vecāku attieksmi, motivāciju, atbalstu, un iesaistīšanos kā būtiskus apsektus, kas veicina bērnu sportisko attīstību un talanta izpausmi. Rakstā tiek aplūkotas gan pozitīvas, gan negatīvās ģimenes ietekmes formas. Tiek akcentēta vecāku loma kā mentoriem un atbalstītājiem, kas var sekmēt bērnu talanta attīstību un motivāciju sportā. Kotē arī diskutē par vecāku spiedienu un prasībām, kas, ja ir pārmērīgas un nepamatotas, var radīt negatīvu ietekmi. (Côté J. , 1999)

Lai saprastu ģimenes nozīmi un ietekmi uz bērna iesaisti un progresu sportā apskatīsim dažus ģimenes faktorus, ko savā pētnieciskajā darbā aplūkojis arī Džīns Kotē.

Viens no faktoriem ir vecāku attieksme, Džīns Kotē uzskata, ka vecāku pozitīva attieksme un interese par bērna sportisko darbību ir svarīga. (Côté J. , 1999) Bērna motivāciju veicina vecāki, kas izrāda atbalstu, lepojas ar bērna sasniegumiem un velta laiku un resursus, lai atbalstītu sportiskos centienus. Pēc autores domām, bērniem ir liela vēlme saņemt atzinību un atbalstu no saviem vecākiem, un tas var kalpot par lielu motivācijas avotu sportiskajās aktivitātēs. Turklāt, ja vecāki ir gatavi ieguldīt laiku un resursus, lai atbalstītu bērna sportiskos

centienus, tas var veicināt bērna pašapziņu un ticību saviem spēkiem. Tomēr ir svarīgi atzīmēt, ka vecāku attieksmei ne vienmēr jāizpaužas tikai pozitīvā veidā.

Otrais faktors ir vecāku atbalsts, tas ietver emocionālo atbalstu, morālu atbalstu, iedrošināšanu, kā arī konkrētu praktisko atbalstu, piemēram, nodrošinot nepieciešamos resursus, laiku un finanses. (Côté J. , 1999) Vecāku emocionālais atbalsts ir būtisks, lai bērns justos novērtēts. Morāls atbalsts, iedrošināšana un atzinība par centieniem veicina pašpārliecinātību un izturību. Vecāku praktiskais atbalsts ir saistīts ar resursiem, kas nepieciešami bērna sportiskajai attīstībai. Tas var ietvert finansiālo atbalstu, lai segtu treniņu vai sacensību izdevumus, transportu un citus praktiskus resursus, kas veicina bērna iesaisti un regulāru treniņu apmeklējumu. Darba autore piekrīt Džīna Kote, sakot, ka emocionālais atbalsts ir būtisks. Tas var ietvert emocionālu atsaucību, interesi par bērna progresu, kā arī izradīt lepnumu par bērna sasniegumiem. Kopumā, vecāku atbalsts ir būtisks faktors, kas veicina bērna sportisko motivāciju un attīstību.

Trešais faktors ir ģimenes iesaiste, Kotē norāda, ka ģimenes iesaiste bērna sporta darbībā ir svarīga. Kad visi ģimenes locekļi ir iesaistīti un interesējās par bērna sportisko attīstību, tas veicina veselīgu ģimenes dinamiku. (Côté J. , 1999) Pēc autores domām veltītais laiks bērna sporta aktivitātēm ir viens no nozīmīgajiem apskatiem par, kuru bērns aizdomājās. Piemēram, vecāku ierašanās uz sacensībām, bērnam var veidot sajūtu, ka viņš ir svarīgs un arī viņa veltītais darbs sportam ir novērtēts. Jāuzsver, ka vecāku iepriekšējā pieredze sportā un gūtie sasniegumi var būt ļoti iedrošinoši bērnam. Ja vecāki ir bijuši veiksmīgi sportā vai ir guvuši panākumus sportā, tas var būt liels iedvesmas avots bērnam, lai sekotu viņu pēdās un aktīvi iesaistītos sporta aktivitātēs. Vecāku zināšanas un pieredze sportā var būt noderīgas, lai sniegtu bērnam praktisku padomu un atbalstu viņa sportiskajās gaitās. Turklāt ciešas attiecības starp vecākiem un bērniem veicina bērnu emocionālo labklājību un motivāciju sportā.

Kopumā autore vērtē, ka emocionālais atbalsts, morālais atbalsts un praktiskais atbalsts kopā veido labvēlīgu vidi bērna izaugsmei un veicināšanai sportiskajā jomā. Emocionālais atbalsts, kas ietver pozitīvu atzinību par bērna centieniem un panākumiem sportā, palīdz veidot bērna pašcieņu un motivāciju. Morālais atbalsts, kas izpaužas kā morālie principi un atbalstoša attieksme, stiprina bērna ticību sev un veicina viņa morālo attīstību. Praktiskais atbalsts veicina bērna motivāciju un veiksmīgu iesaisti sportā.

Vecāki, kuri izrāda interesi, atbalstu un nodrošina nepieciešamos resursus, spēj veicināt bērna motivāciju un veiksmīgu iesaisti sportiskajā darbībā. Šāda veida atbalsts ne

tikai veicina bērna sportisko izaugsmi un panākumus sportā, bet arī veido labvēlīgu un stabilu pamatu viņa personiskajai attīstībai un labklājībai gan sportā, gan dzīvē kopumā.

## **2.2 Vecāku stresa un spiediena ietekme uz bērna sporta veikspēju.**

Vecāku stresam un spiedienam ir nozīmīga ietekme uz bērna sporta karjeru un šis temats ir aplūkots vairākos zinātniskos rakstos. Saskaņā ar pētījumiem, vecāki bieži saskarās ar spiedienu un emocionālo slodzi, cenšoties nodrošināt labāko atbalstu bērna sporta aktivitātēs. Šī stresa un spiediena līmenis var radīt negatīvu ietekmi uz bērna attīstību un motivāciju.

Viena no būtiskākajām problēmām ar, ko vecāki saskaras ir izvēlē starp savām vēlmēm un bērna interesēm. Bieži vien vecāki ir spiesti atteikties no savām personiskajām vēlmēm. Lai atbalstītu bērna sportiskas aktivitātes. Tas var radīt emocionālu slodzi un spriedzi, jo vecākiem ir jāizvēlas starp pašapmierinātību un bērna potenciālu. (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017) Turklāt, vecāku cerības un priekšstati par bērna sporta karjeru var radīt spiedienu un bērna sasniegumiem. Dažreiz vecāki sagaida, ka bērns būs izcils sportists vai profesionāls atlēts, tādējādi likdami lielu spiedienu un viņu. Šāds spiediens var izraisīt bērna izdegšanu un zaudētu interesi par sportu. (Brember, 2012)

Darba autore uzskata, ka ir būtiski apzināties vecāku stresa un spiediena ietekmi uz bērnu un viņu vēlmi iesaistīties sportā. Bērna sporta pieredze ir cieši saistīta ar ģimenes dinamiku un labklājību. Turklāt, ir būtiski, lai vecāki būtu atbildīgi par savām vēlmēm un cerībām attiecībā uz bērna sportiskajām aktivitātēm. Tas varētu ietver ciešu komunikāciju ar bērnu un arī viņu interešu un vajadzību izzināšana. Vecāku atbalsts un iesaistīšanās sportiskajās aktivitātēs ir svarīga, bet tas ir jādara bez lieka spiedienā. Tas var palīdzēt bērnam attīstīties un augt gan sportiski, gan emocionāli, veidojot pozitīvas asociācijas ar sportu un ģimenes aktivitātēm.

Daniels Golds (*Daniel Gold*), Mičigānas Universitātes profesors un Jaunatnes sporta institūta direktors, ir pētījis vecāku spiediena un stresa radīto negatīvo ietekmi uz bērna sporta karjeru. Pētījumā tika konstatēts, ka neefektīvi centieni un emocionālās slodze var izraisīt izdegšanu, samazinātu motivāciju un pat sliktākus sniegunus sporta aktivitātēs. (Gould, 1996) Šis pētījums sniedz svarīgu ieskatu vecāku lomā sporta kontekstā un atgādina, cik būtiski ir nodrošināt atbalstošu emocionālu un psiholoģisku atbalstu bērna sportiskajā attīstībā. Vecākiem ir jābūt uzmanīgiem un jāizvairās no pārmērīga spiediena un stresa izraisīšanas, kas var negatīvi ietekmēt bērnu gan emocionāli, gan sportiski. Tā vietā ir

jākoncentrējas uz atbalstošu un pozitīvu vides radīšanu. Lai nodrošinātu bērna veselīgu attīstību un labākus rezultātus sportā, ir svarīgi, lai vecāku veicinātu atbalstošu un pozitīvu vidi. Tas ietver sapratni, ka bērns varētu izvēlēties savu ceļu un ka sporta darbība ir saistīta ar prieku un personisku attīstību, nevis tikai ar rezultātiem. Atbalst un sapratne no vecāku puses ir būtiska, lai mazinātu stresu un spiedienu, kas varētu traucēt bērna sporta karjeru un viņa vispārējo labklājību.

Kamila J. Naita (*Cammila J. Knight*) savos pētījumos ir atklājusi, ka vecāku spiedienam var būt gan pozitīva, gan negatīva ietekme uz bērna sporta iesaisti un attīstību. Pozitīva spiediena forma var sekmēt bērna motivāciju, pašapziņu un izturību, veicinot viņa progresu un gūto gandarījumu no sporta aktivitātēm. Tomēr negatīvs spiediens, kas saistās ar pārmērīgu cerību, kritiku vai nepamatotu izpratni par rezultātiem, var izraisīt bērnam stresu, samazinātu motivāciju un pat zaudētu interesi par sportu. (Knight & Sellars, 2016) K. J. Naitas pētnieciskie darbi ir snieguši svarīgu ieguldījumu šajā jomā, paplašinot izpratni par vecāku spiedienu un ietekmi uz bērna sporta karjeru.

Darba autore secina, ka sporta aktivitātes bērnībā dod daudzpusīgas priekšrocības attīstībai un vecāku loma šajā procesā ir svarīga. Vecāku atbalsts un motivācijā ir būtiski faktori, kas veido bērna sportisko motivāciju. Vecāku emocionālais un praktiskais atbalsts ir saistīts ar augstāku bērnu sportiskās motivācijas līmeni. Tomēr vecāku stresam un spiedienam ir nozīmīga ietekme uz bērna sporta veikspēju, un negatīva pieredze var samazināt motivāciju.

Autore ir pārliecinātā, ka veselīgas un atbalstošas ģimenes attiecības ir fundamentālas faktors bērnu labklājības un veiksmīgu attiecību veicināšanai. Sporta aktivitātes piedāvā ne tikai fizisku labklājību, bet arī rada iespēju veidot emocionālu un psiholoģisku saikni starp vecākiem un bērniem. Noskaidrojot kopīgas intereses un mērķus sporta kontekstā, tiek veidots pamats kopīgam piedzīvojumam un tiek stiprināta savstarpēja izpratne un atbalsts. Autore uzskata, ka vecākiem ir svarīga loma kā atbalsta un motivācijas avotiem, kas var nodrošināt ilgspējīgu un pozitīvu sporta pieredzi bērniem. Kopumā autore ir pārliecinātā, ka stiprinot savstarpējās attiecības starp vecākiem un bērniem sporta kontekstā, veicinām bērnu veselīgu attīstību un veiksmīgu iesaisti sportā.

### 3. VECĀKU IESAISTĪŠANĀS

Šajā nodaļā tika apskatīta vecāki iesaistīšanās bērnu sporta karjerā un viņa dalība bērna sporta dzīvē. Šī iesaiste ietver vecāku komunikāciju ar treneriem un citiem vecākiem, dalību sacensībās kā arī bērna emocionālo un finansiālo atbalstu. Neatņemamam vecāku iesaistīšanās daļā ir arī vecāku gūtā pieredze un sasniegumi sportā.

Pētījumi šajā jomā parasti tiek vērsti uz vecāku ieguldījumu talantīgo sportistu attīstībā un uz pozitīvajiem, un negatīvajiem faktoriem uz bērna emocionālo pieredzi.

Džins Kotē un Džons Hejs (*John Hay*) uzskata, ka pašu vecāku dalība sportā negarantē bērna vēlmi iesaistīties sportā. (Côté & Hay, 2002) Tiek uzsvērts, ka arī ģimenē, kur neviens nenodarbojas ar sportu var kalpot par ļoti labu vidi profesionālas sporta karjeras attīstībai. Tomēr, vecāku dalībai bērna sporta karjeras veidošanā ir diezgan svarīga loma. Ļoti bieži vecāki ir tie, kas izvēlējušies, ka bērns apmeklēs, kādas sporta aktivitātes, tieši tā pat vecāki ir tie, kas iegulda savus resursus, tādēļ vēlās redzēt rezultātus un atdevi. Vecāki mēdz arī aizrauties ar atbalsta sniegšanu un tas jau var radīt negatīvus apstākļus bērnam.

Autori Kamila J. Naita, Sems R. Berovs (*Sam R. Berrow*) un Kristofers G. Harvod (*Christopher G. Harwood*), aplūko vairākus vecāku ieguldījuma veidus un to ietekmi uz bērna sportisko attīstību. Pirmkārt, finansiālais atbalsts, ko sniedz vecāki, ir būtisks faktors, kas nodrošina iespēju piedalīties sporta nodarbībās, treniņos un sacensībās. Tas ietver izmaksu segšanu par dalību un sporta aprīkojuma iegādi. (Côté & Hay, 2002) Raksta autori atzīmē, ka finansiālais atbalsts ir svarīgs, lai bērnam nodrošinātu iespējas attīstīties un sasniegt augstus rezultātus sportā. (Knight, Berrow, & Harwood, 2017) Otrkārt, vecāku laika ieguldījums ir nozīmīgs. Regulāra klātbūtne treniņos, sacensībās un atbalsts veicina bērna motivāciju un iesaisti. Turklāt emocionālais atbalsts no vecāku puses ir būtisks. Tas ietver atbilstošu pieeju, atzinību par sasniegumiem, motivāciju un pozitīvu atsauksmju sniegšanu. Tik pat svarīga ir vecāku komunikācija ar treneriem. Regulāra dialoga uzturēšana par bērna progresu, mērķiem un izaicinājumiem palīdz izveidot atbilstošu vidi un labas attiecības.

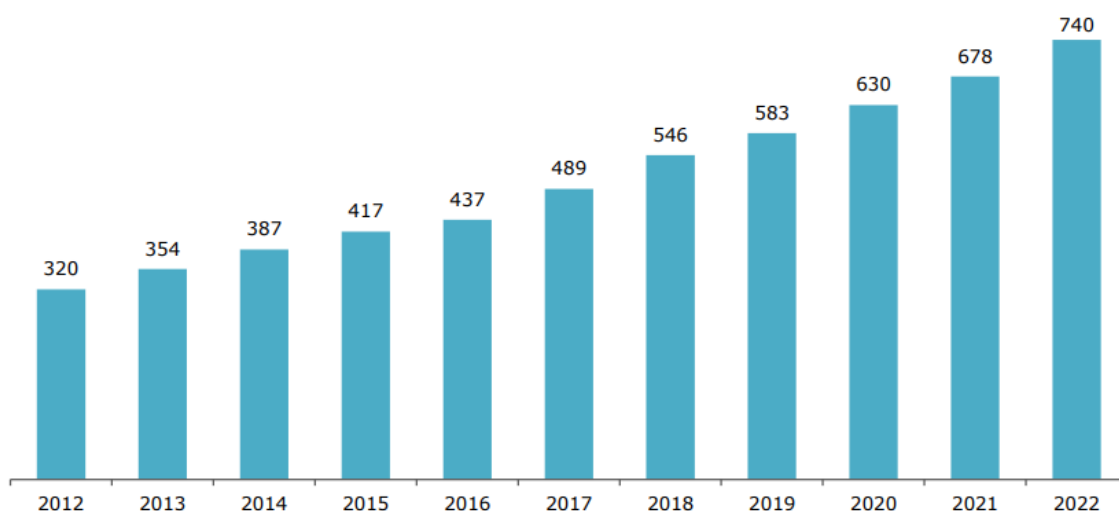
#### 3.1. Finansiālais atbalsts

Jau vairākkārt pieminētie autori, Džins Kotē un Džons Hejs savā pētījumā ir izdalījuši trīs kategorijas, kas prasa finansiālo atbalstu no vecākiem: nodarbību apmaksā, sacensību dalību samaksa un sporta aprīkojums. (Côté & Hay, 2002) Pēc autores domām, vecāku finansiālais ieguldījums var ietvert dažādas izmaksas, kas saistās ar bērna sporta aktivitātēm.

Finansiālais atbalsts nodrošina bērnam iespēju piedalīties kvalitatīvos treniņos, sacensībās un citās sporta aktivitātēs. Tas var ietekmēt bērnu sniegumu, attīstību un rezultātus, jo dod iespēju piekļūt labākiem apmācību resursiem, profesionāliem treneriem un specializētam aprīkojumam. Tādējādi, finansiālais atbalsts var veicināt bērna sporta prasmes un spēju attīstīties. (Dukurs & Uldriķis, 2023) Tomēr ir būtiski atzīmēt, ka ne visām ģimenēm ir pieejam vienādi finansiālie resursi un iespējas nodrošināt pilnīgu finansiālo atbalstu. Tas var radīt nevienlīdzību un izvirzīt izaicinājumu attiecībā uz bērnu, kurš var justies izslēgts no augstākas klases sporta iespējām. Ir svarīgi arī ņemt vērā vecāku attieksmi un motivāciju attiecībā uz finansiālo atbalstu. Daži vecāki var vēlēties ieguldīt lielus finansiālos līdzekļus, lai nodrošinātu vislabāko iespējamo sporta pieredzi savam bērnam. Citi var būt vairāk piesardzīgi un izvēlēties ierobežotākus finansiālos līdzekļus, pamatojoties uz savus ekonomisko situāciju. (Dukurs & Uldriķis, 2023) Izmaksas jauniešu sportā var būt ievērojamas un var radīt nevienlīdzību dažādos sociālos un ekonomiskos slāņos. Dažiem vecākiem bērna sporta nodrošināšanā var radīt finansiālu spiedienu. Sporta izmaksas, piemēram, dalības maksa klubos, treniņu izmaksas, apģērbs un ekipējums, ceļa izmaksas, var būt nozīmīgs izdevumu postenis, kas var ietekmēt vecāku budžetu un citus finanšu mērķus. Turklāt finansiālais atbalsts no vecākiem var radīt spiedienu uz bērnu. Ja vecāki iegulda lielas summas bērna sporta attīstībā, tas var radīt priekšstatu, ka bērniem ir jāsniedz labi rezultāti, lai attaisnotu šos ieguldījumus. Darba autore apskatīja vairāku sporta skolu un pašvaldību mājaslapas, lai iegūtu ieskatu izmaksām, kas saistās ar bērnu treniņiem sporta skolās. Piemēram, Cēsu pilsētas sporta skolā vecākiem jāmaksā līdzmaksājuma – 4,50 eiro mēnesī. (Cēsu pilsētas sporta skola) Savukārt Liepājas sporta skola pieprasa augstāku samaksu – 30 eiro mēnesī. (Liepājas centrālā administrācija) Bet Rīgas Volejbola skola piedāvā treniņu par 25 eiro mēnesī. (Rīgas Volejbola skola) Tas ir vidējais līmenis salīdzinājumā ar citām sporta skolām. Lai gan šie ir tikai daži piemēri, tie atspoguļo, izdevumu līmeņus, kas saistās ar sporta skolu izglītību. Ir svarīgi, lai vecāki rūpīgi izvērtētu ne tikai izmaksas, bet arī izglītības kvalitāti, treneru pieredzi un bērnu vajadzības, lai nodrošinātu optimālo sporta izglītības pieredzi saviem bērniem. Svarīgi akcentēt, ka sporta skolas var piedāvāt valsts vai pašvaldības atbalstu, kas var samazināt izmaksas vai pat nodrošināt bezmaksas dalību sporta skolās. Šīs izmaksas parāda to, ka sporta izglītība var būt pieejama visiem, protams, jāreķinās, ka ir sporta veidi, kas prasīs papildus ieguldījumus ekipējumā, sacensībās un citās ar sportu saistītās izmaksās.

