

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**MOTIVĒJOŠIE FAKTORI NODARBOJOTIES AR BOKSU**

BAKALAURA DARBS

Autors: **Zigmunds Pakalnieks**

Studenta apliecības Nr.: ZP18015

Darba vadītājs: Ģirts Dimdiņš, PhD

RĪGA 2022

## ANOTĀCIJA

Bokss lielākajai daļai var šķist brutāla spēka un cīņas sports, bet, tā kā ikviens tam tuvāk stāvošs cilvēks zina, tas ne gluži ir tikai par fizisko spēku. Daudzi profesionālie un amatieru treneri ir vienisprātis, ka ir vieglāk sagatavot fizisko izturību, taču grūtāk ir pārvarēt psiholoģiskās barjeras un attīstīt mentālo izturību. Šeit galvenā loma ir motivācijai.

Bakalaura darba mērķis bija noskaidrot, kā Latvijas bokseriem ir izteikti dažādi motivācijas faktori. Pētījumā piedalījās 45 dalībnieki, lai noskaidrotu bokseru motivācija. Tika izmantota SMS-28 sporta motivācijas skala, kas tika adaptēta latviešu un krievu valodās. Kā noskaidrojās bokseriem praktiski nav amotivācija, un ir augsta iekšējā motivācija nodarboties ar šo sportu.

Secināms, ka bokseri Latvijā dominējoša ir iekšējā motivācija un introjecētā motivācija (kā ārējās motivācijas sastāvdaļa). Rezultāti bija vienlīdzīgi gan abās dzimuma grupās, gan salīdzinot vecuma atšķirības. Šis aspekts būtu jāņem vērā boksa treneriem un sporta psihologiem, kas strādā tieši ar šiem sportistiem.

*Atslēgas vārdi:* bokss, sporta psiholoģija, motivācija, individuālais sports, cīņa

## ABSTRACT

Boxing may seem like a sport of brute force, but as anyone who's been around it knows, it's not just about physical strength. Many professional and amateur coaches agree that it is easier to train physical endurance, but harder to overcome psychological barriers and develop mental toughness. Motivation plays a key role here.

The aim of the bachelor thesis was to find out how different motivational factors are expressed in Latvian boxers. 45 participants took part in the study to find out the motivation of boxers. The SMS-28 sport motivation scale was used and adapted into Latvian and Russian. As it turned out boxers have practically no amotivation and have high intrinsic motivation to practice this sport.

It can be concluded that intrinsic motivation and introjected motivation (as a component of extrinsic motivation) are dominant in Latvian boxers. The results were equal in both gender groups and when comparing age differences. This aspect should be taken into account by boxing coaches and sports psychologists working directly with these athletes.

*Key words:* boxing, sports psychology, motivation, individual sports, combat

## SATURS

|   |    |
|---|----|
| Ievads.....   | 4  |
| Teorētiskā daļa.....                                  | 7  |
| Vispārīgs ieskats sporta un motivācijas aspektos..... | 7  |
| Motivācija individuālajos sporta veidos.....          | 12 |
| Motivācijas analīze cīņas sportā.....                 | 14 |
| Pētījumā izmantotais motivācijas modelis .....        | 16 |
| Metode .....  | 19 |
| Pētījuma dalībnieki.....                              | 19 |
| Pētījuma instrumentārijs.....                         | 19 |
| Pētījuma procedūra.....                               | 20 |
| Rezultāti.....  | 22 |
| Diskusija .....                                       | 29 |
| Secinājumi .....                                      | 33 |
| Izmantotā literatūra.....                             | 35 |
| 1. pielikums. Anketas paraugs.....                    | 38 |

## IEVADS

Vārds “motivācija” nāk no latīņu darbības vārda “*moveo*”, kas nozīmē “kustēties”. No tā izriet, ka motivācija ir psihoaktīvs process, kas virza un kontrolē cilvēku, lai sasniegtu kādu konkrētu mērķi. Motivācija ir svarīga arī sportā, un šajā bakalaura darbā tiks analizēti galvenie aspekti motivācijai sportā.

Jautājums par motivāciju nodarboties ar sportu ir aktuāls ne tikai cilvēkiem, kuriem sports ir pašattīstības līdzeklis, bet pat profesionāliem sportistiem. Arī profesionālie sportisti saskaras ar grūtībām sevi motivēt trenēties, un šeit ir sporta psihologu darba lauks, nemaz nerunājot par treneru sastāvu, kuriem pienākumi ir tieši saistīti ar “savu” sportistu motivāciju. Taču panākumi sportā nekad nebūs nejaušu apstākļu kombinācija, tie ir cieši un tiešā veidā saistīti ar sportista gribasspēku, kas attiecīgi jāattīsta un jāvairo.

Iespējams, motivācija sportot ir vēl sarežģītāks jautājums par pašu treniņu procesu. Lielu sasniegumu sports, pirmkārt, nav talants un pat ne prasme. Tas ir sportista raksturs un gribasspēks. Nevienš izcils sportists nebūtu sasniedzis savus sporta sasniegumus bez neatlaidības un dzelžaina gribasspēka. Faktiski tas nozīmē to, ka vārds “gribu” tiek aizstāts ar vārdu “vajag” un šeit nekādas atrunas netiek pieņemtas.

Ir izdalāmi tā sauktie motivējošie faktori, kas ietver:

- panākumu gūšana. Sporta sasniegumi sniedz sportistam gandarījumu un apmierinātības sajūtu, sniedz iespēju sajūst sava “smaga” darba rezultātus un jo lielāks darbs ieguldīts, jo lielāks gandarījums par paveikto un sasniegumiem;
- Citu cilvēku atzinība, kas veicina cieņas un pašcieņas sajūtu. Izaugsme un attīstības iespējas sniedz cilvēkam pārliecību par sevi un par nākotni.
- Sporta aktivitāšu saturs, kas arī ir sportista attīstību veicinošs. Jebkuram treniņu procesam jābūt daudzveidīgam, kas vislabāk ietekmē sportiskos rezultātus.

Šie un citi motivējošie faktori darbā tiek aplūkoti no teorētiskā viedokļa, un motivācijas praktiskā puse atsevišķā cīņas sporta veidā - boksā - tiek pamatota ar bakalaura darba autora veikto aptauju, kuras rezultāti tiek prezentēti darba empīriskajā daļā.

Tādējādi bakalaura darba tēmas aktualitāte ir saistīta ar faktu, ka sports un augsti sportiskie sasniegumi korelē ar motivāciju un motivāciju ietekmējošiem faktoriem, kas iespaido ne tikai fiziskās sagatavotības līmeni, bet arī sportistu psiholoģisko sagatavotību. Bokseri sporto spēcīgā garīga stresa fonā, kas raksturīgs jebkurai cīņas mākslai. Spēcīga triecienu draudi boksu padara par

izteikti riskantu sporta veidu un izvirza augstas prasības vairākām sportista psiholoģiskajām īpašībām un garīgajiem procesiem.

Bokseris cīņas laikā analizē lielu informācijas daudzumu par pretinieka nodomiem un iespējamo rīcību. Izcilu bokseru cīņas apstiprina viņu ārkārtīgi smalko uztveri par visām kaujas situācijām, precīzu laika un attāluma aprēķinu, spēju atrast piemērotu brīdi sitenam un aizsardzībai, spēju optimāli sadalīt spēkus, kā arī ātru un precīzu taktisko domāšanu. Tas liecina ne tikai par speciālo fizisko īpašību attīstību, bet arī par sportistu psiholoģiskās sagatavošanās līmeni. Tādējādi sports un sporta sniegumi ir tieši atkarīgi no sportista fiziskām spējām, bet sportistu sniegumus ietekmē arī psiholoģiskā sagatavotība. Ir izteikti dažādi viedokļi par to, cik lielā mērā sportistu ietekmē psiholoģiskie faktori, kuri visciešākajā veidā ir saistīti ar motivāciju ietekmējošajiem faktoriem. Bakalaura darbs ir veltīts klasiskākajam cīņas sporta veidam – boksam.

Ir vieglāk novadīt fiziskos treniņus un izturēt sacensību slodzi, ja bokseris ir pienācīgi psiholoģiski sagatavots. Pazīstamie boksa treneri secināja, ka boksera fiziskā sagatavošana sacensībām ir viegls uzdevums, bet ir daudz grūtāk sagatavot viņa psihi. Boksera psiholoģiskā sagatavošana ir sarežģīts boksera ietekmēšanas process, kura mērķis ir attīstīt gribasspēka īpašības, lai bokseris varētu cīnīties ar neapturamu enerģiju līdz galam par labāko rezultātu, neskatoties uz nejaušībām, kas notiek boksa sacensību ringā. Lai spētu pārvarēt radušās nejaušības un pārsteigumus cīņas laikā, ir nepieciešams apzināties psiholoģiskos faktorus, kas ietekmē boksera psihi un attiecīgi ietekmē boksera sportiskos sniegumus. Viss iepriekš minētais liecina par izvēlēta temata aktualitāti no teorētiskā un praktiskā viedokļa.

*Pētījuma objekts:* motivācijas faktori

*Pētījuma jautājums:* kādi motivācijas veidi nodarbošanās ar boksu ir izteikti vairāk vai mazāk kopumā un vai ir vecuma un/vai dzimuma atšķirības?

*Pētījuma mērķis:* analizēt motivāciju ietekmējošos faktorus, kas ietekmē bokserus, un pamatojoties uz empīriskā pētījuma rezultātiem, noteikt vairāk un mazāk izteiktus nodarbošanās ar boksu motivācijas pamatus.

Lai sasniegtu bakalaura darbā izvirzīto mērķi, tiek risināti šādi uzdevumi:

- pētīti zinātniskie pētījumi par boksu un cīņas sporta veidiem kopumā un analizēti motivāciju ietekmējošie faktori;
- analizētas metodes, kā palīdzēt bokseriem un bokserēm sagatavoties cīņām;
- apzināti šķēršļi sportisko mērķu sasniegšanai.

*Pētījuma metodes:*

- Teorētiskā metode: psiholoģiskās literatūras un zinātnisko pētījumu analīze.

- Empīriskās metodes: *pētījuma bāze*: boksa kluba dalībnieki

Datu ieguves metode: bokseru dalībnieku anketēšana.

Datu apstrāde: kvantitatīva datu analīze.

Darbs sastāv no ievada, divām nodaļām ar apakšnodaļām, rezultātu apkopošanas un diskusijas, secinājumiem un priekšlikumiem un izmantoto avotu saraksta. Pirmajā teorētiskajā nodaļā tiek izpētīti motivāciju ietekmējošie faktori, kas ietekmē sportistu, tajā skaitā boksera sniegunus. Otrā nodaļa ir veltīta empīriskajam pētījumam un tā rezultātu apkopošanai. Darba nobeigumā seko rezultātu apkopošana un diskusija, un nobeigumā tiek izdarīti secinājumi un priekšlikumi.

## TEORĒTISKĀ DAĻA

### Vispārīgs ieskats sporta un motivācijas aspektos

Bakalaura darba teorētiskā daļa jāsāk ar ieskatu sportā un motivācijas aspektos, jo šie divi jēdzieni ir cieši saistīti un mijiedarbojas. Sports radās mūsu civilizācijas pirmsākumos. Elementāras sporta aktivitātes sacensību veidā jau pastāvēja primitīvajā sabiedrībā. Savukārt Senajā Grieķijā sports un sporta spēles radās un ieguva lielu popularitāti. Līdz 18. gadsimta beigām sports tika uzskatīts galvenokārt par laika pavadīšanu, izklaidi. Sports tā mūsdienu izpratnē kļuva plaši izplatīts visā pasaulē tikai 19. gadsimtā un 20. gadsimta sākumā. Protams, rodas jautājums, kas ir sports tā mūsdienu izpratnē?

Ir vērts ieskatīties sportā ar sporta definīcijas noskaidrošanu. Sports ir dažādas fiziskas nodarbības sava ķermeņa stiprināšanai, savu fizisko, arī prāta spēju attīstīšanai, kāpināšanai. Sporta zinātnieks I. Liepiņš, pētot termina „sports” vēsturisko skaidrojumu, pieņem, ka šī termina vēsture aizsākās 1516. gadā Anglijā, kad tur bija jāpieņem Sporta deklarācija, lai cilvēku brīvā laika izklaidēs nesāktos strīdi un tiktu ieviesti kaut minimāli noteikumi. Tas aizgūts no senfranču valodas termina *de sportere*, kas nozīmē – prom no kaut kā, izklaidēties brīvajā laikā. Latīniski šī vārda cilme *desportare* nozīmē – sacensties laika kavēkļa dēļ (Liepiņš, 1993). Secināms, ka sākotnēji sports bija pārsvarā izklaides veids, bet pamazām tas sāka virzīties uz nodarbošanos ar saviem noteikumiem un kārtību.

1992. gadā Eiropas Padomes pieņemtajā Eiropas Sporta hartā, termins sports tiek skaidrots šādi: „ar vārdu sports apzīmē visu veidu fiziskās aktivitātes, kuras caur nejaušu vai organizētu piedalīšanos vērstas uz fiziskās un garīgās labsajūtas izteikšanu vai uzlabošanu, sociālu attiecību veidošanu vai rezultātu sasniegšanu jebkura līmeņa sacensībās” (Izglītības Ministrija. 2020). Attiecīgi Latvijas Sporta likums sniedz šādu sporta definīciju “sports ir visu veidu individuālas vai organizētas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās” (Latvijas Vēstnesis, 2002). Tādējādi sporta aktivitātes tiek saistītas ar strukturētu nodarbošanos, kas ir virzīta uz fiziskās un garīgās veselības uzlabošanu, kā arī attiecīgajiem sasniegumiem.