Finansiālā atbalsta apjoms ir atkarīgs no izvēlēta sporta veida un sportista profesionalitātes līmeņa. Piemēram, vecāki, kura bērni nodarbojas ar hokeju profesionālā līmenī, gadā tērē

apmēram līdz 10 tūkstošiem dolāru gadā. (Côté & Hay, 2002) Hokejs ir dārgs sporta veids un ne tikai Latvijā, bet arī citur. Latvijā jaunais hokejists līdz 16 gadu vecumam vecākiem izmaksā apmēram 6000 eiro gadā jeb apmēram 500 eiro mēnesī. (Glazunova, 2021) Finansiālo resursu trūkums var būt šķērslis bērna sporta karjeras attīstīšanai. Aplūkojot Labklājības ministrijas iegūtos datus par mājsaimniecību ienākumiem uz vienu personu, var secināt, ka 2022.gadā mājsaimniecību esošie ienākumi ir pieauguši, 2022.gadā uz vienu mājsaimniecības locekli mēnesī sasniedz 740 eiro. (sk. 2.1. att.) Ja tiek apskatīta ģimene, kurai ir jānodrošina vismaz 500 eiro maksa bērnam par hokeja treniņiem, spēlēm, ekipējumu un citām nepieciešamām lietām sportam, tad izriet, ka ģimenei, kurai ir jānodrošina vismaz 500 eiro mēnesī bērna sportam, varētu būt grūti segt šos izdevumus, ņemot vērā, ka vidējie mājsaimniecības ienākumi ir 740 eiro mēnesī uz vienu ģimenes locekli. Tas norāda, ka finansiālais resursu trūkums varētu būt šķērslis bērna sporta karjeras attīstībai daudzās ģimenēs. Attēlā parādīts mājsaimniecību ienākumi uz vienu ģimenes personu sadalījums par gadiem. Var redzēt, ka 2022.gadā tas bijis visaugstākais saīdzinot ar iepriekšējiem gadiem.



Oficiālās statistikas portāls [MIS010].

3.1.1. Attēls: **Mājsaimniecību rīcībā esošie ienākumi Latvijā 2022.gadā.** (Centrālās statistikas pārvalde, 2024)

### 3.2. Emocionālais atbalsts

Pētījumā, “Vecāku iesaistīšanās jauniešu sportā: labs, slikts un neglīts.” (Parental Involvement in Youth Sports: The Good, the Bad, and the Ugly) tiek analizēts emocionālais atbalsts, ko vecāki sniedz saviem bērniem sporta kontekstā. Raksta autori, Šons P. Kammings (*Sean P. Cumming*) un Marta E. Evinga (*Martha E. Ewing*) norāda uz emocionālo atbalsta nozīmi bērnu sportā. Emocionālais atbalsts no vecākiem var ietvert motivāciju, atzinību,

pozitīvu attieksmi un emocionālo piepildījumu, kas var veicināt bērna pašcieņu, sportisko pašpārliecību un motivāciju sasniegt mērķus. (Cumming & Ewing, 2017) Tas var radīt sportisko pieredzi, kurā bērns jūtas atbalstīts, novērtēts un iedrošināts progresēt. Tomēr pētījuma rezultāti uzsver, ka emocionālajam atbalstam ir jābūt atbilstošam un līdzsvarotam. Pārmērīga vai neadekvāta emocionālā atbalsta sniegšana var radīt negatīvu ietekmi, piemēram, pārmērīgu spiedienu. (Cumming & Ewing, 2017) Ir svarīgi, lai emocionālais atbalsts tiktu sniegts ar mēru un ņemtu vērā bērna individuālas vajadzības un prasmes.

Raksta autori iedala divus vecāku emocionālā atbalsta tipus: sajūsminātais tips un fanātiskais tips. Pie sajūsmināta tipa pieder vecāki, kuri apmeklē visas sacensības, bet mēdz smagi pārdzīvot par bērna zaudējumiem, kā arī asi reaģē uz panākumiem. (Cumming & Ewing, 2017) Šī tipa vecākiem ir liels entuziasms un interese par sava bērna iesaistīšanos. Viņi var izpausties kā ļoti aktīvi atbalstītāji. Šiem vecākiem var būt tendence ieguldīt daudz enerģijas, lai nodrošinātu, ka viņu bērniem ir pieejami labākie treniņi, aprīkojums un iespējas. Ir jādzīst, ka šī tipa vecākiem ir jārada līdzsvars starp atbalstu un bērna individuālo izaugsmi. (Cumming & Ewing, 2017) Otrais vecāku tips ir fanātiskie vecāki, kuri mēdz būt pārāk nopietni attiecībā uz bērna sporta karjeru. Šie vecāki domā, ka sports ir bērna galvenā nodarbe. Atšķirībā no sajūsmināta tipa vecākiem, šie vecāki ārēji neizrāda tik lielas emocijas. (Cumming & Ewing, 2017) Fanātiskai tipa vecākiem ir neveselīga interese par sava bērna sportisko iesaistīšanos. Šādā veidā vecāki var radīt bērnam emocionālo un psiholoģisko spiedienu. Ir svarīgi, ka fanātiskā tipa vecāki apzinās savu uzvedību un to, kā tā var ietekmēt bērna attīstību.

Kā uzsvēra Hokeja skolas “Grīziņkalns” dibinātājs Mikus Kovtuns (2024), “Ir vecāki, kuri ir paši bijušie sportisti, ar tiem nav problēmu, viņi lieliski saprot, viņi ir profesionāļi, paši sportojuši, viņi redz attieksmi, treneri un tur nav nekādi jautājumi. Tad ir klusie vecāki, viņi neko nesaka un it kā piekrīt, bet vienmēr tapāt darīs pa savam. Trešā kategorija ir “trakie vecāki”, kuri spītīgi redz paši kā vajag hokejistam augt, neskatoties uz to, ka vecākas pats nav nekad stāvējis uz slidām.” (Kovtuns, 2024.) Šis citāts parāda dažādu vecāku pieeju un attieksmi pret bērna sportiskajām aktivitātēm. Tas atspoguļo, kā vecāku personīgā pieredze un nostāja attiecībā uz sportu var ietekmēt viņu attieksmi pret bērnu sportisko izaugsmi. Šīs pieejas parāda kā var veicināt vai traucēt bērna attīstībai sportā. Šāda analīze var būt noderīga, lai saprastu, ka vecāku attieksme var ietekmēt bērnu motivāciju, pašapziņu un izturēšanos pret sportu.

## 4. MOTIVĀCIJAS JĒDZIENS

Šajā nodaļā tiks apskatīts motivācijas, kā arī vecāku motivācija vai demotivācija iesaistītie bērnu sporta veidā un pašu bērnu motivācija un demotivācija iesaistīties sportā.

Pēc autores domām, motivācija ir spēka un enerģijas avots, kas virza mūsu rīcību un uzvedību, lai sasniegtu noteiktus mērķus. Tā ir iekšēja vai ārēja spēka forma, kas stimulē mūsu uzvedību un notur mūs noskaņotus uz kādu konkrētu darbību vai rezultātu. Turklāt situācijas faktori var ietekmēt indivīda motivāciju un uzvedību.

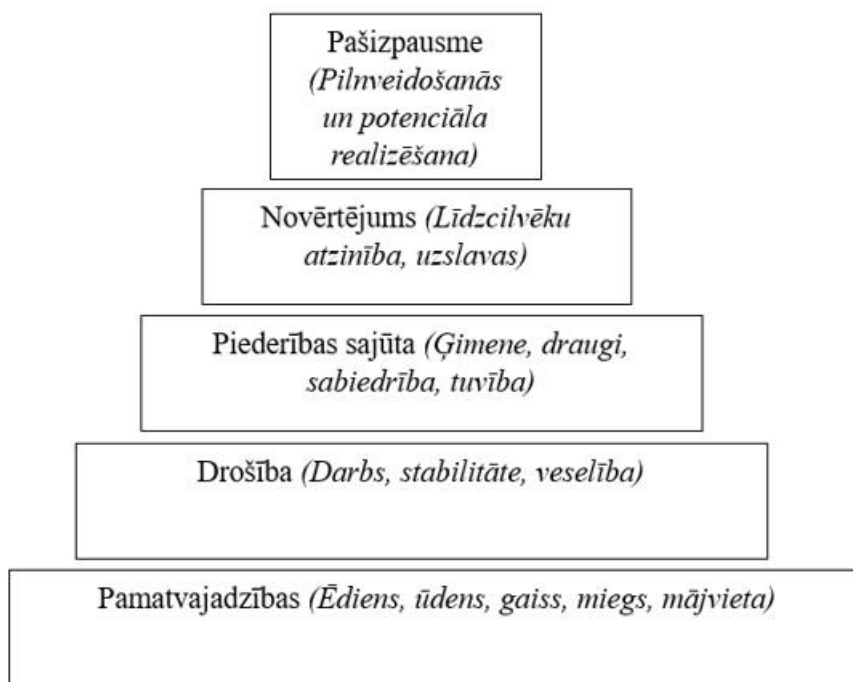
Motivācija un demotivācija ir ilgstoši pētīti temati gan psiholoģijā, gan uzvedības zinātnē. Ir daudz dažādas motivācijas teorijas, kas mēģina skaidrot kāpēc cilvēki tiecās pēc noteiktiem mērķiem un kāpēc mūsu uzvedība ir virzīta un konkrētiem rezultātiem. Darbībā ir īpaši motivēta, ja tiek veikta indivīda interesēs neatkarīgi no ārējiem motivātoriem. (Schüler, Wolff, & Duda, 2023) Indivīda interesēs neiekļaujas ārējā motivācija, piemēram, naudas balva vai atzinības. Motivācijas procesus var izskaidrot izceļot trīs galvenos komponentus: vajadzības, motivējošo faktoru un mērķus. Motivācija pamatojas uz vajadzību apmierināšanu. Vajadzības ir pamatprasības un iekšējie motivējošie spēki, kas mūs virza darbībai. Vajadzības var būt gan fizioloģiskas, gan sociālas, gan psiholoģiskas. Vajadzības virza indivīda rīcību, meklējot veidus, kā tos apmierināt.

Kā iepriekš minēts, motivāciju ietekmē ārējie un iekšējie faktori, kas mudina un veicina rīcību. Šie faktori var būt atalgojums, atzinība, personiskā attīstība vai citi stimuli, kas rada apmierinātību. Turklāt mērķi ir motivācijas vadlīnijas, kas nosaka indivīda darbības virzienu un rīcības plānošanu. Mērķu noteikšanā un to sasniegšanas iespējas ir būtisks motivācijas veidošanas elements. Skaidri definēti, izaicinoši un sasniedzami mērķi stimulē motivāciju. (Schüler, Wolff, & Duda, 2023)

Pēc autores domām, vislabāk motivācijas jēdzienu savā grāmatā „Psiholoģija: jēdzieni un pielietojumi” (*Psychology: Concepts and Applications*), skaidro pētnieks un psihologs Džefrījs S. Nevids (*Jeffrey S. Nevid*): “Termins motivācija attiecas uz faktoriem, kuri aktivizē, vada un saglabā, uz mērķi vērstu uzvedību...” (Nevid, 2013) Tomēr ir svarīgi pieminēt, ka motivācijas pamatā ir dažādas teorijas un modeļi, piemēram, Maslova hierarhijas teorija, kas uzskata, ka cilvēkiem ir hierarhiska vajadzību struktūra, kurā augstākas kārtas vajadzības tiek aktivētas tikai tad, kad apakšējās kārtas vajadzības ir apmierinātas. Šī ir viena no slavenākajām motivācijas teorijām. (Maslow, 1943) Maslova vajadzību hierarhija sastāv no pieciem līmeņiem, pirmais līmenis ir fizioloģiskās vajadzības. Šis līmenis sastāv no

cilvēka pamatvajadzībām bez, kurām cilvēki nevar eksistēt, gaiss, ūdens, ēdiens. Otrais līmenis ir vajadzība pēc drošības. Tas skar cilvēka fizisko, finansiālo un veselības drošību. Trešais līmenis ir piederības sajūta, indivīdam jūtās pieņemts un vērtēts kā daļa no kādas grupas vai kopienas. Ceturtais līmenis ir novērtējums, ko indivīds saņem no citiem cilvēkiem vai sabiedrības kopumā. Augstākā cilvēka vajadzība saskaņā ar Abrahama Maslova vajadzību hierarhijas teoriju ir pašizpaušme (self-actualization). Tas ietver indivīda potenciāla maksimumu realizēšanu, lai sasniegtu pilnīgu personisko izaugsmi (Maslow, 1943, kā minēts Ahmad Zainal Mustofa, 2022).

Kopumā, Maslova vajadzību hierarhija parāda, ka cilvēki ir motivēti apmierināt savas vajadzības secīgi, sākot ar pamatvajadzībām un virzoties uz augstāku līmeni. Šī teorija palīdz izprast cilvēka uzvedību un motivāciju dažādos dzīves aspektos. Attēlā atspoguļota darba autores veidots Maslova vajadzību hierarhijas kopsavilkums.



4.1. Attēls **Abrahama Maslova vajadzību piramīda.** (Harrigan & Commons, 2015)

Demotivācija ir stāvoklis, kad zaudējam motivāciju un motivācijas līmenis ir samazināts, kas var novest pie samazinātas darba veiktspējas un interešu zuduma. (Lacy & Chan, 2017) Daži iemesli, kas var izraisīt demotivāciju:

- Nepietiekama atzinība un atalgojums: Ja pūliņi un paveiktais netiek atzīti vai atalgoti atbilstoši, tas var samazināt motivāciju.
- Monotons vai neinteresants darbs: Ja darbs ir monotons tas var samazināt motivāciju. Cilvēki vēlas sajusties izaicināti un iesaistīti savā darbā.

Tieši tas pats attiecināms uz nepieņemamiem darba apstākļiem. Ja darba apstākļi ir slikti, piemēram, pārmērīgs stresa līmenis, tas var radīt demotivāciju.

- Nepieciejamība attīstības iespējām: Ir nepieciešams, ka indivīds var apgūt jaunas prasmes, mācīties vai izaugsmes iespējas karjers ziņā, tas var palīdzēt noturēt motivācijas līmeni. (Rīgas Stradiņa Universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2011)

Demotivācija bērniem var rasties no dažādiem faktoriem, kas ietekmē viņu intereses un motivāciju attiecībā uz sporta nodarbībām un sacensībām. Daži no galvenajiem cēloņiem ietver: pārmērīgs spiediens un prasības no vecāku puses, negatīvā pieredze ar treneriem vai biedriem, nepiemērotas sporta nodarbības vai sacensību apstākļiem vai kāds cits bērnam svarīgs iemesls. (Morbee, et al., 2023) Demotivācija bērnam sportā var radīt negatīvas sekas gan viņu individuālajā attīstībā, gan sporta komandās kopumā. Lai novērstu demotivāciju un veicinātu pozitīvu sporta pieredzi, ir svarīgi, lai vecāki, treneri un sporta organizācijas rūpīgi uzraudzītu un risinātu jebkādas problēmas, kas varētu ietekmēt bērna motivāciju un intereses par sportu. Tas nodrošinātu, ka bērni var izbaudīt un gūt labumu no sporta aktivitātēm, kas palīdzēs viņam augt un attīstīties sportā. (Brustad, 1992)

#### **4.1. Vecāku motivācija iesaistīties bērna sporta karjerā.**

Ir svarīgi izprast, kāpēc vecāki izvēlās iesaistīties savu bērnu sporta karjeras attīstībā un kāda ir viņu motivācija šajā procesā. Vecāku motivācijas faktori bērna sporta karjerā var būt dažādi. Pirmkārt, vecāki var būt motivēti no mācīšanās un attīstības perspektīvas. (Bonavolonta, et al., 2021) Viņi vēlas, lai bērns gūtu labus rezultātus sportā un attīstītos savās prasmēs un spējas. Tāpat vecāki var būt motivēti no sociālas perspektīvas, vēloties, lai viņu bērni iemācās komandas darbu, sadarbību ar citiem, disciplīnu un citas prasmes.

Turklāt, vecāki var būt motivēti no personiskās identitātes perspektīvas. Viņi var justies lepni, redzot, ka viņu bērns sniedz augstus sasniegumus un iegūst atzinības. Tieši tā pat motivācija var būt no emocionālās perspektīvas, vēloties nodrošināt bērnam prieku, laimi un izaugsmi, kas saistīta ar piedalīšanos sportā. (Bonavolonta, et al., 2021)

Jau iepriekš paminētajā pētījumā, Vecāku iesaistīšanās jauniešu sportā: labs, slikts un neglīts”, minēts, ka liela konkurence un profesionāla sporta vilinājums ir motivējuši daudzus vecākus jau agrīnā bērnībā iesaistīt savus bērnus kādā no sporta veidiem. (Cumming & Ewing, 2017) Efektīviem vecākiem ir arī jāsaprot sava loma, kas saistīta ar vecāku lomu.

Galvenā loma jaunatnes sportā vecākiem ir sniegt emocionālu, finansiālu atbalstu saviem bērniem. (Cumming & Ewing, 2017)

Pēc autores domām, viens no svarīgākajiem vecāku motivātoriem ir pašu iepriekšējā pieredze. Vecāki, kuri paši norobojušies vai nodarbojas ar sportu visdrīzāk būs vairāk iesaistīti bērna sporta attīstībā. Turklāt šie vecāki ir zinošāki un reālistiskāki, jo viņiem ir bijusi pieredze šajā jomā.

Pastāv arī uzskats, ka tēvi ir vairāk iesaistīti bērna sporta karjeras attīstībā nekā mātes. Tomēr pētījumi par vecāku un bērnu mijiedarbību liecina, ka mātēm ir līdzvērtīga loma jauno sportistu attīstībā. (Cumming & Ewing, 2017) Katram no vecākiem var būt sava loma bērna, piemēram, tēvi var būt tendēti sniegt kritiku, bet mātes loma var būt tendēta uz emocionālo atbalstu. Jāatzīst, ka mīlestība un rūpes par bērniem ir viens no vecāku spēcīgākajiem motivācijas faktoriem. Kā norāda arī raksta autori, jaunie sportisti uzskata, ka viņu vecāki nodrošina atbilstošu atbalstu un ir svarīgi, ka vecāki var būt kā pozitīvs paraugs. (Cumming & Ewing, 2017) Arī bērnu atbalsts un pateicības var būt, kā motivācija sekot bērna sportam vēl vairāk. Tas var kalpot arī kā ģimenes saliedēšanas un kopa būšanā.