Tomēr ir skaidrs, ka sporta būtība kopumā nekad neaprobežojas tikai ar tīri konkurējošu mērķu sasniegšanu. Sportam ir dziļāka nozīme kā darbībai, kas daudzveidīgi ietekmē cilvēku pašu. Sportu ietekmē arī daudzveidīga starppersonu mijiedarbība, kas saistīta ar vispārējām sociālajām attiecībām. Augstu sporta rezultātu sasniegšana nav iespējama bez labi izveidotas sportista treniņu un apmācības sistēmas, kas tiek balstīta uz dažādu starppersonu attiecībām, tostarp, treneriem,

sportistiem un tiesnešiem, organizatoriem, skatītājiem utt. Šo personu mijiedarbība un attiecības veidojas dažādos līmeņos, sākot no sporta komandas līdz sacensībām dažādos starptautiskajos līmeņos.

Pēc bakalaura darba autora ieskatiem, sports savā “sadzīviskajā” iemiesojumā ir gan cilvēka pastāvīgā vēlme “pacelties” virs savu spēju redzamajām robežām, gan vesela emociju pasaule, ko rada panākumi un neveiksmes šajā ceļā. Sportu var uztvert kā vienu no visefektīvākajiem audzināšanas un pašmācības līdzekļiem, sarežģītu starppersonu attiecību kopumu, kā arī vienu no ievērojamākajām starptautiskajām kustībām, un par daudz ko citu. Nav šaubu, ka sports ir ieņēmis būtisku vietu mūsdienu fiziskajā, un arī garīgajā kultūrā, un tā sociālā nozīme turpina pieaugt. Ne par velti, runājot par sportu, galvenokārt rodas jautājums par motivāciju, kas ir ļoti cieši saistīti.

Attiecīgi virzoties pie motivācija izpētes, kas ir saistīta ar sportu un virza sportistu nodarboties ar sportu, trenēties un piedalīties sacensībās, tad visbiežāk runā par sasniegumu motivāciju. J. Nicholls un J. Duda darbos tiek prezentēts sasniegumu motivācijas iedalījums ego un uzdevumu orientācijā. Ego iesaistīšanās notiek tad, kad personīgie panākumi un prasmes attiecas uz apkārtējiem, tas ir, kad sportists var parādīt pārākumu pār citiem sportistiem. Rezultāta sasniegšanai tiek pielietotas sportista pūles, kas var izraisīt neatbilstošu uzvedību. Ja subjekts ir orientēts uz uzdevumu, panākumi ir saistīti ar prasmju apgūšanu, uzdevuma izpildi vai piepūli. Kā raksta J. Nicholls, “ego orientācija tiek pielietota stāvokļiem, kad indivīds mēģina parādīt savas spējas salīdzinošā aspektā. Mazāk diferencētās pieejas izmantošana noved pie mazāk izteikta pašnovērtējuma. Drīzāk runa ir par subjekta prasmju uzlabošanu uzdevuma izpildē, nevis to salīdzināšanā ar citu cilvēku spējām.” (Duda & Hall, 2001).

Sporta psiholoģijas literatūrā var atrast pierādījumus, ka jebkura situācija tiek uztverta vai orientējoties uz ego, vai uz uzdevuma izpildi. Piemēram, intelektuālā testēšana pārsvarā ir uz ego orientēts uzdevums, jo tas ietver subjekta rezultātu salīdzināšanu ar normām. Tā kā pats subjekts apzinās nepieciešamību salīdzināt testa rezultātus, tad novērots trauksmes līmeņa pieaugums subjektiem ir likumsakarīgs. Tas izskaidrojams arī ar faktu, ka intelektuālo testu jēdziens balstās uz pieņēmumu, ka tie ir vērsti uz spēju testēšanu tādām indivīda īpašībām, kas būtiski nemainās visā indivīda pieaugošā dzīves gaitā. Kad subjekts uztver uzdevuma rezultātu kā tādu, kas atkarīgs no viņa centieniem, dabiski mainās attieksme pret situāciju, un viņš cenšas maksimāli to izpildīt.

Ego orientācijas gadījumā indivīds faktiski ir atkarīgs no apkārtējo cilvēku spēju attīstības līmeņa. Ja indivīds sevi uztver kā subjektu ar vājām spējām, tad tā vietā, lai piepūlētos un tos attīstītu, viņš koncentrēsies uz izvairīšanos no situācijām, kas parāda viņa vājumu salīdzinājumā ar indivīdiem ar augstām spējām. Līdzīga motivācijas dominēšana attiecībā uz izvairīšanos no

neveiksmēm paredz, vai nu objektīvi vienkāršas situācijas izvēli, kas atbilst indivīda faktiskās attīstības līmenim (un tāpēc neveicina tā attīstību), vai tādu situācijas izvēli, kuras pārspēj indivīda spējas ar augstu spēju attīstības līmeni, kas arī nav stratēģijas piemērs uzlabot savas prasmes, zināšanas utt.

Spēju attīstības līmenis lielā mērā nosaka sportista pašpārliecību. Cilvēki ar augstu pašpārliecības līmeni reaģē uz ego orientācijas situācijām ar labākiem rezultātiem, savukārt indivīdi ar vidēju un zemu pašapziņu reaģē uz šādām situācijām ar rezultātu pasliktināšanos. Uzdevuma orientācijas gadījumā, pat ja sportists sevi uztver kā mazāk spējīgu salīdzinājumā ar citiem sportistiem, viņš var uzskatīt sevi par kompetentu un veiksmīgu, ja viņš ir koncentrējies uz konkrēta uzdevuma izpildi.

Ir daudz empīrisku pierādījumu, kas uz uzdevumu orientētiem sportistiem ir adaptīva uzvedība, viņi ir spējīgi izrādīt neatlaidību neveiksmes gadījumā, izvirzīt sev grūti sasniedzamus mērķus neatkarīgi no paša uztvertā kompetences līmeņa (Duda & Hall, 2001). Piemēram, F. Abrahamsena un kolēģu darbā tika pārbaudīti ( $N = 190$ ) augstas klases sportisti. Ir pierādīts, ka tad, kad sportists komandas klimatu uztver kā orientētu uz sniegumu, viņu trauksmes līmenis ir ievērojami augstāks nekā sportistam, kurš klimatu uztver kā orientētu uz uzdevumu. Uz ego orientētiem sportistiem ir tendence pārkāpt noteikumus, panākt uzvaru “par katru cenu.” Šī tendence ietekmē arī sportistu morālās apziņas attīstības līmeni: tā ir augstāka sportistiem, kuri ir orientēti uz uzdevuma izpildi (Abrahamsen, Roberts, Pensgaard, 2008). K. Hodža un kolēģu darbā tika parādīts ka indivīdiem, kuri bija orientēti uz uzdevumu izpildi, bija iekšēja motivācija un viņi vairāk ieguva no sporta, nekā ārēji motivēti (Hodge, 2008).

Orientēšanās uz ego un orientēšanās uz rezultātiem ir saistīta ar šādiem motivācijas veidiem - iekšējo un ārējo. Iekšējā motivācija ir saistīta ar nodarbošanos, jo tā pati par sevi ir gandarījums. Savukārt ārējā motivācija notiek tur, kur sporta nodarbību izpildes pamatā ir ārēja pastiprinājuma saņemšana - trofejas, medaļas, honorāri vai citu cilvēku uzslavas. Sportā visvērtīgākā ir nevis ārēja, bet gan iekšēja motivācija, kas noved pie sportista pašpilnveidošanās, kam seko atbilstošās balvas.

Viens no pilnīgākajiem skaidrojumiem par iekšējās motivācijas rašanos tiek sniegts kognitīvās teorijas ietvaros. Saskaņā ar šo teoriju iekšējā motivācija ir cilvēka pašnoteikšanās un kompetences uztveres funkcija. Tāpat sportistam, kurš uzskata, ka nodarboties ar konkrētu sporta veidu ir viņa brīvās gribas rezultāts, un sportistam, kurš sevi uzskata par spējīgu, visticamāk, būs spēcīga iekšējā motivācija.

Teorijā tiek analizēta balvu loma, kurai var būt kontrolējoša vai informatīva loma. Gadījumā, ja indivīds novēro, ka viņš ir balvu saņemšanas kontrolē, viņa pašnoteikšanās līmenis

samazinās, kas noved pie iekšējās motivācijas līmeņa pazemināšanās. Līdzīgi ārējās uzslavas, kas saņemtas neatkarīgi no uzdevumu izpildes rezultātiem noved pie pašu kompetences samazināšanās. Tāpēc kā ieteikums iekšējās motivācijas stimulēšanai ir atbildības deleģēšana, rīcības izvēles brīvība, kas, gluži pretēji, rada situācijas iekšējās kontroles sajūtu.

Informācijas atlīdzības aspektam ir divas puses - pozitīvā (kad, piemēram, sportists sasniedz mērķi un tādējādi palielina savas kompetences novērtējumu) un negatīvā (kad mērķis nav sasniegts, un kompetences novērtējums samazinās). Šīs rādītājs parāda ārējas atlīdzības (uzslavas) nepieciešamību, kas sekmē iekšējo motivāciju. Ne mazāk pazīstams ir leģendārā trenera Vinsa Lombardi teiktais, ka daudziem sportistiem ir vēlme uzvarēt, bet tikai nedaudziem ir vēlme trenēties. Tiešām, ikdienas mērķu sasniegšana prasa daudz pastāvīgāku sportista piepūli, un attiecīgi arī motivāciju.

Mērķu noteikšana ir svarīga sporta nodarbību veidošanas metode, ko pētījumos demonstrēja E. Loks. Eksperimentā vienai grupai tika lūgts veikt darbības pēc iespējas labāk, bet otrai tika izvirzīti konkrēti mērķi. Izrādījās, ka otrā grupa bija daudz veiksmīgāka nekā pirmā. (Widmeyer & Ducharme, 1997). Secināms, ka mērķu noteikšana ir ļoti efektīva, jo tā pievērš uzmanību, mobilizē spēkus un veicina neatlaidību. Ja ir zināms mērķis, tad var prasmīgāk sevi motivēt to sasniegšanai.

Galvenās norādes mērķu noteikšanai ir šādas:

- mērķiem jābūt konkrētiem un jāietver konkrēts rezultāts (piemēram, mērķis “zaudēt trīs kilogramus” ir efektīvāks nekā mērķis “nedaudz zaudēt svaru”, jo tas ļauj uzraudzīt tā sasniegšanas procesu);
- mērķiem jābūt izaicinošiem, bet sasniedzamiem (pretējā gadījumā apņemšanās līmenis strauji samazināsies);
- mērķi ir skaidri jādefinē laikā, kas dod iespēju aprēķināt optimālo piepūli;
- mērķi jāsadala apakšmērķos, posmos, lai mērķa sasniegšanas process būtu pakāpenisks.

Viena no efektīvajām mērķa noteikšanas metodēm ir veikt ikdienas darbības. T. Orliks uzskata, ka koncentrācijas uzturēšanai jāizmanto šādas darbības:

- vispārīgas pirms sacensību aktivitātes, kas strukturē sportista laiku un sagatavo viņu sacensībām (iesildīšanās, koncentrēšanās un attēla tehnikas izmantošana);
- darbības sacensību laikā, kas kopīga mērķa sasniegšanu sadala apakšmērķos (piemēram, iekšēji atkārtot sacensību plānu un salīdzināt to reālo sacensību kursu);
- darbības, kuru mērķis ir pievērst uzmanību sacensību procesam un novērst uzmanību no pieļautajām kļūdām, negaidītiem notikumiem utt. (Piemēram, sportists var teikt “gadās”,

lai sniegtu atbildi uz notikušo, bet tajā pašā laikā nezaudēt galveno fokusu. Viņš var dziļi ievilkt elpu vai domāt par to, ko viņš šobrīd varētu darīt). Viena no šajos gadījumos izmantotajām formulām ir šāda – “Piefiksē, aizmirsti un koncentrējieties”, tas ir, sportistam vajadzētu, piemēram, atzīmēt pieļauto kļūdu, aizmirst par to uz sacensību laiku un koncentrēties uz mērķa sasniegšanu.

Motivācijas uzturēšana un mērķu noteikšana nav iespējama bez kopīga sportista un trenera darba. Ir divi galvenie trenera darba stili: kontrolējošs (balstīts uz pastāvīgu sportista uzvedības kontroli) un autonomas atbalsts (saistīts ar sportista spēju patstāvīgi eksperimentēt). Autonomā stila piemērošana dod lielu brīvību sportistam, veicina iekšējās motivācijas attīstību, savukārt kontrolējošs stils balstās uz ārēju motivāciju. Taisnības labad jāatzīmē, ka dažos gadījumos trenera vadības stils ir sportista uztvertās motivācijas rezultāts. Tas ir pierādīts pētījumā, kad eksperimenta dalībnieki kļuva par skolotājiem, kuriem bija jāpalīdz izpildīt priekšmetu skolēniem, kas vienā gadījumā darbojās ar iekšējo motivāciju, bet otrā – ar ārējo motivāciju. Izrādījās, ka “skolotāji” demonstrēja vai nu kontrolējošu, vai autonomu stilu atkarībā no idejas par “skolēnu” motivāciju (Cumming, Smoll, Smith, & Grossbard, 2007)