## **5. VECĀKU SPORTA PIEREDZE UN SASNIEGUMU IETEKME UZ BĒRNA SPORTISKO ATTĪSTĪBU**

Kā jau iepriekš noskaidrojās, vecāku loma bērnu sportā ir būtiska, un tajā ietilpst ne tikai finansiālais atbalsts un organizatoriskā palīdzība, bet arī emocionālais atbalsts un personīga iesaistīšanas bērna sportiskajās aktivitātēs. Tomēr viens no bieži aizmirstajiem aspektiem ir vecāku sportiskā pieredze un sasniegumi sportā. Šajā nodaļā tiks apskatīta šī tēma, izprotot, kā vecāku sportiskā pieredze un sasniegumi var ietekmēt bērnu iesaistīšanos sportā. Vecāku pieredze sportā var ietvert dažādas jomas, sākot no amatieru līdz profesionālam sportam. Tas var ietvert piedalīšanos sacensībās, treniņos, var arī vienkāršu regulāru fizisko aktivitāti un sportisko dzīvesveidu. Šāda pieredze un sasniegumi sportā var nodrošināt vecākiem daudzpusīgas zināšanas un prasmes, kas var tikt nodotas arī viņu bērniem.

### **5.1. Vecāku sportiskās pieredzes pozitīvā ietekme uz bērnu sportu**

Motivācija un iedvesma ir būtiski faktori, kas veicina bērnu iesaistīšanos un veiksmīgu attīstību sportā. Vecāku pieredze un sasniegumi sportā var spēlēt svarīgu lomu šajā procesā, piedāvājot bērniem konkrētus paraugus un iedvesmas avotus, lai strādātu ar saviem sportiskajiem mērķiem. Bērnam redzot vecāku sasniegumus sportā var radīt lielu motivāciju sekot līdzi. Šis fenomens ir saistīts ar sociālo mācīšanos – bērniem ir tendence mācīties no citu uzvedības un sasniegumiem. (Poulin-Dubois & Brosseau-Liard, 2016) Ja vecāki ir veiksmīgi sportisti vai viņiem ir kāds sportisks sasniegums, tas var būt spēcīgs iedvesmas avots bērniem. Piemēram, ja bērns redz, ka viņa tēvs ir profesionāli nodarbojies ar sportu, tas var iedrošināt viņu sākt savu sportisko ceļu. Bērns var justies motivēts pārspēt vecāku sasniegumus vai sasniegt savus sportiskos mērķus, izmantojot pieredzi un atbalstu. Turklāt vecāku pieredze un sasniegumi var dot bērnam konkrētus piemērus par to, kas ir iespējams ar smagu darbu un ticību savam spējam. Viņi var redzēt, ka ar pareizu mērķtiecību un apņēmību ir iespējams gūt panākumus sportā, kas var veicināt viņu pašu ticību un motivāciju. Svarīgi atzīmēt, ka vecāku sasniegumi var radīt iespēju kopīgi baudīt sportiskās aktivitātes. Kopīgas sacensības, treniņi vai vienkārši kopīga laika pavadīšana sportā var stiprināt ģimenes saites un veicināt veselīgu dzīvesveidu.

Vecāku sportiskā pieredze un izpratne par sporta prasībām un treniņu metodēm ir nenovērtējami resursi, kas var dot bērnam praktiskus padomus un iedrošinājumu sportā. (Brember, 2012) Šie padomi un zināšanas var būt būtiski vecināt bērna optimālu sportisko attīstību un veicināt panākumus sportā. Viena no galvenajām priekšrocībām, ko vecāki ar sporta pieredzi var piedāvāt ir izpratni pat treniņu veidošanu un uztura paradumiem

sportistiem. Tieši šie faktori ir būtiski, lai nodrošinātu bērna fizisko sagatavotību un veicināt viņu labklājību sportā. Vecāki var dalīties ar praktiskiem padomiem par treniņu intensitāti un biežumu, kā arī par to, kā pareizi atpūsties un atgūties pēc intensīva treniņa vai sacensībām. Turklāt vecāki var sniegt padomus par sporta specifiskajām prasmēm un tehnikām, pamatojoties uz savu personīgo pieredzi un zināšanām. Tas var ietver tehnikas uzlabošanu, taktiku stratēģiju izstrādi vai pat garīgo sagatavotību sacensībām. Visbeidzot, vecāki var būt lieliski mentori un atbalsta avoti bērniem sportiskajās aktivitātēs. Viņi var sniegt ne tikai praktiskus padomus, bet arī emocionālu atbalstu un iedrošinājumu, kas ir ļoti svarīgi, lai veicinātu bērna pašapziņu un motivāciju sportā.

Vecāku emocionālais atbalsts un sapratne ir būtiska daļa no bērna sportiskās attīstības un labklājības veicināšanas. Vecākiem ar sportisku pieredzi bieži ir labāka izpratne par bērna sportiskajām pūlēm un izaicinājumiem, jo viņi paši ir pieredzējuši līdzīgas situācijas savā sportiskajā ceļā. (Brember, 2012) Šis izpratnes līmenis var palīdzēt vecākiem sniegt atbilstošu atbalstu un veicināt veselīgu attieksmi pret bērna iesaisti sportā. Labāka izpratne veicina ciešāku emocionālo saikni starp ģimenes locekļiem. Bērns var justies saprast un atbalstīts.

Piemēram, ja bērns piedzīvo neveiksmi sacensībās vai saskarās personīgiem izaicinājumiem treniņos, vecāki ar sportisko pieredzi var piedāvāt emocionālu atbalstu, pamatojoties uz savu sapratni un līdzīgo pieredzi. Vecāki var sniegt iedrošinājumu un padomus, kā pārvarēt grūtības un saglabāt motivāciju. Turklāt, šis emocionālais atbalsts var radīt drošības sajūtu un pašapziņu bērniem, kas ir būtiski viņa pašattīstībai un pašpārliecinātībai sportā. Zinot, ka vecāki ir atbalstoši un saprotoši, bērns ir vairāk motivēts turpināt strādāt uz savu sportisko attīstību un sasniegt savus mērķus. (Bonavolonta, et al., 2021)

Ņemot vērā iepriekš minēto, var secināt, ka vecāku pieredze un sasniegumi sportā ir būtisks faktors, kas veicina bērna sportisko attīstību un panākumus. Gan kā motivācijas avots, gan kā praktiska atbalsta avots, vecāku pieredze un zināšanas sniedz bērnam nepieciešamo pamatu un iedvesmu savā sportiskajā ceļā. Šī pieredze arī stiprina ģimenes saites, radot ciešu emocionālo saikni un atbalstu starp vecākiem un bērniem sportā un kopumā. Tādējādi, vecāku iesaiste un atbalsts sportā ir vērtīga investīcija bērna labklājībai un veiksmīgai attīstībai. (Côté & Hay, 2002)

## 5.2. Vecāku sportiskās pieredzes negatīvā ietekme uz bērnu sportu

Kā iepriekš tika minēts, ka vecāku sportiskā pieredze bieži tiek uzskatīta par potenciālu iedvesmas un motivācijas avotu bērniem sportā. Tomēr ir svarīgi apzināties, ka šāda pieredze var radīt arī negatīvas sekas bērnu sportiskajai attīstībai. Vecāku sportiskās pieredzes dēļ var rasties pārmērīgas gaidas un spiediens uz bērnu, lai viņš sasniegtu līdzīgus vai pat augstākus panākumus sportā. (Ross, Mallet, & Parkes, 2015.)

Šāda veida emocionālais spiediens var ietekmēt bērna labsajūtu un dzīves kvalitāti gan sportā, gan ārpus tā. Pastāvīga spriedze saistībā ar nepārtrauktu prasību atbilstību augstiem standartiem sportā var izraisīt bērnam pastāvīgu sajūtu, ka viņš nekad nav pietiekami labs vai veiksmīgs, kas ietekmē viņa pašvērtējumu un pašapziņu. (Yngvar, et al., 2015)

Pētījumā, kas publicēts žurnālā “Ģimenes teorijas un pārskatu žurnāls” (*Journal of Family Theory & Review*), aplūkoja saistību starp vecāku prasībām un bērnu emocionālo veselību sporta kontekstā. Pētījuma rezultāti norāda, ka bērni, kuri jūtas spiesti sasniegt augstus rezultātus sportā, ir pakļauti paaugstinātiem emocionālā stresa līmenim. (Brember, 2012) Turklāt bērni, kuri jūtas nepietiekami atbalstīti cieš no biežākām emocionālām problēmām, tostarp depresiju un trauksmi. Tādējādi ir svarīgi, lai vecāki būtu uzmanīgi pret spiediena un gaidu līmeni, ko izraisa viņu prasības bērniem sportā. Lai samazinātu emocionālo stresu un spriedzi, ir nepieciešams radīt atbalstošu un saprotamu vidi, kurā bērns var attīstīties un augt, gan sportā, gan personiskajā dzīvē. Tas ietver atbalstu, atzinību par bērna centieniem, kā arī sapratni par to, ka neveiksme un kļūdas ir daļa no mācīšanās procesa un izaugsmes.

Bērna labklājību ietekmē arī nepieciešamība pēc pašapziņas un identitātes. Kad bērni jūtas spiesti sekot vecāku pēdām vai tiek pastāvīgi salīdzināt ar vecākiem, tiek radīta situācija, kurā bērniem var būt grūti atrast savu unikālo ceļu un identitāti sportā. Pastāvīga salīdzināšana ar vecākiem vai spiediena sekot viņu panākumiem var novest pie bērna pašapziņas zaudēšanas. (Gould, et al., 1993) Viņš var justies nespējīgs vai nevērtīgs, ja nespēj sasniegt tādas pašus vai līdzīgus rezultātus kā vecāki. Neskaidrība par savu identitāti un nepieciešamība atrast savu ceļu var radīt konfliktus un spriedzi gan ģimenē, gan arī bērna iekšienē. Bērns var izjust pretestību starp vēmi atbilst vecāku prasībām un vēlmi izpaust savu individualitāti un intereses. Šādi konflikti var radīt emocionāli nestabilitāti un negatīvu attiecību dinamiku ģimenē.

Pēc autores domām, vecāku prasības un gaidas ir dabiska daļa no bērnu audzināšanas un attīstības procesa. Tomēr ir svarīgi, lai šīs prasības būtu balstītas uz atbilstošu un atbalstošu pamatu, kas ietver emocionālo atbalstu un sapratni no vecāku puses. Zināšana, ka vecāki bērnu atbalsta un saprot, pat ja viņš ne vienmēr sasniedz noteiktus standartus vai izdara kļūdas, ir būtiska, lai veicinātu bērna pašapziņu un uzticību sev. Turklāt bērnam ir vieglāk sasniegt savus mērķus, ja viņš zina, ka viņa vecāki ir viņa pusē un tic viņa spējām. Ņemot vērā iepriekš minētos izaicinājumus, ir ļoti svarīgi, lai vecāki piedāvātu atbalstu un sapratni bērna ceļā uz savu sportisko identitāti. Vecākiem jānodrošina brīvība bērnam izpētīt un atrast savu ceļu sportā, atbalstot viņa intereses un mērķus, neatkarīgi no tā vai tie sakrīt ar vecāku gaidām vai nē. (Roge, 2010)

### **5.3. Vecāku sportiskās pieredzes ietekme uz ģimenes dzīvi**

Vecāku pieredze un intereses par sportu ne tikai vecina ģimenes saites, bet arī ietekme ģimenes dzīvi kopumā. Analizējot dažādus rakstus par vecāku sporta pieredzes ietekmi uz ģimenes dzīvi, autore ievēroja vēl dažus svarīgus punktus.

Kopīgas intereses un aktivitātes, īpaši saistītas ar sportu, ir ne tikai jautra nodarbe ģimenei, bet arī svarīgs faktors, kas ietekmē ģimenes dinamiku un labklājību. Vairāki raksti, tostarp, “Kā kopīgas aktivitātes nostiprina ģimenes saiknes?” ir apstiprinājuši šo saikni un norādījuši uz daudzām priekšrocībām, kas saistās ar kopīgu sportisko aktivitāšu veikšanu ģimenē. Vienā no šiem rakstiem, psiholoģe Diāna Zande analizēja, ka kopīgas aktivitātes, tostarp sporta nodarbības, ietekmē ģimenes labklājību. Ģimenes, kuras regulāri nodarbojas ar kopīgām aktivitātēm, ir tendence būt emocionāli stabilākas. (Zande, 2017) Šāda veida aktivitātes veicina ģimenes locekļu savstarpējo sapratni un cieņu, veidojot kopējas vērtības un tradīcijas. Turklāt, pētījumi liecina, ka fiziskā aktivitāte kopā ar ģimeni var palīdzēt mazināt stresu un uzlabot garastāvokli visiem iesaistītajiem. (Medicine, 2013) Tas ir saistīts ar endorfīnu izdalīšanos, kas notiek treniņa laikā, un ar sajūtas radīšanu, daloties ar pozitīvām emocijām un atmiņām.

Jau vairākkārt pieminēts, ka vecāki ir centrālais un būtiskais ietekmētājs bērnu dzīvē. Viņu uzvedība, vērtības un attiecības rada pamatu, uz kura bērni veido savu redzējumu par pasauli, attīstās emocionāli un morāli. Ir būtiski uzsvērt, cik svarīga ir vecāku loma kā bērnu paraugam un kādu ietekmi tas atstāj uz bērna attīstību. Vecāku sportiskā pieredze bieži vecina kopīgu vērtību un mērķu attīstību ģimenē. (Holt & Knight, 2014) Ja vecāki ir bijuši aktīvi sportisti, viņi parasti pievērš uzmanību disciplīnai, veselīgam dzīvesveidam un godīgas sacensības principiem. Šīs vērtības, kas bieži vien ir izveidojušās no viņu pašu sportiskajām

pieredzēm, var kļūt par ģimenes mantojumu un stiprināt saites starp tās locekļiem. Pēc autores domām, vecāku sportiskās pieredzes rezultātā bērni var iemācīties nozīmīgas dzīves vērtības. Piemēram, disciplīnu, kas nepieciešama sporta treniņos un sacensībās, var pārcelties arī uz ikdienas dzīvi. Vecāku izpratne par to, ka panākumi nāk ar smagu darbu un atbalstu, var veicināt bērna pašdisciplīnu un neatlaidību sasniegt savu mērķus ne tikai sportā, bet arī skolā un citās dzīves jomās.

Veselīgs dzīvesveids ir vēl viena svarīga vērtība ko vecāki var nodot savām ģimenēm. Ja bērni aug kopā ar vecākiem, kuri regulāri nodarbojas ar sportu un rūpējas par savu fizisko veselību, bērni var uztvert šo dzīvesveidu kā normu un iedvesmoties sekot līdzi. Tas var veicināt veselīga dzīvesveida paradumus visai ģimenei un samazināt slimību riskus. Turklāt godīgas sacensības princips un godīguma izpratne ir vērtīgas ģimenes sastāvdaļas. Ja vecāki sporta praksē ir pieredzējuši, ka godīgas sacensības princips un cieņa pret prātniekiem ir būtiska, viņi var nodot šo vērtību arī savai ģimenei. Tas var veicināt savstarpēju cieņu un atbalstu ģimenes locekļu starpā, veidojot stipras saites un izpratni par taisnīgumu. Tādējādi, vecāku sportiskā pieredze ne tikai vecina fizisko aktivitāti un sportisku izaugsmi, bet arī stiprina ģimenes vērtības mērķus, veidojot veselīgu un saskanīgu dzīvi.

## 6. EMPĪRISKĀ PĒTĪJUMA REZULTĀTU ANALĪZE

Vecāku sportisko sasniegumu un pieredzes ietekmes noteikšanai uz bērnu sportisko attīstību veikta aptauja. Aptauja satur jautājumus par vecāku iepriekšējo pieredzi sportā, vecāku attieksmi pret bērna sportisko iesaistīšanos, attiecībām bērna sporta vidē un ietekmi uz ģimeni, kā arī respondentiem bija iespēja dalīties ar savu pašvērtējumu un atziņām saistībā ar mērķiem un sporta lomu ģimenē.

Pētījumā par vecāku sportisko sasniegumu ietekmi uz viņu bērnu treniņu un sacensību procesu piedalījās 52 respondenti, aptauja tika ievietota tiešsaiste, kur katram bija brīva pieeja anketai. Jāatzīst, ka ir izveidojusies nevienlīdzīga dzimumu proporcijas, ietverot 75 % sievietes un 23 % vīrieši, kā arī 2% respondentu, kas nevēlās norādīt savu dzimumu, šī iemesla dēļ analīze par rezultātiem dzimuma griezumā nebija iespējama. Šo neproporcionālo sadalījumu varētu skaidrot ar sieviešu ( mātes) lielāku interesi par bērna attīstību, sievietes bieži vien vairāk interesējas par savu bērnu attīstību un labklājību, tāpēc ir vairāk motivētas piedalīties pētījumā, kas attiecās uz viņu bērnu sportiskajām aktivitātēm. Kā arī mātēm var būt ciešākas saites ar sporta kopienām vai komandām, kurās viņu bērni trenējās vai sacenšas. Anketā iegūtais dzimumu sadalījums liecina, ka anketa, kura tika izplatīta netiešā veidā ( caur sociālajiem tīkliem), galvenokārt aizpildījušas mātes. Tomēr, svarīgi uzsvērt, ka no 52 respondentu atbildēm, tikai 38 atbildes ir derīgais tālākai izpētei, kur 30 atbildējušo ir sievietes un 8 respondenti vīriešu.

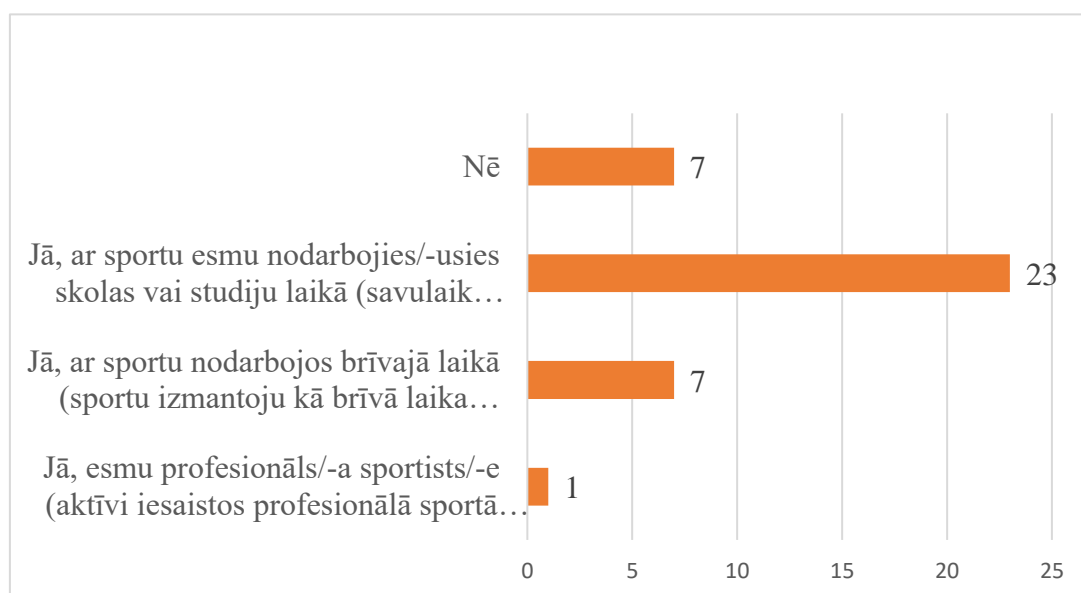
Aptaujas respondenti ir vecumā no 18 līdz 60+ gadiem, kas norāda uz plašu vecuma spektru aptaujas respondentu vidū, visvairāk aptaujā piedalījās 20-24 gadus veci respondenti, bet vidējais respondentu vecums ir 36 gadi. Šādu nevienmērīgu sadalījumu var skaidrot ar to, ka aptauja tika veikta internetā, kur aktīvi tiešsaiste ir tieši jaunāka vecuma cilvēki, kas aktīvi lieto sociālos tīklus. Autore pieļauj domu, ka aptaujas tēma bija vairāk saistīta ar vidēja vecuma cilvēkiem interesējošiem jautājumiem un tas ir veicinājis lielāku šāda vecuma respondentu iesaistīšanos.