Treneri tiek aicināti radīt motivējošu klimatu, koncentrējoties uz izcilības sasniegšanu, nevis konkrētu rezultātu iegūšanu. Lai to izdarītu, būtu jāsamazina uzvaras nozīme un uzsvars jāliek uz tādiem līdzdalības motīviem kā prasmju attīstība, centieni, piederības sajūta komandai utt. Citādi gadījumā, ja klimats ir orientēts uz ego, treneris veicina komandas iekšējās sāncensības attīstību, soda sportistus par kļūdām. Pirmajā gadījumā sportisti piedzīvo lielāku prieku sportā un turpina sportot, iekšējās motivācijas vadīti; otrajā – sporta prieks kļūst mazāks, un iekšējās motivācijas darbība tiek aizstāta ar ārējās motivācijas sagaidīšanu. Turklāt sportisti, kuri komandas klimatu uztver kā orientētu uz uzdevumu izpildi, uzskata, ka panākumu gūšanā vissvarīgākais faktors ir pašpūle; sportisti, kuri klimatu uztver kā orientētu uz ego, ir pārliecināti, ka panākumi ir saistīti ar iedzimtām spējām un spējam pielietot maldināšanas taktiku. Tātad, kā atzīmē autori, “pētījuma rezultāti apstiprina viedokli, ka uzvaras nav galvenais apmierinātības ar sportu indikators. Patiesībā spēcīgākais apmierinātības indikators jaunatnes sportā bija trenera radītais motivācijas klimats.”

E. Cerina un A. Barneta pētījumā 39 karatē un taekwando melnā jostas īpašnieki aizpildīja anketu, kuras mērķis bija izpētīt sportistu emocionālo stāvokli. Anketu sportisti aizpildīja pirms un pēc svarīgām sacensībām. Katru dienu anketas tika aizpildītas piecas reizes. Rezultāti parādīja interesantu sportistu emocionālā stāvokļa izmaiņu dinamiku. 6-7 dienas pirms sacensībām dominēja pozitīvas emocijas - prieks un interese. Dienu pirms sacensībām sportisti atzīmēja baiļu

parādīšanos; dažas stundas pirms sacensību sākuma parādījās arī kauna un vainas izjūta. Uzreiz pēc sacensībām negatīvās emocijas sasniedza maksimumu, kas izpaudās izteiktu dusmu un skumju klātbūtnē; bet samazinājās baiļu un interešu intensitāte. Trīs dienas pēc tam visas negatīvās emocijas sasniedza savas minimālās vērtības visā pētījuma laikā. Tas liek domāt par to, ka sportistiem šis laiks ir vajadzīgs, lai atjaunotu emocionālo līdzsvaru. Turklāt pētījuma rezultāti uz to norādīja, ka jau nedēļu pirms svarīga notikuma sākuma sportisti piedzīvo stresu. Ir svarīgi atzīmēt, ka vainas un kauna klātbūtni daudzi autori atzīmēja kā ļoti nevēlamu emocionālu parādību pirms sacensībām (Cerin, 2003) Tāpēc no sporta psihologa puses būtu nepieciešama operatīvā iejaukšanās un vainas sajūtas samazināšana līdz minimumam tieši pirms sacensību sākumā.

### **Motivācija individuālajos sporta veidos**

Spēcīgs faktors, kas stimulē treniņu procesa efektivitāti, ir augsts emocionalitātes līmenis un sportista motivācija. Sports ar savu specifisko darbības ietekmi ir viena no būtiskām personības veidošanās vidēm, kā socializācijas, tā arī individuālo kompetenču paaugstināšanas jomā. Īpaši spilgti šo ietekmi var vērot jauniešu vecuma posmā. Specifiskās vides faktori sportā ir: konkurences apstākļi, ilgstoša un monotona atkārtojumu darbība, bieža spriedzes situāciju ietekme, personības darbība pie maksimālajām slodzēm, izteikta sasniegumu motivācijas ietekme uz personības darbības vērtējumu (Malina, Clark, 2003)

Motivācijas pamatā ir sportista psiholoģiskā gatavība trenēties un izpildīt sacensību programmu. Sportista psiholoģiskā sagatavošanās sākās jau pirmajā trenera un sportista tikšanās reizē. Katram sportistam treneris ir individualitāte un otrādi. Treneris gan organizē un vada sportista treniņu procesu, gan arī veicina sportista personīgo izaugsmi. Viņš mudina sportistu izprast sevi, iedziļināties sevī, meklēt sev piemēroto, veicināt pašizaugsmi (Lūse, 2003)

A. Zeidemane izdala četrus motivācijas veidus: būtiskā motivācija – vērsta uz sevi, izriet no cilvēka interesēm; sasniegumu motivācija – vērsta uz sevi, vēlas būt līdzīgas savam elkam, labāks par citiem; sociālā motivācija – vērsta uz citiem, viss tiek darīts, lai patiktu apkārtējiem; noderības motivācija – vērsta uz citiem, cenšas vairāk vai mazāk ietekmēt citu cilvēku dzīvi (Zeidemane, 2000).

Apzinot, kādam motivācijas veidam sportists pakļaujas, un zinot to atšķirības, iespējams motivēt sportistu, radot apstākļus, kas palielina iespējas, lai motivācija kļūtu spēcīgāka. Motivāciju ietekmē vairāki faktori: ģimene, treneri, skola un skolotāji, treniņa grupa, draugi, masu saziņas līdzekļi, pagātnes notikumi.

Individuālie mērķi ir ļoti dažādi, tie var arī nesakrist ar citu mērķiem. Individuālajos sporta veidos katrs sportists izvirza tikai savu individuālo mērķi, bet komandu sporta veidos bez individuālajiem katra sportista mērķiem jānosaka arī viens komandas kopējais mērķis. Komandas mērķis jāizvirza, visiem komandas dalībniekiem iesaistoties diskusijā un pieņemot kopīgu lēmumu. Visu komandas dalībnieku iesaistīšanās komandas mērķu izstrādē, tā izpildes plānošanā, lēmumu pieņemšanā, izsakot savu viedokli, veicina atbildību par mērķa sasniegšanu (Ābele, 2009). Mērķim jābūt pozitīvam un konkrētam, tam jābūt sasniedzamam, ar konkrētu izpildes termiņu. Mērķi nedrīkst formulēt nekonkrēti, jo tad zemapziņai nav noteikts izpildes termiņš. Cilvēks savus mērķus nosaka apziņā, bet tos sasniedz zemapziņā.

Mērķim jābūt maksimāli atkarīgam no paša indivīda, nevis no citu cilvēku darbības. Tālāk jāplāno uzdevumi tā sasniegšanai. Treniņi jāmotivē tā, lai tie paliek sportista atmiņā, kā kaut kas pozitīvs, lai sportists nepamana nogurumu, uztver treniņu kā jautru un interesantu piedzīvojumu. Gaidot, ka treniņš būs garš un smags, sportists jau pirms treniņa tiek nobiedēts, iecentrēts uz grūtībām un pārbaudījumiem. Nobloķēta ir dabiskā enerģijas plūsma pa enerģētiskajiem kanāliem, jo saspringtā ķermenī enerģija tik raiti neplūst (Efimova, Budika & Prohodovskaja, 2003).