No visām 52 iesniegtajām atbildēm, 73% respondentu, jeb 38 respondenti, no tiem ir vecāki vienam vai vairākiem bērniem. Jautājums par bērnu esamību ir viens no aptaujas kritērijiem, kas palīdz izveidot pārskatāmāku skatu par respondentiem un viņu ģimenēm. Tas dod iespēju analizēt un saprast atbildes kontekstu un potenciālo ietekmi uz respondentu izvēlēm, attieksmi un dzīves situācijām. Šis kritērijs kalpo par nozīmīgu faktoru, lai izprastu respondentu grupu un padarītu aptaujas rezultātus precīzākus. Darba autore uzsver, ka saskarās ar dažiem pētījuma ierobežojumiem, piemēram, ierobežots respondentu skaits,

pētījumā piedalījās 52 respondenti, kas varētu būt salīdzinoši neliels respondentu skaits. Lai arī šis respondentu skaits sniedz noderīgas atziņas, lielāks respondentu skaits varētu nodrošināt plašāku pētījuma pārskatu un ticamību. Turklāt, tiešsaistes aptaujas bieži vien piesaista konkrētas demogrāfiskās grupas, tāpēc var būt grūti nodrošināt reprezentatīvu respondentu atlasī. Ir svarīgi arī atzīmēt, ka daži potenciālie respondenti varētu būt izslēgti no aptaujas, ja viņiem nav piekļuves internetam vai tiešsaistes platformām. Šie ierobežojumi var būt svarīgi, analizējot un interpretējot pētījuma rezultātus un secinājumus.

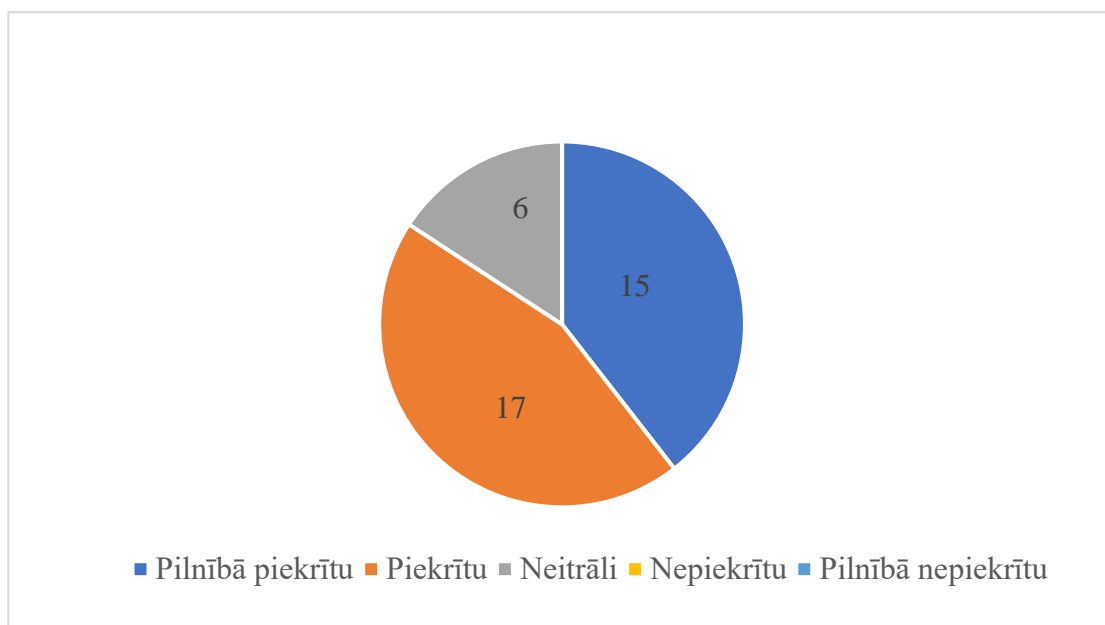
### 6.1. Vecāku iesaistīšanās sportā

Svarīgi atzīmēt, 31 respondents jeb 81 % aptaujāto vecāku ir iesaistījušies sportā. Tikai 1 no visiem respondentiem sevi atzīst par profesionālu sportistu, pārsvarā aptaujā piedalījušies respondenti, kas ar sportu nodarbojušies skolas vai studiju laikā, bet šobrīd ar sportu nenodarbojas aktīvu vai tik bieži. Vienādu skaitu sastāda respondentu atbildes, kas šobrīd nodarbojas ar sportu brīvajā laikā (uzskata sevi par amatieru sportistiem) un nenodarbojas ar sportu vispār. Šie iegūtie dati varētu norādīt uz to, ka aptaujā esošie respondenti ir vairāk bijuši iesaistīti sporta aktivitātes savā agrīnajā posmā, iespējams, sakarā ar obligāto fiziskās aktivitātes daļu skolās vai arī kā hobiju studiju laikā. Turklāt liela daļa respondentu nenodarbojas ar sportu aktīvi vai tik bieži kā agrāk, šis faktors varētu būt saistīts ar dzīvesstila maiņu, piemēram, darba saistības, ģimenes pienākumi vai citas intereses. Lai gan daļa respondentu pašlaik nenodarbojas ar sportu, ir svarīgi atzīmēt, ka dažai joprojām velta savu brīvo laiku sportam. Tas norāda uz sporta nozīmi kā aktīvai atpūtai un veselīgai dzīvesveida sastāvdaļai, pat ja tas netiek darīts tik bieži kā agrāk. Kopumā šie faktori atspoguļo mainīgas attieksmes un iesaistīšanās līmeņus sportā, kas var būt atkarīgs no dzīves posma un citiem dzīves apstākļiem (*skatīt 6.1.1.att.*)



### 6.1.1.att. Vecāku iesaistīšanās līmenis sportā

Teorētiskajā daļā darba autore secināja, ka vecāku iepriekšējai pieredzei un sasniegumiem ir svarīga loma ne tikai bērna sportiskajā izaugsmē, bet iepriekšējā pieredze ietekmē ar pašu vecāku dzīvi un personīgo attīstību. Arī Kamila Džeja Naita un Pauls Selers, skaidri norāda uz to, ka vecāku motivāciju ietekmē viņu pašu pieredze sportā. (Knight & Sellars, 2016) Aptaujas jautājumā par iepriekš iegūtiem sportiskajiem sasniegumiem un to ietekmi uz personīgo dzīvi 32 respondentu norāda, ka pilnībā piekrīt vai piekrīt izteiktajam apgalvojumam. Tikai 6 respondenti izvēlās neitrālu pozīciju. (skatīt 6.1.2.att) Tas norāda uz to, ka sportiskā pieredze ir nozīmīga un bieži vien tiek uzskatīta par svarīgu faktoru indivīdu personīgajā attīstībā. Šis rezultāts varētu liecināt arī par to, ka respondentu sportiskā pieredze ir bijusi pozitīva un ietekmējoša, tādējādi respondenti ir gatavi atdzīt un piekrist, ka sportiskā pieredze ir veicinājusi viņu personīgo izaugsmi.



6.1.2.att. Iepriekš iegūto sportisko sasniegumu ietekme uz dzīvi

Darba autore mēģināja saskatīt saistību starp vecāku iepriekšējo pieredzi, sasniegumiem un starp apgalvojumu, ka iepriekš iegūtie sportiskie sasniegumi var ietekmēt respondentu dzīvi un personīgo attīstību. Korelācijas metode ļauj kvantitatīvi izprast saistību starp diviem vai vairākiem mainīgajiem, sniedzot skaitlisku vērtību, kas ļauj mums novērtēt saistības stiprumu. Tas var būt noderīgi izstrādājot stratēģijas, piemēram, paredzot bērna spora aktivitāšu līmeni, pamatojoties uz vecāku sporta pieredzi. Korelācijas metode ir noderīgs instruments, kas palīdz izprast un analizēt saistības starp dažādiem mainīgajiem,

atklājot savstarpējo sakarību. Darba autore vairakkārt darbā izmantoja korelācijas metodi, lai novērotu sakarības. (Kafle, 2019)

Tabulā tiek salīdzināts, vai respondenti ir nodarbojušies ar sportu un vai viņi piekrīt apgalvojumam, ka iepriekš iegūtie sportiskie sasniegumi var ietekmēt viņu dzīvi un personīgo attīstību. Otrā tabulas daļā tiek rādīts atbilstošais salīdzinājums, bet tikai mainot mainīgo secību. Abās tabulas daļās “Pearson Correlation” rāda korelācijas koeficientu starp abiem mainīgajiem. Šajā gadījumā tas ir 0,403. Attēlā apvilks ar sarkanu, Tas norāda uz pozitīvu saistību starp respondentiem, kuri ir nodarbojušies ar sportu, un tiem, kuri piekrīt, ka iepriekš iegūtie sportiskie sasniegumi var ietekmēt viņu dzīvi personīgo attīstību. “Sig.” rāda p-vērtību, kas norāda uz korelācijas statistiku nozīmīgumu. Šajā gadījumā p-vērtība ir 0,012, kas ir mazāk par 0,05 ( $0,012 < 0,05$ ), tāpēc korelācija ir statistiski nozīmīga, vērtība attēlā attēlota ar sarkanu kontūru. (Skatīt 6.1.3.att.) Kas nozīmē, ka maz ticams, ka šī korelācija ir rezultātu nejaušība. Tas norāda uz to, ka pastāv kāda reāla saistība starp respondentu sportisko pieredzi un viņu dzīves ietekmi un attīstību.

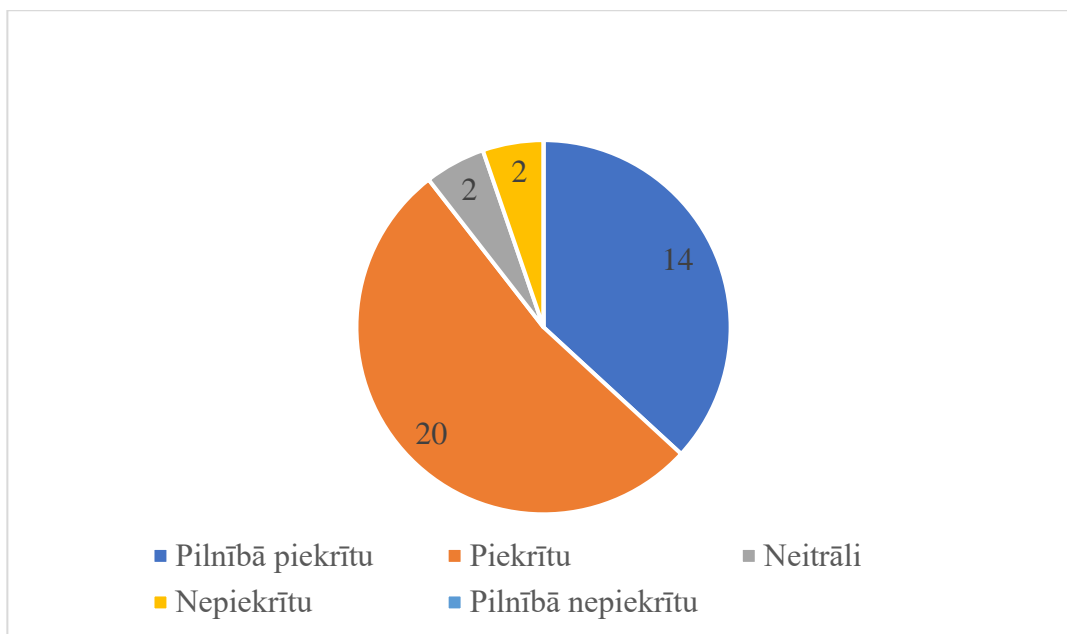
		<b>Correlations</b>	
		Vai Jūs esat nodarbojies/-usies ar sportu?	Vai piekritāt apgalvojumam, ka iepriekš iegūti sportiskie sasniegumi var ietekmēt Jūsu dzīvi un personīgo attīstību?
Vai Jūs esat nodarbojies/-usies ar sportu?	Pearson Correlation	1	.403*
	Sig. (2-tailed)		.012
	N	38	38
Vai piekritāt apgalvojumam, ka iepriekš iegūti sportiskie sasniegumi var ietekmēt Jūsu dzīvi un personīgo attīstību?	Pearson Correlation	.403	1
	Sig. (2-tailed)	.012	
	N	38	38

**6.1.3.att. Korelācija starp vecāki iepriekšējiem sasniegumiem un apgalvojumu par sasniegumu ietekmi uz dzīvi un personīgo attīstību**

Minētajam tematam, sporta pieredzes ietekmi uz personisko dzīvi var pievienot arī sportisko sasniegumu un pieredzes radīto ietekmi uz ģimenes dzīvi un attiecībām ar bērniem. Respondentiem jautāts novērtēt apgalvojumu – “Vai piekritat, ka sportiskie sasniegumi var

radīt ietekmi uz ģimenes dzīvi un attiecībām ar bērniem”. Pilnībā piekrīt 14 respondentu, piekrīt 18 un neitrālu atbildi izvēlās 6 no respondentiem. Lielākā daļa, proti, 84 %, piekrīt šim apgalvojumam, liekot uzsvaru uz to, ka viņu sportiskie panākumi tieši ietekmē viņu ģimenes dzīvi un attiecībās ar bērniem. Neitrālo atbildi izvēlējās 6 respondenti jeb 16%, kas varētu norādīt uz to, ka respondenti nav pārliecināti vai neredz tik izteiktu saistību starp savu sportisko darbību un ģimenes dzīvi vai attiecībām ar bērniem. Kopumā šie rezultāti atspoguļo dažādus uzskatus un pārlicības līmeņus attiecībā uz sportiskajiem sasniegumiem, pieredzi un to ietekmi.

Darba autore teorētiskajā daļā apskatīja vecāku sportiskās pieredzes pozitīvās un negatīvās ietekmes iespējas. Bērniem ir tendence mācīties, vērojot citu uzvedību un sasniegumus. Ja vecāki ir veiksmīgi sportisti vai tiem ir bijusi pieredze sportā, tas var kalpot par spēcīgu iedvesmas avotu bērniem. (Poulin-Dubois & Brosseau-Liard, 2016) Šo apgalvojumu bija iespēja arī novērtēt aptaujas respondentiem, aptaujas rezultāti liecina, ka liela daļa respondentu uzskata par pozitīvu to, ka viņu sportiskā pieredze un sasniegumi varētu būt labvēlīga viņu bērnu sportiskajai attīstībai un motivācijai. Konkrēti, 14 respondenti pilnībā piekrīt šim apgalvojumam, liekot uzsvaru uz to, cik nozīmīga var būt vecāku sportiskā pieredze bērnu sportiskajā attīstībā. Papildus tam 20 respondentu arī piekrīt šim apgalvojumam, kas norāda uz vispārēju atbalstu šai idejai. Lai gan 2 respondenti ir neitrāli un 2 nepiekrīt šim apgalvojumam, vispārējais atbalsts liecina par to, ka liela daļa respondentu uzskata par iespējamu sportiskās pieredzes pozitīvo ietekmi uz bērnu sportisko attīstību un motivāciju. (*skatīt. 6.1.3.att*) Lai gan tikai 5 % jeb 2 respondenti atbildēja, ka nepiekrīt apgalvojumam, autorei šķiet, ka ir vērts apskatīt iemeslus, kāpēc respondenti varētu nepiekrīt šim apgalvojumam. Autore to skaidro ar iepriekš iegūtu negatīvu pieredzi sportā vai respondenti varētu uzskatīt, ka sportiskā pieredze var novest pie negatīvām sekām, piemēram, pārmērīga stresa vai fiziskās, vai emocionālas traumas. (Gould, Wilson, Tuffey, & Lochbaum, 1993) Autore kā iemeslu min arī citas prioritātes un vērtības, vecāki var uzskatīt, ka ir svarīgāki faktori bērnu attīstībā nekā sportiskā pieredze, piemēram akadēmiskais izaicinājums. Turklāt respondenti varēja uzskatīt, ka viņu sportiskā pieredze un sasniegumi nav ietekmējuši viņu bērnu tādā pašā veidā, kā uzskata pārējie respondenti, tādējādi viņi varētu neuzskatīt par atbilstošu vispārējai situācijai.



### 6.1.3.att. Sportiskajai pieredzei varētu būt pozitīva ietekme

Ir svarīgi izpētīt saistību starp faktoriem, vecāku sportiskajiem sasniegumiem un respondentu uzskatiem par to, vai viņu sportiskā pieredze varētu pozitīvi ietekmēt viņu bērnu sportisko attīstību un motivāciju. Ar koeficientu 0,582 var redzēt, ka šī saistība ir salīdzinoši augsta. Tas nozīmē, ka respondentiem, kuri ir nodarbojušies ar sportu, ir lielāka tendence uzskatīt, ka viņu sportiskā pieredze un sasniegumi varētu būt pozitīva ietekme uz viņu bērnu sportisko attīstību un motivāciju. Šāda saistība var liecināt par to, ka vecāku sportiskā pieredze un uzskati var ietekmēt to, kā viņi redz un veicina savu bērnu iesaisti un attīstību sportā. “Sig.” norāda uz vērtību, kas ir divu virzienu testa rezultāts, kas nozīmē, ka var būt gan pozitīva, gan negatīva korelācija. Šajā gadījumā p-vērtība ir 0,000, kas norāda uz to, ka novērotā korelācija ir ļoti neliela, kas liecina par ļoti mazu varbūtību, ka šī korelācija varētu būt rezultātu nejaušība. Vērtība ir mazāka par 0,01, kas nozīmē, ka korelācija ir statistiski nozīmīga uz 0,01 nozīmīguma līmeņa. Tas ir statistikas standarts, kas norāda uz to, ka ir ļoti maza varbūtība, ka novērotā korelācija ir nejauša, un tādējādi to var uzskatīt par statistiski nozīmīgu. Var teikt, ka starp mainīgajiem ir konstatēta nozīmīga korelācija. Tas norāda, ka pastāv saistība starp respondentu sportisko pieredzi un viņu uzskatiem par to, ka šī pieredze var būt pozitīva ietekme uz viņu bērnu sportisko attīstību un motivāciju. Darba autore pieņem, ka ir pamats domāt, ka vecāki, kas nodarbojas vai ir nodarbojušies ar sportu un ir sasnieguši kādus panākumus drīzāk piekrīt apgalvojumam, ka sportiskajai pieredzei ir pozitīva ietekme uz bērna sportisko attīstību un motivāciju.

Iepriekš apskatīts rezultāts par vecāku pieredzi sportā, kur no 38 respondentiem tikai 7 respondenti atzīmēja, ka nekad nav nodarbojušies ar sportu, pārējie 31 sporto brīvajā laikā vai ir sportojuši iepriekš. (*skatīt 6.1.1.att.*) Uz jautājumu vai vecāki mēģina pārnest savu sportisko pieredzi un vērtības uz savu bērnu 21 no respondentiem atbildēja pozitīvi, jeb Jā. 9 respondenti no atbildes sniegušajiem nevar precīzi pateikt vai mēģina pārnest savu pieredzi uz bērniem, bet 21 %, jeb 8 respondenti nemēģina pārnest savu iepriekšējo sporta pieredzi uz saviem bērniem. Autore vēlējas saskatīt korelāciju, jeb sakarības starp šiem diviem faktoriem. Cilvēki, kuri ir aktīvi nodarbojušies ar sportu un ir guvuši no tā pozitīvu pieredzi, bieži vēlas nodot šo pieredzi un vērtības saviem bērniem. (Ross, Mallet, & Parkes, 2015.) Vecāki var uzskatīt sportu par svarīgo daļu savas dzīves un vēlētos, lai arī viņu bērni izbaudītu sporta prieku un iegūtu no tā pozitīvas īpašības, piemēram, disciplīnu, izturību, sadarbību un veselīgu dzīvesveidu. Tādēļ ir ticami, ka cilvēki, kuri ir nodarbojušies ar sportu, biežāk centīsies iesaistīt savus bērnus sportiskās aktivitātēs.

Autore izmantoja korelācijas metodi, lai izpētītu saistību starp vecāku sporta pieredzi un sasniegumiem, un viņu centieniem pārnest šo pieredzi uz saviem bērniem. Korelācijas metode sniegs izpratni par to, cik stipri vecāku sporta pieredze ietekmē bērna sportošanas uzvedību un vai pastāv saistības starp šiem diviem faktoriem.

Korelācijas koeficients 0.146, šī vērtība norāda uz to, ka ir kāda saistība starp diviem mainīgajiem, starp vecāku iepriekšējo pieredzi sportā un vecāku mēģinājumiem pārnest savu sportisko pieredzi un vērtības uz saviem bērniem, bet šī saistībā ir salīdzinoši vāja. Tātad cilvēkiem, kuri ir nodarbojušies ar sportu, var būt tendence mēģināt nodot savu sportisko pieredzi un vērtības saviem bērniem, bet šī tendence nav ļoti spēcīga. Sig. vērtība, jeb nozīmīguma līmenis ir 0.380, attēlā apvilks ar sarkanu, šī vērtība norāda uz to, cik ticams ir, ka novērotā korelācija ir reāla un nav nejaušība. Šajā gadījumā Sig. Vērtība ir lielāka par 0.05, tas norāda, ka novērotā sakarība starp “Vai Jūs nodarbojaties ar sportu?” un “Vai Jūs mēģināt pārnest savu sportisko pieredzi un vērtības uz savu bērnu?” ir gadījuma rezultāts. Tādējādi nevar secināt, ka šie divi mainīgie rezultāti ir saistīti (*skatīt 6.1.4.att.*). Kopumā šie rezultāti liecina par to, ka lai gan eksistē kāda sakarība starp vecāku sporta pieredzi un centieniem pārnest šo pieredzi uz bērniem, šī saistība nav pārāk spēcīga vai statistiski nozīmīga. Tas varētu liecināt par to, ka citas faktoru ietekmes, piemēram, vecāku audzināšanas stils vai bērnu personības īpatnības, var būt svarīgākas, veidojot bērna sportošanas vērtības.

Autore uzskata, ka ir nozīmīgi apskatīt saikni starp vecāku centieniem pārnest savu sporta pieredzi uz bērniem un bērnu faktisko iesaistīšanos sportā. Darba teorētiskajā daļā

autore apskatīja vecāku ietekmi uz bērna vēlmi līdzināties vecākiem, ņemot vērā sociālās mācīšanās teoriju un to, ka bērni mācās no vecāku uzvedības un sasniegumiem. (Poulin-Dubois & Brosseau-Liard, 2016) Ņemot vērā respondentu sniegtās atbildes uz jautājumu par viņu bērnu iesaistīšanos kādās no sporta nodarbībām, darba autore vērtēs sniegtās atbildes pozitīvi. Nākamais solis būtu analizēt šīs atbildes, meklējot saikni starp vecāku sportisko aktivitāti un bērnu iesaistīšanos sportā.

<b>Correlations</b>			
		Vai Jūs esat nodarbojies/-usies ar sportu?	Vai Jūs mēģināt pārņest savu sportisko pieredzi un vērtības uz savu bērnu?
Vai Jūs esat nodarbojies/-usies ar sportu?	Pearson Correlation	1	,146
	Sig. (2-tailed)		,380
	N	38	38
Vai Jūs mēģināt pārņest savu sportisko pieredzi un vērtības uz savu bērnu?	Pearson Correlation	,146	1
	Sig. (2-tailed)	,380	
	N	38	38

6.1.4.att. Korelācijas analīze starp sporta nodarbošanos un vēlmi nodot sportisko pieredzi bērniem.

Darba hipotēzes un mērķa sasniegšanai svarīgi noskaidrot vai respondentu bērni ir aktīvi iesaistījušies sporta pulciņos un aktivitātēs. Respondentiem sniedzot atbildi bija jāievēro noteikums, ja bērns apmeklē treniņus un sporta pulciņus, tad atbilde jāsniedz “Jā”, bet ja bērns piedalās sporta nodarbībās tikai skolā, tas atbilde jāsniedz “Nē”. No visiem 38 respondentiem, 35 vecāki atbildēja “Jā, viņu bērni piedalās sporta nodarbībās un treniņos ārpus skolas. Tikai 3 vecāki atbildēja “Nē”, viņu bērni iesaistās tikai sporta stundās. Šie rezultāti norāda, ka liela daļa vecāku atbalsta sava bērna aktīvu dalību sporta aktivitātēs ārpus skolas un darba autore raksturo šo situāciju ar plašu pieejamību sporta nodarbībām bērniem ārpus skolas.

Šajā gadījumā tika apskatītā korelācija starp vecāku iesaisti sportā un viņu bērnu dalību sporta nodarbībās. Korelācijas koeficients starp mainīgajiem, bērna iesaiste sporta nodarbībās un vecāku pieredze un sasniegumi sportā ir 0,113. Tā ir ļoti vāja pozitīva

korelācija, no tā izriet, ja vecāki nodarbojas ar sportu, tas tikai nedaudz palielina varbūtību, ka arī viņu bērns piedalīsies sporta nodarbībās. Statistiskās nozieguma vērtība ir 0,501. Kā jau iepriekš darba autore aprakstīja, ja vērtība ir lielāka par 0,05, tad korelācija nav statistiski nozīmīga, var secināt, ka šajā gadījumā korelācija nav statistiski nozīmīga. Nevar secināt, ka pastāv statistiski nozīmīga saistība starp vecāku sportisko aktivitāti un bērnu iesaisti sportā. Vecāku sportiskā aktivitāte nav nozīmīgs faktors, kas ietekmē bērna dalību sporta aktivitātēs. Var minēt citus faktoru ietekmi, piemēram, bērna personīgās intereses, draugu un skolas ietekmi.

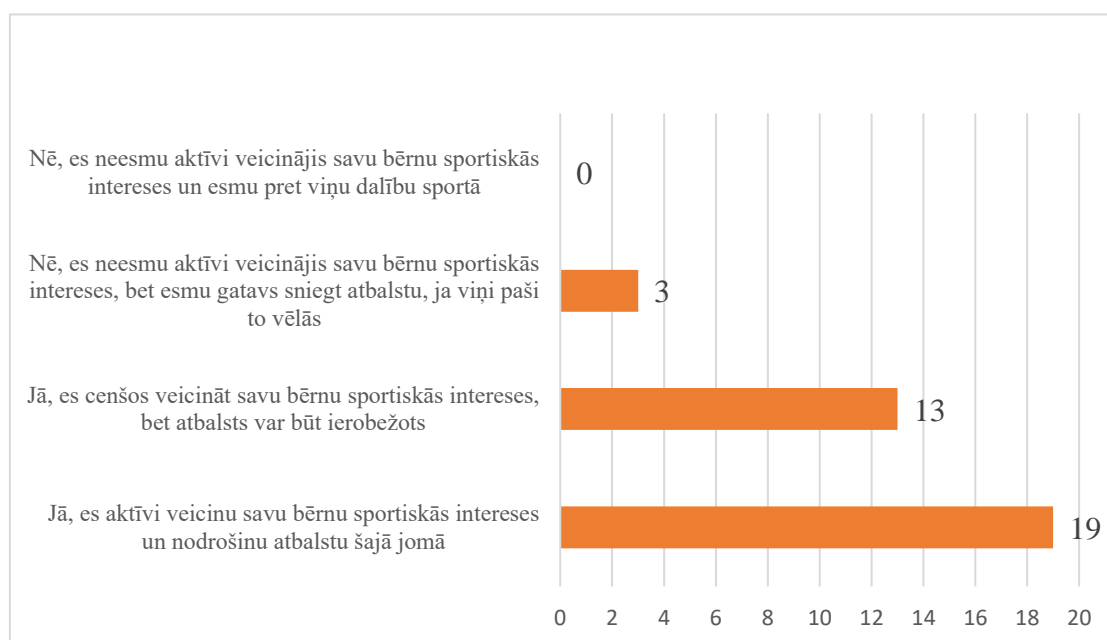
Darba autorei šķiet pārsteidzoši, ka analizējot saistību starp vecāku sportisko aktivitāti un bērnu dalību sportā, izrādījās, ka korelācija bija ļoti vāja un statistiski nenozīmīga. Respondentu atbildes atklāja, ka 31 respondents ir aktīvi sportojis kādā no dzīves posmiem, no 38 respondentiem, 35 norādīja, ka viņu bērni piedalās sporta nodarbībās ārpus skolas, tādēļ šīs korelācijas iznākums autorei šķiet pārsteidzošs, jo šķiet, ka liela daļa vecāku, kuri paši bija sportiski aktīvi, tomēr nevarēja būtiski ietekmēt savu bērnu dalību sporta nodarbībās. Jāuzsver, ka nelielais pētījuma respondentu skaits var būt iemesls, tam ka skaidra korelācija neizveidojās. Ņemot vērā, ka trīs respondenti atbildēja negatīvi par bērna iesaistīšanos sportā, tālākajā rezultātu izpētē piedalās 35 respondentu sniegtās atbildes.

## **6.2. Vecāku attieksme pret bērna sportisko iesaistīšanos**

Darba autore ar aptaujas palīdzību vēlējās noskaidrot vecāku attieksmi un rīcību attiecībā uz bērna sportiskajām interesēm. Aptaujas dati sniedz skaidru ainu par vecāku nostāju attiecībā uz bērna sportisko iesaistīšanos un atbalstu šajā sfērā.

Pirmkārt, jāatzīmē, ka no 35 respondentiem lielākā daļa, konkrēti 19 respondenti ir norādījuši, ka viņi aktīvi veicina savu bērnu sportiskās intereses un nodrošinot atbalstu šajā jomā. Tas liecina par to, ka liela daļa vecāku ir apņēmušies aktīvi atbalstīt savus bērnus un veicināt viņu fizisko aktivitāti. Nākamā lielā grupa respondentu, 13 respondenti, ir norādījuši, ka viņi cenšas veicināt savu bērnu sportiskās intereses, bet atbalsts var būt ierobežots. Tas norāda uz to, ka daži vecāki var saskarties ar grūtībām vai šķēršļiem, kas var traucēt viņiem sniegt pilnīgu atbalstu bērna sportiskajās aktivitātes. Šāda situācija var būt saistīta ar dažādiem faktoriem, piemēram, laika, finansiālo vai citu resursu trūkumu. Neliela grupa respondentu jeb 3 respondenti ir norādījuši, ka viņi nav aktīvi veicinājuši savu bērnu sportiskās intereses, bet ir gatavi sasniegt atbalstu, ja bērni paši to vēlas. Tas liecina par elastīgu pieeju vecākiem attiecībā un bērna izvēli un brīvību attīstīt savas intereses. Šāds atbalsts, pamatojoties uz bērna paša velmēm, var nodrošināt bērna iespēju izvēlēties savu ceļu

sportā. Visbeidzot nav neviena respondenta grupa, kas norādījusi, ka tie ir pret savu bērnu dalību sportā. Tas norāda, ka aptaujas respondenti atzīst sporta nozīmi un pozitīvo ietekmi uz bērna attīstību. (Skatīt 6.2.1.att.) Šie rezultāti sniedz dažādus ieskatus par vecāku attieksmi un rīcību attiecībā un bērna sportiski iesaistīšanos un atbalstu. Vecāku aktīva iesaiste un atbalsts bērna sportiskajās aktivitātēs norāda uz to, ka viņi pievērš uzmanību un vērtību bērna fiziskajai un sociālajai labklājībai. Tas liecina arī par vecāku atbildības sajūtu un vēlmi veicināt bērna pozitīvo attīstību caur sportu. Noteikti ir nepieciešams pievērst uzmanību vairākiem papildus aspektiem, kas raksturo vecāku attieksmi un rīcību attiecībā uz bērna sportiskajām interesēm, piemēram, vecāku ieguldījums laikā un resursos, vecāku izpratne par bērna vajadzībām un interesēm, vecāku līdzdalība sporta organizācijās un noteikti vecāku līdzdalība un atbalsts treniņos un sacensībās.



6.2.1.att.. Bērna sportisko interešu veicināšana un atbalsts

Korelācijas tabulā (*attēls 6.2.2.*) parādīts, ka tiek analizēta saistība starp vecāku iepriekšējo pieredzi un sasniegumiem sportā un vecāku aktīvu atbalstu savu bērna sportisko interešu atbalstīšanā. Tabulā redzams, apvilktas ar sarkanu kontūru, ka starp diviem faktoriem ir pozitīva korelācija ar vērtību 0,427. Jo lielāks korelācija koeficients, jo stiprāka ir saistība starp mainīgajiem. Korelācijas nozīmīguma līmenis (Sig.) ir 0,038, kas ir mazāks par 0,05, tas nozīmē, ka korelācija ir statistiski nozīmīga. Var novērot tendenci starp vecāku iepriekšējo pieredzi sportā un tendenci aktīvi atbalstīt savu bērnu sportiskās intereses. Korelācija parāda, ka ietekme un saistība ir pozitīva starp šiem mainīgajiem. Darba autore veidoja paralēles ar pieredzes nozīmi un pozitīvo ietekmi, vecākiem, kuri paši ir bijuši aktīvi sportisti vai guvuši

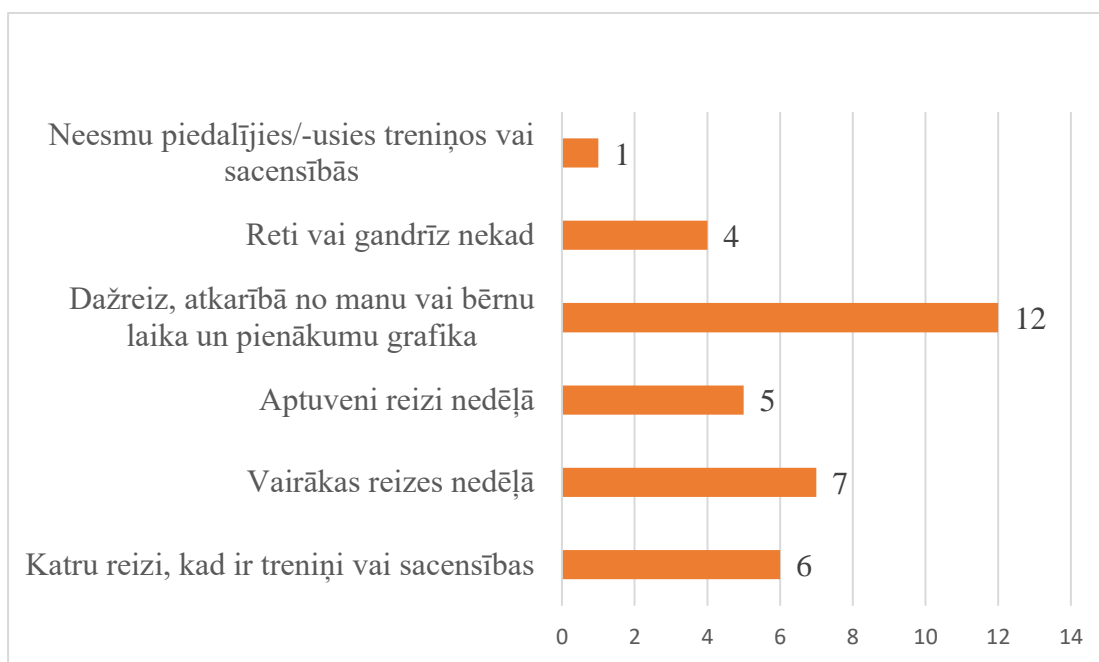
panākumus sportā, ir lielāka izpratne par sporta nozīmi un priekšrocībām, Tā rezultātā vecāki var būt motivētāki un gatavi atbalstīt savus bērnu sportiskās intereses.

		Vai Jūs esat nodarbojies/usies ar sportu?	Vai Jūs aktīvi veicināt savu bērnu sportiskās intereses un nodrošināt viņiem atbalstu šajā jomā?
Vai Jūs esat nodarbojies/usies ar sportu?	Pearson Correlation	1	.427*
	Sig. (2-tailed)		.038
	N	38	24
Vai Jūs aktīvi veicināt savu bērnu sportiskās intereses un nodrošināt viņiem atbalstu šajā jomā?	Pearson Correlation	.427*	1
	Sig. (2-tailed)	.038	
	N	24	35

6.2.2.att. Korelācija starp vecāku panākumiem sportā un bērnu sportiskās intereses nodrošināšanu.

Papildus pasīvajai atbalsta sniegšanai vecāki var aktīvi piedalīties arī treniņos un sacensībās, atbalstot bērnu garīgi un emocionāli, kā arī sniedzot praktisku palīdzību, piemēram, treniņu organizēšanā un komanda vadīšanā. Pētot nākamo jautājumu par vecāku piedalīšanos bērna treniņos vai sacensībās, var redzēt vēl vienu apsketu vecāku attieksmē un rīcībā attiecībā uz bērna sportiskajām intresēm. Laiks, ko vecāki var veltīt piedaloties bērna treniņos vai sacensībās ir pārsvarā atkarīgs no vecāku vai bērnu laika un pienākumu grafika. Kā izdevās secināt darba autorei 34% jeb 12 vecāki apmeklē treniņus un sacensības atkarībā no laika un pienākumu grafika, tas nozīmēt, ka viņu treniņu un sacensību dalība nav regulāra vai noteiktā biežumā. Tā vietā, viņi piedalās atkarībā no konkrētajām iespējām un apstākļiem, un biežusm var atšķirties no katras personas un viņu ikdienas garfika. No kopēja respondentu skaita, 7 vecāki piedalās treniņos un sacensībās vairākas reizes nedēļā, liekot lietā savu laiku un resursus. Papildus tam 6 respondenti katru reizi piedalās treniņos vai sacensībās, kas norāda uz to, ka viņi ir regulāri un aktīvi iesaistījušies bērna sportiskajā dzīvē. Turklāt 5 vecāki no visiem respondetiem piedalās treniņos aptuveni reizi nedēļā, kas varētu būt atkarīgs no ikdienas grafika un citiem faktoriem. Savukārt 5 vecāki piedalās reti vai gandrīz nekad, un tikai 1 nav piedalījies treniņos vai sacensībās. Šādi rezultāti var liecināt par dažādām vecāku pieejām un prioritātēm attiecībā uz bērna sportisko aktivitāšu atbalstu. Piemēram, tas ka 7

vecāki regulāri piedalās treniņos un sacensībās, var norādīt uz to, ka šie vecāki ļoti iesaistās un veltī savu laiku un resursus, lai atbalstītu savu bērnu sporta intereses. Šāda aktīva iesaiste var radīt stabilu un atbalstošu vidi bērnam, veicinot viņa izaugsmi un attīstību gan sportiski, gan emocionāli. Savukārt, iespējamie iemesli un faktori, kāpēc daži vecāki piedalās reti vai gandrīz nekad bērnu treniņos vai sacensībās ir laika ierobežojums, attālums un transporta pieejamība, personīgās vēlmes. Šie faktori kopā veido dažādas situācijas un apstākļus, kas var ietekmēt vecāku lēmumu un to, cik bieži viņi piedalās bērna sportiskajās aktivitātēs.