Saistībā ar motivāciju ir atzīmējama arī pašnoteikšanās teorija (turpmāk - SDT), kas ir empīriski atvasināta teorija par cilvēka motivāciju un personību sociālajā kontekstā, kas atšķir autonomo un kontrolēto motivāciju. SDT izpētes fokusā ir cilvēku raksturīgo izaugsmes tendenču un iedzimto psiholoģisko vajadzību izpēte, kas ir pamats viņu pašmotivācijai un personības integrācijai, kā arī apstākļiem, kas veicina šos pozitīvos procesus (Ryan & Deci 2000). Pēc Rajana un Deči (Ryan and Deci's) apgalvojumiem motivācija attiecas uz enerģiju, virzību, neatlaidību un vienlīdzību - visi aktivizēšanas un nodoma aspekti. Vēl svarīgāk ir tas, ka reālajā pasaulē motivācija tiek augstu novērtēta tās seku dēļ: motivācija rada. Tāpēc tā ir īpaši svarīgi tiem, kas saistīti ar tādu pienākumu izpildi kā vadītājs, skolotājs, reliģiskais vadītājs, treneris, veselības aprūpes sniedzējs un vecāki, un ietver tādu elementu kā citu mobilizāciju.

SDT teorijas izveidē Rajans un Deči apgalvo, ka integrācijas komponenti ir likuši viņiem izveidot saudzīgu trīs psiholoģisko pamatvajadzību sarakstu kā līdzekli, lai organizētu un interpretētu plašus empīriskos rezultātus. Viņi norāda, ka ir izveidots trīs psiholoģisko pamatvajadzību jēdziens, lai risinātu jaunas parādības, un, jo īpaši, novērtētu postulātu, ka šīs trīs vajadzības ir iedzimtas, būtiskas un universālas. Pēc izstrādātās definīcijas iedzimta vajadzība, neatkarīgi no tā, vai tā ir fizioloģiska vajadzība vai psiholoģiska vajadzība, ir enerģijas izpausmes stāvoklis, kas, ja tas ir apmierināts, veicina veselību un labklājību, bet, ja tas nav apmierināts, tas veicina patoloģiju un sliktu pašsajūtu (Hull, 1943). Būtisku vajadzību noteikšana nozīmē, ka

individīdi nevar attīstīties, neapmierinot visas savas vajadzības, piemēram, salīdzinot kā cilvēki nevar attīstīties, ūdenim esot, bet ne pārtikai. Tā, piemēram, ir sagaidāms, ka sociālā vide, kas sniedz kompetenci, bet neveicina radniecību, izraisīs zināmu labklājības pasliktināšanos.

Papildus tiek uzskatīts, ka cilvēku psiholoģisko vajadzību apmierināšanas veidu un pakāpi ietekmē ne tikai viņu pašu kompetences, bet, vēl svarīgāk, apkārtējās prasības, šķēršļi un iespējas viņu sociālkultūras kontekstā. Tādējādi universālu psiholoģisko vajadzību izvirzīšana nemazina mērķu un orientāciju mainīguma nozīmi dažādās attīstības jomās, laikmetos vai dažādās kultūrās.

### **Motivācijas analīze cīņas sportā**

Šī darba apakšnodaļa ir veltīta motivācijai analīzei cīņas sporta veidos, kas ir viens no aspektiem, lai cīņas sporta veida sportists varētu un vēlētos sasniegt augstus sporta rezultātus.

Koncentrēšanās uz bokseru motivāciju tika konstatēta vairākos pētījumos, piemēram, L.Nazarenko un I.Kolesnika pētījumā. Šajā pētījumā norādīts, ka daudzi treneri koncentrējas uz fiziskās sagatavotības attīstīšanu kā uzbrūkošās un aizsardzības tehnikas apgūšanu. Tomēr viņi nenovērtē psiholoģiskās attīstības nozīmi - uztveres, uzmanības un analītisko spēju attīstību, kas liek personai koncentrēties uz patstāvīgu pašrealizāciju un iegūto prasmju un spēju praktisku izmantošanu. Sportistam ir jākontrolē savas kustības, cīnoties ar pretinieku, kā arī jāparedz to izpildes raksturs attiecībā uz kustības parametriem telpā un laikā, kā arī telpas un spēka parametriem, jāattīsta savlaicīgas koncentrēšanās un uzmanības maiņas spēja. It īpaši tas ir aktuāli jauno bokseru pamatapmācību laikā, kur lielāka uzmanība tradicionāli tiek pievērsta fiziskajai sagatavotībai. Tomēr daudzi pētnieki un treneri apgalvo, ka ir jāattīsta motivācija un jāapmāca jaunie bokseri psiholoģiski (Nazarenko & Kolesnik, 2017). Šis fakts norāda uz nepieciešamību pētīt motivācijas problēmas arī turpmāk.

Attiecībā uz motivācijas attīstību L.Nazarenko un I.Kolesnika veiktajā pētījumā norādīts, ka sporta apmācībā ietilpst tik svarīgs elements kā boksa izvēles motivācijas, spēju, prasmju un izvēlētā sporta veida iespējamās apgūšanas noteikšana, morālo un gribas īpašību, paradumu, izturības līmeņa un gatavība ievērot izvēlētās sporta disciplīnas noteikumus. Norādīts, ka motivāciju ievērojami ietekmē sporta rezultātu sociālais novērtējums.

Sabiedrības interese par uzvarām sportā, kas palielina attiecīgās valsts vai reģiona nozīmīgumu attiecīgajā sporta veidā, padara personiskos un ar prestižu saistītos motīvus par dominējošiem un paaugstina potenciālo sportistu pašnovērtējumu. Objektīvo mērķu noteikšana izvirza nepieciešamību atklāt tipiskas, iedzimtas un citas individuālas boksera iemaņas, ieskaitot

viņa emocionālās un gribas īpašību līmeni: gribasspēks, neatlaidība, centība, godīgums, apņemšanās ievērot principus, līdzjūtība, neatkarība, laba pašdisciplīna, simpātijas utt. Tā kā tiek attīstīta sportiskā meistarība, dzīves mērķi tiek pārvērtēti un sākotnējais mērķis tiek pārveidots par ilgtermiņa mērķi (Nazarenko & Kolesnik, 2017). Secināms, ka motivācijas attīstība izvēlēties boksu kā sporta veidu ir atkarīga ne tikai no paša sportista psiholoģiskā stāvokļa, bet arī no sabiedrības intereses par boksu un šī sporta veida publiskā novērtējuma, tā teikt - prestiža.

Nodarbojoties ar boksu, vienlaikus var apvienot vairākus motīvus, piemēram, aktivitātes motīvu ar vēlmi sacensties, komunikatīviem, informatīviem, uz prasmēm orientētiem, radošiem, psiholoģiskiem, augsta stāvokļa un kultūras motīviem. Citiem vārdiem sakot, bokss rada vidi sasniegumiem sportā, kā arī ķermeņa uzturēšanās formā un komunikācijas iespējas. Boksa laikā sportisti var izzināt vairāk par savu organismu un pilnveidot sevi. Turklāt tas nodrošina labu atmosfēru radošai darbībai. Šis sporta veids palīdz paaugstināt pašpārliecinātības līmeni, un mērķim uz sporta rezultātiem ir liela izglītojoša nozīme, t.i., patstāvīgs treniņš, paškontrolē, uzstājības prasmju pilnveidošana. Bokss uzlabo spēju pretoties ārkārtējiem un personīgiem konfliktiem. Turklāt pozitīva ir kultūrvides, sabiedrības un grupas noteikumu ievērošanas ietekme (Tolstikov, 2014).

Boksera psiholoģiskajā sagatavošanā ir nepieciešama vairāku speciālistu iesaistīšana, tajā skaitā sporta psihologu. Visiem mentāliem procesiem sporta aktivitātēs ir īpaši svarīga loma, un tie būtu jāņem vērā bokseru psiholoģiskajā sagatavošanā pirms gatavošanās sacensībām. Pašregulācijai ir jāveltī liela uzmanība treniņu laikā, tā norāda uz nepieciešamību mobilizēt garīgos procesus, kas ir panākumu gūšanas pamats sacensībās. Tomēr psiholoģiskajai pašregulācijai nevajadzētu notikt spontāni, mehāniski pakļaujot un bieži izkropļojot sportista uzvedību, bet gan stingrā sportista apziņas kontrolē.

Pašregulācijas darbībās psihologs var ietvert sarunas ar galveno treneri. Šajā sarunā tiek noteikti galvenie pašregulācijas virzieni un tiek izskatītas plānotās komandas un individuālo sportistu apmācības iespējas. Otrkārt, var notikt sarunas ar citu trenējošo personālu par pašregulācijas nozīmi, kā arī par pamata darba metodēm un gaidāmajiem rezultātiem. Sarunā ar treneriem tiek novirzīti sportisti, kurus treneri norīko padziļinātai apmācībai un kuriem nepieciešama operatīva pašregulācija. Konsekventa ir trenera un sportistu sarunu forma par pašregulācijas pasākumu nozīmīgumu un nepieciešamību. Šis brīdis ir ārkārtīgi nozīmīgs, jo trenerim sākotnēji vajadzētu ielikt pareizo toni visam darbam, izrādīt interesi par to un pārliecināt sportistus, ka notikumi viņiem ir ļoti svarīgi.

Treškārt, var notikt treneru saruna ar sportistiem par pašregulācijas priekšrocībām un nepieciešamību. Sarunu procesā treneriem ļoti autoritatīvi jāapstiprina visu plānoto aktivitāšu nozīmīgums un jācenšas katram sportistam parādīt pašregulācijas nodarbību perspektīvu un īpašās priekšrocības (Cratty, 2008).

Psihologam katru dienu jāīsteno plaša savu darbību programma. Darbs ir skaidri jāplāno. Psihologa darbā var izdalīt vairākas specifiskas sadaļas: nodarbības sportistu sagatavošanai nervu paškontrolei, emocionālā stresa pārvarēšanai, jāizskaidro neiromuskulārā aparāta darbība un stāvoklis. Katram sportistam jāspēj novērtēt sava ķermeņa stāvoklis un, balstoties uz pareizu pašnovērtējumu, sagatavoties treniņiem un sacensībām.

Sportistiem ir būtiski mācēt relaksēties, vai arī tieši otrādi mobilizēt savas spējas. Darbības šo prasmju attīstību parasti tiek apvienotas ar teorētiskiem vingrinājumiem, kad sportistiem tiek izskaidrota veidojošo apstākļu psihofizioloģiskā nozīme, noteiktu sajūtu rašanās mehānismi, analizētas kļūdas un apsvērtas iespējas tās novērst, izmantojot pašregulācijas rīkus (Cratty, 2008).

Psihologs dod tikai komandas, rūpīgi vērojot sportistu pozas, fiksējot nelielas kustības, lai labotu stāju, viņš veido priekšstatu par to, cik veiksmīgi notiek relaksācija. Intervējot sportistus, atklājas, kādas neērtības viņi piedzīvoja, kas viņus satrauca. Galvenā uzmanība jāpievērš sajūtu veidošanai, kas ir neatņemami sportista tēla komponenti, kā arī spējai tos apmācīt pa elementiem un pēc tam integrēt reālās cīņas laikā (Cratty, 2008).

### **Pētījumā izmantotais motivācijas modelis**

Šī bakalaura darba apakšnodaļa ir veltīta darba pētījuma daļā izmantotās motivācijas skalas un tajā izmantoto motivācijas veidu analīzei un izpētei.

The Sport Motivation Scale (SMS-28) ir motivācijas noteikšanas skala, kuru izstrādāja Luks G. Peletjērs, Mišela Fortjēra, Roberts J. Vallerands, Natālija M. Briēra, Kima M. Tusona un Marks R. Blais 1995. gadā, lai novērtētu kontekstuālo iekšējo un ārējo motivāciju no daudzdimensiju perspektīvas, kā arī amotivāciju. SMS ir bijis visbiežāk izmantotais motivācijas noteikšanas līdzeklis sportā dažādiem sportistiem, vecuma grupām un pat kultūrām. SMS ir tulkota un apstiprināta vairākās valodās. SMS pamatā ir pašnoteikšanās teorija (self-determination theory), kuru izstrādāja Rajans un Deči 1985. gadā, un to veido septiņas apakšskalas, kas novērtē amotivāciju; ārējo, introjēciju un identificēto regulēšanu; un iekšējo motivāciju zināt, piedzīvot stimulāciju un sasniegt. Skalas sākumā dalībniekiem tiek uzdots jautājums: "Kāpēc tu nodarbojies ar sportu?" Apgalvojumi atspoguļo uztvertos iemeslus iesaistīties darbībā, tādējādi atspoguļojot dažādos motivācijas veidus (Pelletier, et al, 1995).

Rajana un Deči pašnoteikšanās teorija nosaka, cik lielā mērā uzvedība ir pašnoteikta, citiem vārdiem sakot, cik daudz cilvēku darbojas brīvprātīgi vai pēc savas izvēles; atkarībā no viņu pašnoteikšanās pakāpes vai autonomijas, pastāv trīs atšķirīgi motivācijas veidi: iekšējā motivācija, ārējā motivācija un amotivācija (Zamarripa, Marentes-Castillo, Castillo, Delgado, & Álvarez, 2017). Šī teorija nodrošina teorētisku pamatu, lai izprastu indivīda pašregulācijas individuālās atšķirības, lai iesaistītos fiziskās aktivitātēs (Puente & Anshel, 2010).