6.2.3.att. Vecāku klātbūtne bērna treniņos un sacensībās.

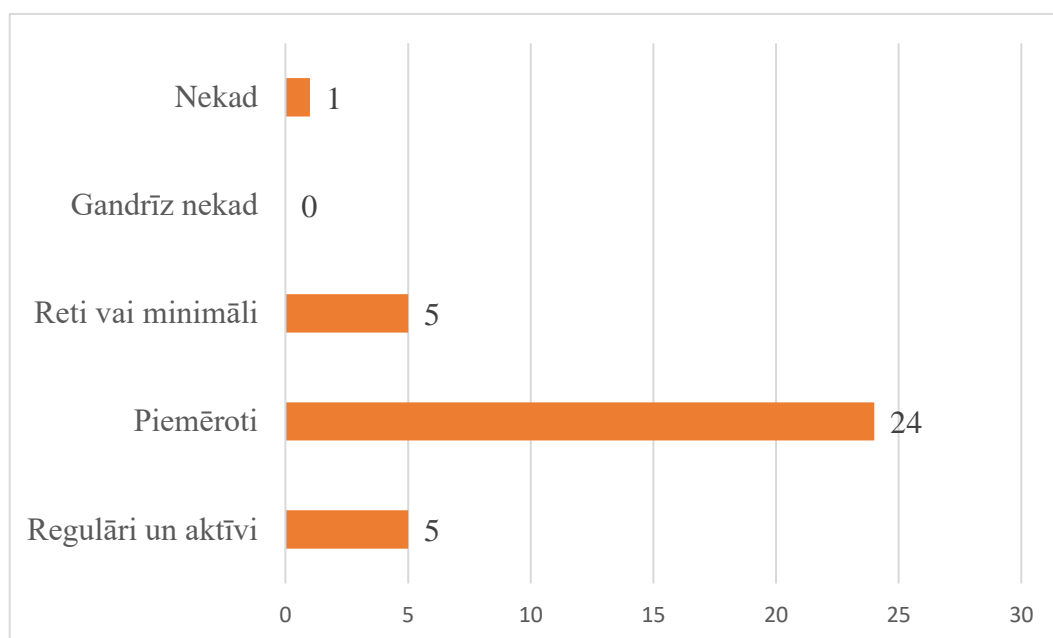
Tikpat svarīgi kā apmeklēt bērna treniņus un sacensības ir piedalīties treniņu un sacensību procesā. 16 respondenti norādīja, ka aktīvi piedalās treniņu plānošanā, motivēšanā vai citās aktivitātes. Šie vecāki sniedz praktisku atbalstu un ir būtisks elements bērna izaugsmē sportā. Tomēr 12 respondentu atzina, ka piedalās treniņos un sacensībās tikai tad, ja tiešam lūdz vai ir nepieciešama palīdzība. Šāda pieeja liecina par elastīgumu un gatavību iesaistīties atkarībā no situācijas. Savukārt 35 respondentu vidū bija 7 respondenti, kuri neiesaistās treniņu un sacensību organizēšanā vai palīdzībā. Tas var norādīt uz dažādu iemeslu kombināciju, tostarp laika trūkumu vai interešu neatbilstību. Šie rezultāti rāda, ka vecāki piešķir dažādu nozīmi bērna sportiskajai dzīvei, atkarībā no individuālajām vajadzībām un apstākļiem.

### 6.3. Attiecības ar bērnu sportiskajā vidē

Uzsvars ir ne tikai uz vecāku praktisko lomu treniņu un sacensību procesā, bet arī uz emocionālo un psiholoģisko atbalstu. Lai gan daudzi vecāki piedalās arī treniņu plānošanā un motivēšanā, tas ir tikai viens aspekts vecāku un bērnu attiecībās sporta kontekstā. Kā autore noskaidroja teorētiskajā daļā, ir svarīgi veicināt ciešāku un atvērtāku komunikāciju starp vecākiem, bērniem un arī treneriem. (Cumming & Ewing, 2017) Turklāt, vecāku atbalsts nav tikai par fizisko klātbūtni treniņos, bet arī emocionālais atbalsts un sapratne. Veicinot ciešākas attiecības ar bērniem sportiskajā vidē, vecāki var palīdzēt bērniem ar pašapziņu, motivāciju un izturību, kas ir būtisks faktors bērnu veikumā sportā. Vecāki savas attiecības vērtē dažādi, lielākā daļa no visiem 35 respondentiem, jeb 22 respondenti atzina savas attiecības kā "labas", norādot, ka viņi ir ieinteresēti, bet ne pilnībā iesaistījušies bērna sportiskajā vidē. Turklāt, 9 respondenti atbildēja, ka viņiem ir ļoti labas attiecības ar bērnu sportiskajā vidē, akcentējot, ka viņi ir aktīvi iesaistījušies un cieši saistīti ar savu bērnu sportiskajā vidē. Bērni, kuriem vecāki ir ļoti aktīvi iesaistījušies un cieši saistīti ar viņu sportiskākajam aktivitātēm, var izjust atbalstu, uzmundrinājumu un motivāciju savos sporta centienos. Tas var veicināt bērnu pašapziņu, disciplīnu un attiecību veidošanos ar vecākiem. 3 respondenti raksturoja savas attiecības kā "viduvējas", norādot, ka viņi ir samērā neitrāli vai attiecības nav izteiktas sportiskajā vidē. Nav neviena respondenta, kas atzītu savas attiecības kā "sliktas", bet ir viens respondents, kas atbildēja, ka viņam nav attiecības ar bērnu sportiskajā vidē. Ja vecāki ir maz iesaistījušies vai negatīvi noskaņoti pret bērna sportiskajām aktivitātēm, tas var ietekmēt bērna pašvērtējumu. Nepietiekams atbalsts var radīt bērnam neuzticību un mazināt interesi par sportu. Kopumā, vecāku attiecības ar bērnu sportiskajā vidē var būt būtisks faktors viņu attīstībā un labklājībā, veidojot gan pozitīvas, gan iespējams negatīvu ietekmi, atkarībā no iesaistīšanās līmeņos un attieksmē. Šie rezultāti liecina par to, ka vecāku atsekmē un iesaiste var ievērojami atšķirties. Tomēr ir svarīgi, ka vairākums vecāku, 22 respondenti, savas attiecības vērtē kā "labas" un tas varētu būt skaidrojams ar kopīgiem mērķiem un interesēm. Šie faktori kopā veido labvēlīgu vidi vecāku un bērnu attiecībām sportiskajā vidē, kas var stiprināt saikni starp viņiem un veicināt pozitīvu pieredzi sporta jomā.

Svarīgi arī izveidot attiecības ar treneriem un citiem vecākiem, darba autore vēlējas noskaidrot arī vecāku attieksmi un praksi saistībā ar komunikāciju treneriem, biedriem un citiem vecākiem. Lielākā daļa jeb 24 respondenti (66%) atzīst, ka komunicē pēc nepieciešamības vai svarīgu informāciju paziņošanai. Tas liecina par pragmatisku pieeju komunikācijai, kurā tiek veltīta uzmanība galvenajiem jautājumiem un saziņa notiek efektīvi

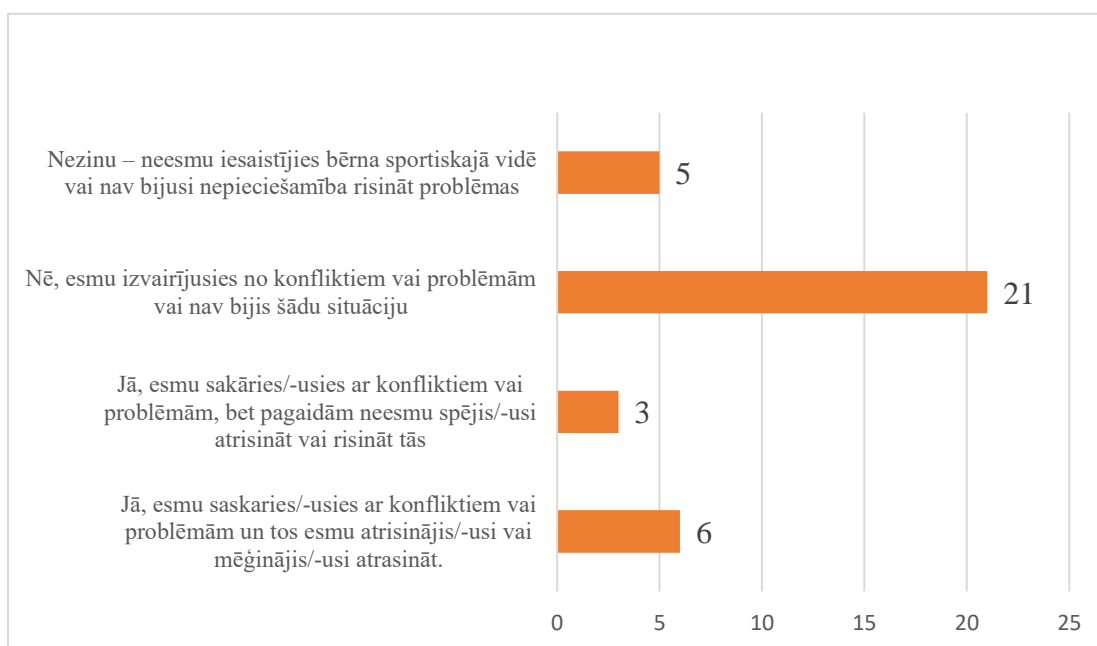
un mērķtiecīgi. 5 respondenti atbildēja, ka uztur labas attiecības un regulāri komunicē ar treneriem, biedriem un citiem vecākiem. Tas norāda uz vēlmi būt iesaistītiem un informētiem par bērna sportisko attīstību un citiem nozīmīgiem jautājumiem sportiskajā vidē. Tik pat maza daļa, 5 respondenti norāda, ka komunicē tikai tad, ja ir īpaša nepieciešamība vai situācija to prasa, bet citādi nav aktīvi komunikācijā ar treneriem vai citiem vecākiem. Tas var norādīt uz to, ka šie vecāki varētu būt mazāk ieinteresēti vai nodarbojas ar citiem pienākumiem, kas traucē aktīvai komunikācijai. Vienam respondentam nekad nav bijusi nepieciešamība komunicēt ar treneriem, biedriem un citiem vecākiem. (skatīt.6.3.1.att) Tas var būt rets izņēmums un norāda uz to, ka katra cilvēka iesaistīšanās un pieredze var būt atšķirīga. Iegūtie rezultāti atspoguļo dažādas prioritātes un interešu līmeņus starp vecākiem. Tas ir svarīgi, lai nodrošinātu efektīvu sadarbību un atbalstu bērna sportiskajā attīstībā.



6.3.1.att. Komunicējat ar treneriem, biedriem vai citiem vecākiem.

Bieža komunikācija starp vecākiem, treneriem un citiem iesaistītajiem ir būtiska, jo tā veicina labāku sapratni, sadarbību un atbalstu sporta vidē. (Mullem & Cole, 2015) Darba autore norāda, ka vecāki labprāt izvēlas komunicēt un tas var norādīt uz to, ka vecāki ir ieinteresēti un gatavi iesaistīties bērna sportiskajā dzīvē. Nereti šāda komunikācija ļauj agrīni novērst un identificēt jebkādas problēmas vai konfliktus, ļaujot tos novērst un atrisināt. Tomēr respondentiem arī jautāts par konfliktiem un problēmām saistībā ar bērna sportisko iesaistīšanos, lai iegūtu pilnīgāku un plašāku izpratni par vecāku pieredzi un viedokļiem sportiskajā vidē. Attēlā 6.3.2. var redzēt, ka seši respondenti atzina, ka ir saskaršies ar konfliktiem vai problēmām un ir tos atrisinājuši vai vismaz mēģinājuši. Tas liecina par to, ka daži vecāki aktīvi risina radušās problēmas, meklējot risinājumus un darbojoties, lai uzlabotu

situāciju. 3 respondenti atbildēja, ka ir saskarušies ar konfliktiem vai problēmām, bet pagaidām nav spējuši tās risināt. Šie vecāki ir konfliktu apzināšanās stadijā un var strādāt pie risinājuma meklēšanas vai vajadzīgo pasākumu veikšanas. Lielākā daļa respondentu, 21 jeb 60 % respondentu norāda, ka nav saskarušies ar konfliktiem vai problēmām, vai arī nav bijušas situācijas, kurām būtu nepieciešama risināšana. To var skaidrot ar to, ka šie vecāki ir mazāk pakļauti konfliktiem vai ka ir radušies mazāk svarīgi jautājumi, kas prasa risinājumu. Pieciem respondentiem šāda pieredze nav bijusi un nav saskarušies ar konfliktiem, Tas varētu norādīt uz to, ka šie vecāki varētu būt mazāk iesaistīti bērna sportiskajā pieredzē vai nav bijis situāciju, kurām būtu nepieciešama aktīva iejaukšanās. (skatīt 6.3.2.att.)



6.3.2.att. Vecāku saskarsmes ar konfliktiem

#### 6.4. Vecāku sportisko sasniegumu ietekme uz bērnu un ģimenes ikdienu un attiecībām.

Vecāku sportisko sasniegumu ietekme uz bērna un ģimenes ikdienu un attiecībā ir sarežģīts un daudzpusīgs jautājums, kas ietver gan pozitīvus, gan izaicinošus aspektus. Vecāku sportiskās aktivitātes var radīt dziļas un ilgstošas pozitīvas ietekmes, veicinot veselīgu dzīvesveidu, kopīgas aktivitātes un ģimenes saiknes. Tomēr tas var radīt papildus spiedi, ja tiek izdarīts pārmērīgs spiediens. (Brember, 2012) Autore vēlās noskaidrot vecāku domas par šo tēmu, lai iegūtu pilnīgu izpratni par vecāku sportiskajiem sasniegumiem un to ietekmi uz bērnu sportisko veikumu un ģimenes ikdienu. Pirmkārt, ir jāņem vērā, ka 16 respondenti atbildēja pozitīvi – viņu sportiskie sasniegumi veicina ģimenes aktīvo dzīvesveidu un kopīgās sportiskās aktivitātēs. Tas norāda uz to, ka daudzi respondenti uztver savus sportiskos

sasniegumus kā pozitīvu ietekmi uz ģimenes dzīvi, veicinot kopīgas aktivitātes un veselīgu dzīvesveidu. Neviens respondents neatzina, ka viņu sportiskie sasniegumi var radīt spriedzi un konfliktus ģimenes ikdienā vai attiecībās ar bērniem sportiskajā vidē. Tomēr 4 respondenti atzina, ka viņu sportiskie sasniegumi varētu ietekmēt ģimenes ikdienu un attiecības, bet šī ietekme ir nepastāvīga un var mainīties atkarībā no situācijas. Tas norāda uz to, ka dažreiz sportiskie sasniegumi var radīt dažādas reakcijas un mainīt ģimenes dinamiku, bet šī ietekme var būt nestabila. Visbeidzot, 15 respondenti atbildēja, ka viņu sportiskie sasniegumi neietekmē ģimenes ikdienu un attiecības. Tas norāda uz to, ka daudzi respondentu sportiskie sasniegumi nespēj ietekmēt ģimenes dzīvi vai bērna sportisko veikumu. Darba autorei šķiet, ka šie rezultāti varētu būt daudz atšķirīgāki, ja darba mērķauditorija būtu tikai profesionāli sportisti, kas pelna naudu nodarbojoties ar sportu. Profesionāliem sportistiem var būt īpaši sarežģītas attiecības starp sporta karjeru un ģimenes dzīvi, viņu pieredze un ikdiena var būt ļoti atšķirīga no vidējā cilvēka. Viņi varētu vairāk izprast šo nepastāvīgo ietekmi un varētu identificēt vairākus negatīvus aspektus, kā arī vairāk atzīt pozitīvo ietekmi. Kopumā, šie rezultāti liecina, ka lielāka daļa respondentu uzver savus sportiskos sasniegumus kā pozitīvu ietekmi uz ģimenes dzīvi un attiecībām, bet dažreiz tie var radīt nepastāvīgu ietekmi atkarībā no situācijas.

## **6.5. Vecāku pašvērtējums un atziņas**

Autorei šķita svarīgi noskaidrot vecāku domas par vecāku mērķiem, lomu un atziņām saistībā ar bērnu iesaistīšanos sportiskajās aktivitātes. Lai gan atbildes uz zemāk minētajiem jautājumiem nebija obligātas, vairākums respondenti pauda veidoli par attiecīgajām tēmām. Respondentiem viedoklis bija jāizsaka par sekojošām tēmām :

- Kādi ir Jūsu mērķi un cerības attiecībā uz savu ģimenes sportisko izaugsmi un labklājību?
- Kā Jūs paši vērtējat savu lomu un ietekmi uz Jūsu bērna sportisko attīstību?
- Kādas ir Jūsu atziņas vai secinājumi par vecāku sportiskajiem sasniegumiem un to ietekmi uz bērnu sportiskās attīstības procesu?

Šie jautājumi ir būtiski, jo ļauj izprast vecāku attieksmi un domas attiecībā uz bērna iesaistīšanos sportiskajās aktivitātēs. Respondenti dalījās ar savām vēlmēm un cerībām par to, kā viņu ģimene iesaistīšanās vai neiesaistīšanās sportā var veicināt viņu kopīgo izaugsmi un labklājību. Apkopojumu par respondentu atbildēm par vecāku mērķiem uz cerībām uz savas ģimenes sportisko izaugsmi var skatīt 2. pielikumā, darba autore izdala rezultātus 5 grupās:

aktīvs dzīvesveids un veselība, kopīga brīvā laika pavadīšana, vecāku loma, pozitīvas emocijas un izglītības nozīme. Lielākā daļa respondentu izsaka vēlmi pēc aktīva dzīvesveida un labas veselības gan sev, gan ģimenei kopumā. Viņi uzskata, ka sportisks dzīvesveids ir būtisks elements, lai nodrošinātu labu fizisko stāvokli un labklājību. Vairāki respondenti norāda uz vēlmi pavadīt vairāk laika kopā ar ģimeni, iesaistoties sportiskākās aktivitātēs. Tas liecina par vēlmi veicināt ģimenes saiknes un izveidot kopīgas pozitīvas paredzes. Daži respondenti uztver savu lomu un ietekmi uz bērna sportisko attīstību, vēloties, lai bērni izaug par aktīviem un veselīgiem cilvēkiem. Šie vecāki apzinās savu atbildību un vēlas veicināt bērna labklājību un attīstību caur sportiskām aktivitātēm. Turklāt ir respondenti, kas uzsver sportošanas prieku un emocijas, ko tas sniedz. Viņi akcentē, ka sportiskās aktivitātes rada labu pašsajūtu un gandarījumu par paveikto, nevis tikai lai uzlabotu fizisko sagatavotību. Visbeidzot, daži respondenti norāda uz to, ka sportošana var būt arī izglītojoša pieredz bērniem, sniedzot tiem praktiskas prasmes un mācot sadarbību un disciplīnu. Kopumā, iegūtie rezultāti atspoguļo daudzveidīgas vēlmes un cerības par ģimenes sportisko izaugsmi un labklājību, kas nozīmē, ka vecāki saprot sporta nozīmi un pozitīvo ietekmi, kas to var sniegt gan viņiem pašiem, gan viņu ģimenēm.

Vecāki varēja arī izteikt savu pašnovērtējumu par savu lomu un ietekmi uz bērna sportisko attīstību. Iegūtie rezultāti par respondentu pašnovērtējumu un savu lomu bērna sportiskajā attīstībā sniedz ieskatu vecāku attieksmē rīcībā, kopsavilkumu ar respondentu sniegtajām atbildēm var skatīt 3. pielikumā. Darba autore izdala rezultātus grupas. Liela daļa respondentu uzsver vecāku atbalsta un stimula nozīmi bērna sportiskajā attīstībā. Respondenti uzskata, ka vecākiem ir svarīga loma motivācijas un atbalsta sniegšanā bērniem, lai veicinātu viņu iesaistīšanos un progresu sportā. Svarīgi atzīmēt, ka daži respondenti akcentē, ka bērnam ir nepieciešams labs paraugs, kas veido pozitīvu ietekmi uz bērna sportisko attīstību. Viņi uzskata, ka bērns mācās no vecāku piemēra un motivācijas, tāpēc viņu loma ir nozīmīga. Vairāki respondenti norāda uz to, ka viņi uzklausa bērna vēlmes un intereses un pamato savus lēmumus par bērna sportiskās attīstības virzienu uz bērna vēlmēm, Tas liecina par to, ka vecākiem ir svarīgi respektēt un atbalstīt bērna paša izvēli. Turklāt respondenti skaidro, ka ģimenes piemērs un kopīgas aktivitātes spēlē lielu lomu bērna sportiskajā attīstībā. Viņi uzskata, ka kopīgas aktivitātes veicina ģimenes saikni un motivē bērnu iesaistīties sportā. Kopumā iegūtie rezultāti liecina, ka vecāki atzīst savu nozīmi un ietekmi uz bērna sportisko attīstību un cenšas būt pozitīvi un atbalstoši bērna sportiskajā ceļā. Respondenti uzskata, ka vecāku atbalsts, motivācija, kopīgas aktivitātes veicina pozitīvo attīstību un labklājību.

Respondenti aktīvi dalījās atziņās par vecāku sportiskajiem sasniegumiem un to ietekmi uz bērna sportisko attīstību, darba autore ievēroja vairākus faktorus kā iedalās vecāku atziņas. Ar atbilžu apkopojumu par vecāku atziņām var iepazīties 4.peilikumā. Iegūtie rezultāti sniedz dažādas perspektīvas par vecāku sportiskajiem sasniegumiem un to ietekmi uz bērna sportisko attīstību. Bieži vien bērna griba ir galvenais faktors sportiskajā attīstībā. Ja bērns nevēlās nodarboties ar sportu, vecākiem nevajadzētu uzspiest savas vēlmes, bet gan respektēt bērna izvēli un atbalstīt viņa intereses. Apkopojot atbildes var ievērot, ka vairums vecāku uzskata, ka vecāku sportiskais paraugs var būt iedvesa bērnam nodarboties ar sportu. Bērni redzot vecāku sportiskās aktivitātes, bieži vien ir vairāk motivēt un labprātāk pievērsās sporta veidam. Arī darba autore šo apskatīja darba teorētiskajā daļā, kur tika atzīmēts, ka vecāku iepriekšējā pieredze ir svarīgs aspekts bērna izvēlē nodarboties ar sportu. Lai gan vecākiem var būt lieli sportiskie sasniegumi ir svarīgi atcerēties, ka bērnam ir jāsaprot ka viņš ir brīvs izvēlēties savu sportisko ceļu, to arī akcentē vairāki vecāki skaidrojot savas atziņas par vecāku sportiskajiem sasniegumiem un to ietekmi uz bērna sportiski attīstību. Turklāt liela daļa vecāku vērtē, ka kopīgas ģimenes aktivitātes un atbalsts var veicināt pozitīvu attieksmi pret sportu. Ģimenēs, kurās tiek atbalstīta bērnu paša izvēle un interese, bieži vien veido veselīgu un atvērtu vidi bērna sportiskajai attīstībai. Kopumā, rezultāti liecina, ka vecāku attieksme un rīcība var būt būtisks faktors bērna sportiskajā attīstībā, bet ir svarīgi, lai tas notiktu ar cieņu un sapratni pret bērna interesēm.

Autore vēlējās arī izcelt vairākas respondentu atbildes, kas pēc autores domām ir būtiskas un parāda vecāku sportisko pieredzi un ietekmi uz viņu bērnu treniņu un sacensību procesu.

- “Vecāki, kam ir lieli sasniegumi sportā, bērnam neko neuzspiež, jo saprot, ko tas prasa sportojot profesionāli”
- “Ja es kā vecāks nestimulēšu un neatbalstīšu tad rezultātu nebūs. Bet jāatrod tāds sporta veids, kas patīk bērnam nevis vecākiem.”
- “Vecāki var būt lielisks paraugs bērnam, bet vecāki noteikti nedrīkst ar bērna palīdzību realizēt savus nepiepildītos sportiskos sapņus.”
- “Domāju, ka tie vecāki, kas nodarbojas vai iepriekš ir nodarbojušies ar sportu ir vairāk par aktīvu bērnu iesaisti sportā.”
- “Ja vecāki ir sportiski, tad jau no mazotnes bērni arī tiek audzināti sportiskā gaisotnē. Tas nākotnē palīdz viņiem sasniegt uzstādītos mērķus, būt neatlaidīgiem un galvenais, saglabāt savu veselību”

Pēc autores domām šīs atbildes atspoguļo dažādus veidus, kā vecāki ietekmē bērna iesaisti sportā, no atbalsta un sapratnes līdz veselīga dzīvesveidā veicināšanai. Šīs izceltās respondentu atbildes akcentē, ka vecākiem ir jābūt atbalstošiem un jāvirza bērns pa viņa paša interesēm un mērķiem. Turklāt, vecāku sniegtās atbildes norāda, ka vecāki, kuri paši ir aktīvi nodarbojušies sporta jomā, var veicināt bērna interesi par sportu un veidot viņos spēju būt aktīviem sportā.

## SECINĀJUMI

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kā vecāku aktīva līdzdalība un pozitīva attieksme pret sportu ietekmē bērna sportisko iesaistīšanos, kā arī saprast, kā tas veicina ciešākas attiecības starp vecākiem un bērniem.

Tiešsaistes anketēšanā kopumā piedalījās 52 respondenti, 38 respondentu atbildes bija derīgas tālākai izpētei. Dati tika analizēti izmantojot Microsoft Excel programmu un SPSS programmu - Pīrsona korelāciju.

Pateicoties teorētiskās literatūras izpētei un apkopojot visu informāciju no iepriekš veiktajiem pētījumiem, darba autorei izdevās noskaidrot galvenos vecāku sportiskās pieredzes un sasniegumu ietekmes uz bērna treniņu un sacensību procesu elementus, tie ir, motivācijas avoti, sportisko vērtību veicināšana, bērnu un vecāku atbalsta sistēma, emocionālais un finansiālais atbalsts, vecāku loma, ietekme uz ģimenes dzīvesveidu. Tāpat teorētiskā literatūra palīdzēja izveidot kvalitatīvu aptaujas anketu, lai pārbaudītu iepriekšējo pētnieku apgalvojumus un mēģinātu atrast likumsakarības starp vecāku sasniegumiem un pieredzi sportā un bērnu sporta iesaistes procesiem.

Balstoties uz Džina Kotē un Džona Heja pētījumu tika noskaidroti vecāku iesaistīšanās veidi bērnu sporta attīstībā. Autori raksta par ģimenes ietekmi uz iesaistīšanos jauniešu sportā. Šis raksts ir viens no pētījumiem, kas izskata, kā ģimenes faktori var ietekmēt bērna sporta aktivitātes un veikspēju. Raksta mērķis ir izprast, kā ģimenes ietekme var veicināt vai ierobežot bērnu sporta iesaisti un attīstību.

Šona P. Kamminga un Martas E. Evingas idejas bija noderīgas, lai izprastu pozitīvos un negatīvos aspektus vecāku iesaistē bērnu sportā. Autori pētīja kā vecāki iesaistās bērnu sporta aktivitātes un kā tas var ietekmēt pašus bērnus. Pateicoties pētniekiem, darba autore izprata gan labās, gan sliktās puses, kas var rasties ar vecāku līdzdalību.

Izpratni par bērnu mācīšanās procesiem darba autorei ļāva izprast Diane Pulin-Duboa un Patrīcijas Broso-Lijāres pētījums par bērnu sociālo mācīšanos. Pētījums piedāvā dziļu ieskatu par to, kā bērni mācās no sociālās mijiedarbības un kā viņi izvēlās, no kādiem avotiem iegūt informāciju. Tas ir īpaši noderīgi, analizējot, kā vecāku sportiskie sasniegumi un uzvedība ietekmē bērna mācīšanās un iesaistes procesus sportā.

Sava pētījuma ietvaros darba autore secina, ka:

- Lielākā daļa vecāku jeb 31 respondents (81%) ir nodarbojušies vai nodarbojas ar sportu
- Apjautātie vecāki uzskata, ka iepriekš iegūta pieredze ietekmē dzīvi, turklāt ir pozitīva saistība starp vecāku iepriekšējo pieredzi un sasniegumiem sportā un vecāku uzkasti par sporta ietekmi uz dzīvi
- Vairākums respondentu jeb 84% no visiem respondentiem norādīja, ka izjūt, ka viņu iepriekšēja pieredze sportā rada ietekmi uz attiecībām ar bērniem
- Bērniem ir tendence mācīties, vērojot vecāku uzvedību un sasniegumus
- Respondenti, kuri nodarbojušies vai nodarbojas ar sportu ir tendence uzskatīt, ka viņu personīgā pieredzei ir pozitīva ietekme uz viņu bērnu treniņu un sacensību procesu.
- Lielākā daļa respondentu bērni (35 bērni) ir iesaistījušies kādās no sporta nodarbībām ārpus skolas
- Aptaujas rezultātus analizējot, atklājās, ka nav statistiskas saistības starp vecāku sasniegumiem, pieredzi sportā un bērnu faktisko iesaistīšanos sportā
- Vecāki ar sportiskajiem sasniegumiem spēj nodrošināt saviem bērniem labākus resursus un atbalstu
- Vecāki ar sportiskajiem sasniegumiem uzņēmās arī trenera lomu, kas var būt gan pozitīvi, gan negatīvi.
- Vecāki, kuri nav nodarbojušies ar sportu var pozitīvi ietekmēt bērna piedalīšanos sportā un treniņu, sacensību procesus
- 35 respondenti aktīvi veicina bērna iesaistīšanos sporta nodarbības, starp 35 respondentiem ir arī 5 vecāki, kas nav nodarbojušies ar sportu
- Vērojama saistība starp vecāku pieredzi, sasniegumiem sportā un vecāku atbalstu bērna sportisko interešu atbalstīšanā
- Pozitīvs rādītājs ir vecāku iesaiste bērna treniņos, vairums respondentu (31) piedalās bērna treniņos, kas ir svarīgs aspekts bērna treniņu un sacensību procesā
- Vecāki uztver savus sportiskos sasniegumus kā pozitīvu ietekmi uz ģimenes dzīvi, veicinot kopīgas aktivitātes un veselīgu dzīvesveidu.

Balstoties uz pētījuma rezultātiem var izdalīt trīs galvenos secinājumus:

1. Darba autorei izdevās noskaidrot, ka ne tikai vecāki ar sportisko pieredzi un sasniegumiem sportā var veicināt bērna iesaisti sportā. Ir daudz citi faktori, kas var

- veicināt bērna iesaisti sportā, pozitīva vide, kompetenti treneri, vienaudžu atbalsts un ietekme, skolas sporta programmas, kā arī bērnu individuālās intereses un motivācija.
2. Vecāku iepriekšējā pieredze un sasniegumi sportā kalpo kā spēcīgs motivācijas avots un nodrošina būtisku atbalstu bērna sportiskajai attīstībai.
  3. Vecāku aktīva iesaistīšanās un atbalsts sportiskajās aktivitātēs var veicināt pozitīvu sportisko vērtību iegūšanu un bērna sportisko iesaistīšanos sportā.

Hipotēze par to, ka ja vecāki ir bijuši sportiski aktīvi, tad bērni ir vairāk nosakņoti iesaistīties sportiskajās aktivitātēs – apstiprinājās daļēji.

Darba autore noskaidroja, ka starp pētījuma respondentiem nav saistība starp vecāku iesaistīšanos, sasniegumiem sportā un bērnu faktisku iesaistīšanos sport nodarbības. Taču ir redzama liela sakarība starp vecāku sportisko sasniegumu ietekmi uz bērna treniņu un sacensību procesu. Jāuzsver, ka vecāki ar iepriekšējo pieredzi sporta un sasniegumiem ir vairāk tendēti iesaistīties bērna treniņos, sacensībās un vairāk iesaistās bērna sportisko interešu atbalstīšanā. Darba mērķis, noskaidrot, kā vecāku aktīva līdzdalība un pozitīva attieksme pret sportu ietekmē bērna iesaistīšanos, apturpinājās pozitīvi. Darba autore vairakkārt veica korelācijas metodi, kurā parādīja, ka ir pozitīva saistība starp vecāku sasniegumiem, pieredzi sportā un iesaistīšanos bērna sporta procesos.

Lai vecāki veicinātu pozitīvu un atbalstošu vidi bērna sportiskajai attīstībai, darba autore ierosina šādus ieteikumus:

- Veicināt prieku un interesi par sportu, atbalstīt bērna piedalīšanos dažādas sporta aktivitātēs, uzsvērt sporta prieku un izklaidi, ne tikai sacensību rezultātus.
- Nodrošināt emocionālu un praktisku atbalstu, iesaistīties sporta pasākumos kā skatītāji, brīvprātīgiem vai atbalsta personas, izvairīties no pārmērīga spiediena, atcerēties, ka katrs bērns attīstās savā tempā un, ka neveiksmes ir daļa no mācību procesa.
- Veicināt tādas sportiskas vērtības kā godīgums, komandas darbs, neatlaidība un cieņa, būt par pozitīvu paraugu.
- Uzturēt ciešu komunikāciju ar bērna treneriem un sporta skolotājiem.
- Ļaut bērnam izdarīt pašam savus lēmumus par sporta veida izvēli, atbalstīt bērna individuālas intereses un motivāciju, veicināt pašdisciplīnu.

Šie ieteikumi var palīdzēt izveidot pozitīvu un atbalstošu vidi, kurā bērns var attīstīt savas sportiskās prasmes un izbaudīt sporta aktivitātes, vienlaikus attīstot arī personīgās vērtības.

## IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI

1. **Ābele, A.** (2009). Sporta Psiholoģijas pamati. Rīga: RaKa
2. **Bonavolonta, V., Cataldi, S., Latino, F., Carvutto, R., Candia, M. D., Mastrorilli, G., Messina, G., Patti, A., Fischetti, F.** (2021). The Role of Parental Involvement in Youth Sport Experience: Perceived and Desired Behavior by Male Soccer Players. *International Journal of Environmental Reserch and Public Health*, 18(16), 8698. [skatīts 23.05.2023].
3. **Brember, K. L.** (2012). Parental Involvement, Pressure, and Support in Youth Sport: A Narrative Literature Review. *Journal of Family Theory & Review*, 4(3), 235-248. [Skatīts 12.04.2024].
4. **Brustad, R.** (1992). Integrating Socialization Influences into the Study of Ciildren's Motivation in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 59-77. [Skatīts 01.04.2024].
5. **Centrālās statistikas pārvalde.** (2024). Mājsaimniecību rīcībā esošie ienākumi latvijā 2022. Gadā. [Skatīts 02.04.2024]. Pieejams: [https://admin.stat.gov.lv/system/files/publication/2024-02/Nr\\_08\\_Majsaimniecibu\\_riciba\\_esosie\\_ienakumi\\_Latvija\\_2022\\_gada\\_%2824\\_00%29\\_LV.pdf](https://admin.stat.gov.lv/system/files/publication/2024-02/Nr_08_Majsaimniecibu_riciba_esosie_ienakumi_Latvija_2022_gada_%2824_00%29_LV.pdf)
6. **Cēsu pilsētas sporta skola.** Cēsu pilsētas sporta skola. [Skatīts 12.05.2024]. Pieejams: <https://www.cesis.lv/lv/pakalpojumi/izglitiba/izglitiba-cesu-pilsetas-sporta-skola/>
7. **Côté, J.** (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *Sport Psychologist*, 13(4), 395-417. [Skatīts 25.05.2023].
8. **Côté, J., & Hay, J.** (2002). Family influences on youth sport participation and performance. *ResearchGate*. [Skatīts 26.05.2023].
9. **Cumming, S., & Ewing, M. E.** (2017). Parental Involvement in Youth Sports: The Good, the Bad and the Ugly. *ResearchGate*. [Skatīts 26.05.2023].
10. **Dorsch, T. E., King, M. Q., Tulane, S., Osai, K. V., Dunn, C. R., & Caelsen, C.** (2019). Parent education in youth sport: A community case study of parents, coaches, and administrators. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 427-450. [Skatīts 04.11.2024].
11. **Dukurs, T., Uldriķis, A.** (2023) (Bez)maksas sports – karjeras izvēle – profesionāls sportists. (J. Celmiņš, Intervētājs) [Skatīts 12.05.2024]. Pieejams: [https://www.youtube.com/watch?v=KzqZzb55LWM&t=46s&ab\\_channel=TV4Latvija](https://www.youtube.com/watch?v=KzqZzb55LWM&t=46s&ab_channel=TV4Latvija)

12. **Glazunova, L.** (2021). Dārgs un populārs. Kas jāzina, ja bērns vēlas apgūt hokeja spēli. LSM.LV. [Skatīts 04.11.2024].
13. **Gould, D.** (1996). Personal Motivation Gone Awry: Burnout in Competitive Athletes. *Quest*, 48(3), 275-289. [Skatīts 25.05.2024].
14. **Gould, D., Wilson, C., Tuffey, S., & Lochbaum, M.** (1993). Stress and the Young Athlete: The Child's Perspective. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 286-297. [Skatīts 12.04.2024].
15. **Harrigan, W., & Commons, M. L.** (2015). Replacing Maslow's Needs Hierarchy With an Account Based on Stage and Value. *Behavioral Development*, 20(1), 24-31. [Skatīts 12.05.2024].
16. **Holt, N. L., & Knight, C. J.** (2014). Parenting in Youth Sport: From Reserach to Praticce. Routledge. [Skatīts 11.04.2024].
17. **Yngvar, O., Glyn, R., Pierre, L., & Blake, M.** (2015). Parental and Coach Support or Pressure on Psychosocial Outcomes of Pediatric Athletes in Soccer. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16(6), 522-526. [Skatīts 12.04.2024].
18. **Kafle, S. C.** (2019). Correlation and Regression Analysis Using SPSS. *ResearchGate*. [Skatīts 15.06.2024].
19. **Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderile, K.L., & Sellars, P. A.** (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 161-178. [Skatīts 25.05.2024].
20. **Knight, C. J., Berrow, S. R., & Harwood, C. G.** (2017). Parental investment in young athletes: A systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 16. [Skatīts 11.04.2024].
21. **Kovtuns, M.** (2024). VECĀKI - SARKANĀ GRĀMATA VAI VISATĻAUTĪBA? Sporta studijas aizkulises. (R. Ošeniņš, Intervētājs). [Skatīts 11.04.2024.]. Pieejams: [https://www.youtube.com/watch?v=63tBENKtFI&t=43s&ab\\_channel=SportaStudija](https://www.youtube.com/watch?v=63tBENKtFI&t=43s&ab_channel=SportaStudija)
22. **Lacy, E., B., & Chan, L.,J.** (2017). Physician Burnout: The Hidden Health Care Crisis. *Clinical Gastroenterology and hepatology: the official clinical practice journal of the American Gastroenerological Association*, 16(3), 311-317. [Skatīts 12.04.2024].
23. **Liepājas centrālā administrācija.** [Skatīts 12.04.2024]. Liepāja.lv Pieejams: <https://www.liepaja.lv/sporta-nodarbibas-macibu-maksa-iesniegumi/>
24. **Horold W. Kohl III, Heather D. Cook.** (2013). Physical Activity and Physical Education: Relationship to Growth, Development, and Health. Educating the Student

- Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. *In National Academies Press eBooks*. [Skatīts 02.05.2024].
25. **Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I.** (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329. [Skatīts 27.04.2023].
  26. **Morbee, S., Waterschoot, J., Haerens, L., & Soenens, B.** (2023). Identifying profiles of parental (de)motivating behaviors in youth sports: A multi-informant approach. *Motivation and Emotion*, 47(6), 990-1006. [Skatīts 27.04.2024].
  27. **Mullem, P. V., & Cole, M.** (2015). Effective Strategies for Communicating with Parents in Sport. *Strategies*, 28(1), 13-17. [Skatīts 12.04.2024].
  28. **Mustofa, A. Z.** (2022). Hierarchy of Human Needs: A Humanistic Psychology Approach of Abraham Maslow. *Kawanua International Journal of Multicultural Studies*, 3(2), 30-35. [Skatīts 24.04.2024].
  29. **Nevid J.** (2013) *Psychology: Concepts and Applications*. Cengage Learning.
  30. **Poulin-Dubois, D., & Brosseau-Liard, P.** (2016). The Developmental Origins of Selective Social Learning. *Current Directions in Psychological Science*, 25(1), 60-64. [Skatīts 12.04.2024].
  31. **Power, T. G.** (2013). Parenting Dimensions and Styles: A Brief History and Recommendations for Future Research. *Childhood Obesity*, 9(s1), S-21. [Skatīts 12.04.2024].
  32. **Procevska, O.** (2021). Pats ar savu galvu: kritiskā domāšana zīdaiņiem (un viņu vecākiem). [Skatīts 15.05.2024]. Pieejams: <https://www.skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/pats-ar-savu-galvu-kritiska-domasana-zidainiem-un-vinu-vecakiem>
  33. **Rīgas Stradiņa Universitātes Darba drošības un vides veselības institūts.** (2011). Stress darbā jeb psihoemocionālie darba vides riska faktori. [Skatīts 10.03.2024]. Pieejams: <http://osha.lv/lv/publications/files/psihoemocionalie-riski.pdf>
  34. **Rīgas Volejbola skola.** Rīgas Volejbola skola. [Skatīts 12.05.2024]. Pieejams: <https://rigasvolejbolaskola.lv/lv/vecaku-lidzfinansejums>
  35. **Roge, J. Ū.** (2010). Vecāki nosaka robežas. Rīga: Jamava
  36. **Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M.** (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology* 8. [Skatīts 12.04.2024].

37. **Ross, A. J., Mallet, C. J., & Parkes, J. F.** (2015). The Influence of Parent Sport Behaviours on Children's Development: Youth Coach and Administrator Perspectives. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), 605-621. [Skatīts 12.04.2024].
38. **Sánchez-Miguel P., A. Leo M. Francisco, David S.O., Diana A., García-Calvo T.** (2012) The Importance of Parents' Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports. *Journal of Human Kinetics*, 36, 169-177. [Skatīts 12.04.2024].
39. **Schüler, J., Wolff, W., & Duda, J. L.** (2023). Intrinsic Motivation in the Context of Sports. *Sport and Exercises Psychology*. [Skatīts 27.04.2024].
40. **Sophia Jowett, J. A.-J., Jowett, S., Adie, J., Bartholomew, K., Yang, S., Gustafsson, H., & Lopez-Jimenez, A.** (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multi-cultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 143-152. [Skatīts 11.05.2023].
41. **Wang, W., Chen, S., Wang, S., Shan, G., & Li, Y.** (2023). Parental Burnout and Adolescents' Development: Family Environment, Academic Performance, and Social Adaptation. *International Journal of Enviornmental Research and Public Health*, 20(4), 2774. [Skatīts 12.04.2024].
42. **Zande, D.** (2017). Kā kopīgas aktivitātes nostiprina ģimenes saiknes? [Intervija TVNET.LV] [Skatīts 12.04.2024].
43. **Zvejnieks, K.** (2024). Vecāku loma un atbalsts sportā. [Skatīts 04.05.2024].

# PIELIKUMI

## 1. Pielikums

### Aptauja

Sveiki!

Sava diplomdarba ievaros veicu pētījumus par vecāku sportiskajiem sasniegumiem un to ietekmi uz viņu bērnu treniņu un sacensību procesu. Pētījuma mērķis ir izprast, kā vecāku sportiskā pieredze un attieksme var ietekmēt viņu bērnu sportisko attīstību.

Būšu pateicīga, ja veltīsi laiku (apmēram 10 minūtes), lai atbildētu uz šo aptauju. Jūsu iesaistīšanās ir svarīga un ļaus man izprast vecāku sportisko sasniegumu ietekmi uz bērnu sportisko attīstību.

Šī aptauja ir anonīma. Paldies par iesaistīšanos!

#### **Demogrāfiskie jautājumi:**

Vecums

Dzimums

Vai Jums ir bērns?

#### **Vecāku sportiskie sasniegumi:**

Vai Jūs esat nodarbojies/-usies ar sportu?

- Jā, esmu profesionāls/-a sportists/-e (aktīvi iesaistos profesionālā sportā un to uzskatu par savu galveno nodarbošanos)
- Jā, ar sportu nodarbojos brīvajā laikā (ar sportu nodarbojos amatieru līmenī, tā nav mana galvenā nodarbošanās)
- Jā, ar sportu esmu nodarbojies/-usies skolas vai studiju laikā (savulaik nodarbojos ar sportu skolas vai studiju gaitās, bet tagad varbūt ne tik bieži vai intensīvi)
- Nē

Vai piekristāt apgalvojumam, ka iepriekš iegūti sportiskie sasniegumi var ietekmēt Jūsu dzīvi un personīgo attīstību?

- Pilnībā nepiekrītu
- Nepiekrītu
- Neitrāli
- Piekrītu
- Pilnībā piekrītu

Vai piekristāt apgalvojumam, ka sportiskie sasniegumi var radīt ietekmi uz ģimenes dzīvi un attiecībām ar bērniem?

- Pilnībā nepiekrītu
- Nepiekrītu
- Neitrāli
- Piekrītu
- Pilnībā piekrītu

Vai piekrītat apgalvojumam, ka Jūsu sportiskā pieredze varētu būt pozitīva ietekme uz Jūsu bērnu sportisko attīstību un motivāciju?

- Pilnībā nepiekrītu
- Nepiekrītu
- Neitrāli
- Piekrītu
- Pilnībā piekrītu

Vai Jūs mēģināt pārnest savu sportisko pieredzi un vērtības uz savu bērnu?

- Jā
- Nē
- Nevaru precīzi pateikt

Vai Jūsu bērns ir iesaistījies kādās no sporta nodarbībām?

*Ja Jūsu bērns apmeklē treniņus un sporta pulciņus, tad atbilde būs "JĀ", bet ja bērns piedalās sporta nodarbībās tikai skolā, tad atbilde būs "NĒ".*

- Jā
- Nē

#### **Attieksme pret bērna sportisko iesaistīšanos:**

Vai Jūs aktīvi veicināt savu bērnu sportiskās intereses un nodrošināt viņiem atbalstu šajā jomā?

- Jā, es aktīvi veicinu savu bērnu sportiskās intereses un nodrošinu atbalstu šajā jomā.
- Jā, es cenšos veicināt savu bērnu sportiskās intereses, bet atbalsts var būt ierobežots.
- Nē, es neesmu aktīvi veicinājis savu bērnu sportiskās intereses, bet esmu gatavs sniegt atbalstu, ja viņi paši to vēlas.
- Nē, es neesmu aktīvi veicinājis savu bērnu sportiskās intereses un esmu pret viņu dalību sportā.

Cik bieži jūs piedalāties sava bērna treniņos vai sacensībās?

- Katru reizi, kad ir treniņi vai sacensības
- Vairākas reizes nedēļā
- Aptuveni reizi nedēļā
- Dažreiz, atkarībā no manu vai bērnu laika un pienākumu grafika
- Reti vai gandrīz nekad
- Neesmu piedalījies/-usies treniņos vai sacensībās

Kāda ir Jūsu loma treniņos un sacensību procesā?

- Palīdzu ar treniņu plānošanu, motivēšanu vai citām aktivitātēm.
- Iesaistos tikai tādos gadījumos, ja to, kāds lūdz.
- Neiesaistos

#### **Attiecības ar bērnu sportiskajā vidē:**

Kādas ir Jūsu attiecības ar savu bērnu sportiskajā vidē?

- Ļoti labas – esmu aktīvi iesaistījies/-usies un cieši saistīts/-a ar bērnu sportiskajā vidē.
- Labas – esmu interesēts/-a, bet neesmu pilnībā iesaistījies/-usies.
- Viduvējas – esmu samērā neitrāls/-a vai attiecības nav īpaši izteiktas sportiskajā vidē.
- Sliktas – man nav labas attiecībās ar savu bērnu sportiskajā vidē vai esmu negatīvi noskaņots/-a attiecībā uz bērna sportiskajām aktivitātēm.
- Nezinu – nav attiecību ar bērnu sportiskajā vidē.

Kā Jūs komunicējat ar treneriem, biedriem vai citiem vecākiem?

- Regulāri un aktīvi – es uzturu labas attiecības un regulāri komunicēju ar treneriem, biedriem un citiem vecākiem.
- Piemēroti – es komunicēju pēc nepieciešamības vai svarīgu informāciju paziņošanai.
- Reti vai minimāli- es komunicēju tikai tad, ja ir īpaša nepieciešamība vai situācija to prasa, bet citādi neesmu aktīvs/-a komunikācijā.
- Gandrīz nekad- es gandrīz nekomunicēju ar treneriem, biedriem un citiem vecākiem vai arī man nav tiešas saskarsmes ar viņiem.
- Nekad – nav bijusi nepieciešamība komunicēt ar treneriem, biedriem vai citiem vecākiem.

Vai Jūs esat saskaršies ar konfliktiem vai problēmām saistībā ar savu bērnu sportisko iesaistīšanos?

- Jā, esmu saskaršies/-usies ar konfliktiem vai problēmām un tos esmu atrisinājis/-usi vai mēģinājis/-usi atrisināt.
- Jā, esmu sakāries/-usies ar konfliktiem vai problēmām, bet pagaidām neesmu spējis/-usi atrisināt vai risināt tās.
- Nē, esmu izvairījies no konfliktiem vai problēmām vai nav bijis šādu situāciju.
- Nezinu – neesmu iesaistījies bērna sportiskajā vidē vai nav bijusi nepieciešamība risināt problēmas.

### **Ietekme uz bērnu un ģimeni:**

Kā Jūsu sportiskie sasniegumi ietekmē Jūsu bērnu un ģimenes ikdienu un attiecības?

- Pozitīvi- mani sportiskie sasniegumi veicina ģimenes aktīvo dzīvesveidu un kopīgas sportiskās aktivitātes.
- Negatīvi – mani sportiskie sasniegumi var radīt spriedzi un konfliktus ģimenes ikdiena vai attiecībās ar bērniem.
- Nepastāvīgi – mani sportiskie sasniegumi var mainīt mūsu ģimenes ikdienu un attiecības atkarībā no situācijas.
- Neviens no minētajiem – mani sportiskie sasniegumi neietekmē mūsu ģimenes ikdienu un attiecības.

### **Pašvērtējums un atziņas:**

*Atbildes uz zemāk minētajiem jautājumiem nav obligātas, taču, ja jums ir interese par kādu no tiem un jums ir viedoklis par attiecīgo tēmu, lūdzu, dalieties ar to!*

Kādi ir Jūsu mērķi un cerības attiecībā uz savu ģimenes sportisko izaugsmi un labklājību?

Kā Jūs pašī vērtējat savu lomu un ietekmi uz Jūsu bērnu sportisko attīstību?

Kādas ir Jūsu atziņas vai secinājumi par vecāku sportiskajiem sasniegumiem un to ietekmi uz bērnu sportiskās attīstības procesu?

## Anketas atbilžu tabula nr.1

<b>Kādi ir Jūsu mērķi un cerības attiecībā uz savu ģimenes sportisko izaugsmi un labklājību?</b>
Bērnu veselība, komunikācija, pozitīvā domāšana.
Gribu, lai mana ģimene brīvo laiku pavada aktīvi.
Biežāk brīvajā laikā sportot ar ģimeni.
Aktīvs dzīvesveids un labs veselības stāvoklis.
Ka sportisks dzīves veids ir pašsaprotama dzīves sastāvdaļa.
Es vēlos, lai mani ģimenes locekļi ir veseli, sportiski aktīvi un sasniegumi aug dinamiskā progresijā.
Tādu nav!
Nav nekādu tālejošu mērķu.
Lai uztur labu veselību un sportisko garu un iziet starptautiskā līmenī.
Ar sporto nodarbojamies tikai, lai uzlabotu fizisko sagatavotību, baudītu pozitīvas emocijas. Fiziskās aktivitātes, laba pašsajūta, gandarījums par paveikto.
Caur sportu bērni iegūst izglītību.
Jo vairāk sporto, jo mazāk negatīvu atkarību.
Lai bērni izaug par krietniem un aktīviem cilvēkiem.
Gribētos, lai ģimene vairāk iesaistās tādas porta aktivitātēs. Mērķis ir veidot vidi, kurā bērns jūtās droši sportojot un dara to labprāt.
Mans mērķis ir iespēju robežās motivēt savu ģimeni, lai mūsu ikdienā būtu vairāk iesaistītas aktivitātes un veselīgs dzīvesveids

## Anketas atbilžu tabula nr.2

<b>Kā Jūs paši vērtējat savu lomu un ietekmi uz Jūsu bērnu sportisko attīstību?</b>
Es vērtēju labi, uzskatu, ka bērnam neuzspiežu un viņš labprātīgi mācās no manis, jo esmu labs paraugs
Ļoti labi, visur esmu gatava iesaistīties
Diezgan nozīmīgi. Jo vairāk ieinteresē bērnu ar sportu, jo vairāk bērnam ir vēlme to darīt.
Kad bērni sāka iet 1. klase devu iespēju izvēlēties. Sāka iet sporta skolā. Es un bērni priecīgi
Uzklausu bērna vēlmes un intereses, pēc tā vērtēju kādā sportā ievirzīt bērnu.
Vecāku atbalsts un stimulē ir svarīgs.
Domāju, ka vecāku atbalsts ir vitāli nepieciešams
Cik varēju, atbalstīju! Domāju, ka tā bija diezgan nozīmīga!
Atbalstam un dažreiz vairāk motivējot
Pozitīvi, cik varu cenšos.
Sākmā ieinteresēju, bet tagad jau ar prieku apmeklē treniņus.
Mūsu sporta veidā, hokejā, bez vecāku iesaistes nebūtu vispār nekā.
Ja vecāki ir sportiski, tad jau no mazotnes bērni arī tiek audzināti sportiskā gaisotnē. Tas nākotnē palīdz viņiem sasniegt uzstādītos mērķis, būt neatlaidīgiem un galvenais, saglabā labu veselību.
Ģimenes piemērs rada vēlmi sportot
Motivējoša, iespēja dalīties ar savu pieredzi un neļaut bērniem atkārtot manas jaunībā pieļautās kļūdas
Manuprāt vecākiem ir svarīga loma bērna izvēlē sportot. Esmu vecāks, kurš labprāt rāda pamēru un jūtos lepns, ka bērns novērtē manu atbalstu.
Ja es kā vecāks nestimulēšu un neatbalstīšu tad rezultāta nebūs. Bet jāatrod tāds sporta veids kas patīk pašam bērnam nevis vecākiem.
Manuprāt, ar manu piemēru un motivāciju bērnam ir lielāki rezultāti un veidojas jauni mērķi
Neuzspiežu, bet atbalstu. Izvēle ir bērna rokās

## Anketas atbilžu tabula nr.3

<b>Kādas ir Jūsu atziņas vai secinājumi par vecāku sportiskajiem sasniegumiem un to ietekmi uz bērnu sportiskās attīstības procesu?</b>
Ja bērns nevēlās, nevajag uzspiest, tas tikai grauj viņa gribu sportot.
Nekādi sasniegumi nelīdzēs, ja bērns negrib sportot, nevar kopā ar vecākiem piemeklēt sev atbilstošāko sporta veidu vai sporta skolā nav pozitīva atmosfēra. Mazākie bērni grib darīt visu kaut ko un tas arī jāļauj. Laika gaitā izkristalizējās, kas būtu atbilstošās.
Ja vecāki ir nodarbojušies ar sportu ir iespēja ka bērni arī to labprātīgi darīs
Tas ietekmē bērnu tieši.
Ne vienmēr vecākiem ir jābūt sportistiem, lai bērni izvēlētos nodarboties ar kādu no sporta veidiem!
Manuprāt, vecāki, kam ir lieli sasniegumi sportā, bērniem neko neuzspiež, jo saprot, ko tas prasa sportojot profesionāli
Jo ieinteresētāki ir vecāki, jo vairāk bērni cenšas.
Bērnam pašam jāsaprot, kas viņu interesē.
Ne vienmēr labi sasniegumi būs sportā gan vecākiem, gan bērniem. Šeit var būt daudz un dažādi faktori, protams, ka visi gaida, bet es domāju, ka tas ir traucējoši.
Bērni, redzot vecākus sportā, arī labprāt ar to nodarbojas.
Ne tik daudz par sasniegumiem. Sportiski vecāki vēlēties, lai arī viņu bērni ir sportiski un veselīgi.
Sportiskiem vecākiem sportiski bērni
Vecāki var būt lieliski paraugi bērniem, bet vecāki noteikti nedrīkst ar bērnu palīdzību realizēt savus nepiepildītos sportiskos sapņus
Domāju , ka tie vecāki, kas nodarbojas vai ir iepriekš nodarbojušies ar sportu ir vairāk par aktīvu bērnu iesaisti sportā.
Vienmēr uzņemt kritiku no trenera puses pozitīvi.
Jo vairāk ir sasniegumu mūsu ģimenē, jo lielāks ir bērna redzējums uz ko tiekties pašam

## 5. Pielikums

Latvijas Universitāte  
Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultāte  
Skolotāju izglītības nodaļa

Bakalaura studiju programmas  
„Sports, tehnoloģijas un sabiedrības veselība”  
direktoram I.Ābeļkalnam

PLK  
3. kursa studente  
Pola Samanta Sarmule  
st. apl. nr. ps21060  
kontakttālrunis 20259724

### IESNIEGUMS

Lūdzu apstiprināt manu Bakalaura darba tēmu:

Vecāku sportisko sasniegumu ietekme uz viņu bērnu treniņu un sacensību procesu.  
The influence of parental sporting achievements on their children's training and  
competition process.

Par Bakalaura darba zinātnisko vadītāju lūdzu apstiprināt:

Rihardu Parandjuku

.....  
(Darba vadītāja paraksts, kā saskaņošanas apliecinājums)

Apstiprinu:

Programmas vadītāja /I.Ābeļkalns/ .....

/paraksts/

/datums/

### **Dokumentārā lapa**

Bakalaura Darbs “Vecāku sportiskās pieredzes ietekme uz viņu bērnu un treniņu un sacensību procesu” izstrādāts LU izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultātē.

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

Autors: Pola Samanta Sarmule 20.05.2024

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