Iekšējā motivācija ir pašnoteikšanās motivācijas veids un tas ir saistīts ar izturēšanos no apmierinātības un prieka, kas iegūti no attiecīgās uzvedības (Zamarripa, Marentes-Castillo, Castillo, Delgado, & Álvarez, 2017). Boksa kontekstā tas varētu būt, piemēram, vēlme sasniegt mērķi (uzvaras turnīrā, sacensībās), būt stiprākam, ātrākam un līdzīgi – šie faktori nāk no paša sportista un nav ārēju faktoru iedarbība – piem. draugu vai ģimenes locekļu uzspiests sporta veids vai citi faktori, vai ārēji apbalvojumi.

Ārējā motivācija attiecas uz darbības veikšanu, kas saistīta ar stimuliem vai pozitīvām darbības sekām, kas, savukārt, ir sadalīts četros regulēšanas veidos, kas atšķiras atkarībā no autonomijas pakāpes (Zamarripa, Marentes-Castillo, Castillo, Delgado, & Álvarez, 2017). Boksa kontekstā piemērs varētu būt slava, atzinība no vecākiem vai citiem – būt uzmanības centrā – intervija televīzijā utt.

Ārējā regulācija ir saistīta ar uzvedību, kuras mērķis ir iegūt atlīdzību vai izvairīšanos no soda. Introjekcijas (introjected) regulācijas uzvedības mērķis ir izvairīties no vainas vai kauna, no negatīvām emocijām (Puente & Anshel, 2010). Identificētā (identified) uzvedības regulēšana ir vērojama, kad uzvedība tiek uzskatīta par svarīgu personas mērķiem. Pašnoteiktākais veids ir integrētā (integrated) regulācija, kur uzvedības rezultāti atbilst indivīda vērtībām un vajadzībām. Pašnoteikšanās teorija nosaka, ka šie regulēšanas veidi ir sagrupēti autonomā motivācijā (iekļaujot iekšējo, integrēto un identificēto regulāciju) pretēji kontrolētai motivācijai (ieskaitot iekšējo un ārējo regulāciju) (Zamarripa, Marentes-Castillo, Castillo, Delgado, & Álvarez, 2017).

Amotivācija ir tad, kad indivīds neplāno veikt kādu darbību, jo viņam trūkst gan iekšējās, gan ārējās motivācijas (Zamarripa, Marentes-Castillo, Castillo, Delgado, & Álvarez, 2017).

Ir dažādas teorijas tam, kas motivē cilvēkus. Viena no tām – īpašību centrēts (trait-centred) uzskats (dēvēts arī par dalībnieka centrētu uzskatu), kas balstās uz to, ka motivēta darbība galvenokārt ir atkarīga no individuālajām īpašībām. Personība, vajadzības un mērķi studentam, sportistam vai vingrotājam ir galvenie faktori, kas nosaka motivētu uzvedību (Weinberg & Gould, 2007).

Pretējs iepriekšējam uzskatam ir uz situāciju centrēta orientācija (situation - centred orientation), kas balstīta uz to, ka motivācijas līmeni galvenokārt nosaka situācija. Piemēram, vingrotāja var būt ļoti motivēta aerobikas nodarbībās, bet nemotivēta konkurējošā sporta situācijā (Weinberg & Gould, 2007). Šeit var plašāk runāt par motivāciju, kas, iespējams, nāk nevis no paša sportista, bet gan, piemēram, ārēja faktora – vecāki. Šajā vingrotājas piemērā arī pastāv, ka ir amotivācija, kas minēti iepriekš – vingrotāja, izbauda treniņu procesu, bet nejūt pārliecību par rezultātu – tāpēc necenšas – nav motivācijas – sacensību laikā. Konkrētajā piemērā var runāt arī par citiem faktoriem kā to vai vingrotājai vairāk patīk uzturēties sporta zālē kā mājās un viņa “mūk” no mājas problēmām, bet, protams, šis ir cita psiholoģijas tēma un risināma individuāli. Konkrētajā vingrotājas piemērā noteikti varētu būt arī bokseris, bet kā turpmāk varēs redzēt tad šie faktori bokseriem/ēm ir maz izteikti.

Pastāv arī mijiedarbības uzskats (interactional view) – motivācija ir atkarīga ne tikai no dalībnieka faktoriem, piemēram, personības, vajadzībām, interesēm un mērķiem, un situācijas faktoriem, piemēram, treneru un skolotāju stila vai komandas uzvaru un zaudējumu skaita, bet jāņem vērā gan personība, gan situācija (Weinberg & Gould, 2007).

Sporta motivācijas skala (SMS), kas ir izmantota bakalaura darba pētījuma daļā, sastāv no septiņām apakšskalām, kas mēra:

- trīs iekšējos motivācijas veidus (motivācija zināt, motivācija sasniegt, un motivāciju piedzīvot),
- trīs ārējos motivācijas veidus (motivācija identificēties, motivācija introjēcēties, motivācija apliecināties),
- amotivāciju.

Korelācijas starp apakšskalām atklāj saistības modeli, kas apstiprina pašnoteikšanās nepieciešamību un skalas konstrukcijas derīgumu. Ir novērotas un arī apstiprinātas dzimumu atšķirības. Savukārt nav novērotas vecuma atšķirības, kas arī ir veiktā pētījuma rezultāts. Respektīvi, paliek tikai atšķirības starp motivācijas veidiem. Tātad darba kontekstā būtiski atbildes saņemšana uz jautājumu, kuri motivācijas veidi ir svarīgāki un kuri mazāk svarīgi boksā kā cīņas sportā.

## METODE

### Pētījuma dalībnieki

*Pētījuma dalībnieki:* Pētījumā piedalījās 45 dalībnieki (N=45). Sievietes 13,3% (6 no 45) un vīrieši 86,7% (39 no 45).

### 1. tabula

*Vecuma statistika (N = 45)*

| Aprakstošā statistika no anketas jautājuma "Kāds ir Jūsu vecums?" |       |
|---|-------|
| <i>N</i>  | 45    |
| Kļūdainas atbildes  | 0     |
| <i>M</i>  | 28,27 |
| <i>SD</i>   | 8,99  |

Pēc nodarbošanās pētījuma dalībnieki ir saistīti ar cīņas sportu bokss: tie ir paši sportisti – bokseri, kas apmeklē boksa nodarbības, kā arī treneri, kas iepriekš ir bijuši bokseri.

Atlases kritēriji: pēc brīvprātības principa, bez dzimuma ierobežojumiem, bez pieredzes ierobežojumiem. Tika izmantota SMS-28 sporta motivācijas skala, kas tika adaptēta latviešu un krievu valodās.

### Pētījuma instrumentārijs

Pētījuma dizains: Kvantitatīva tipa pētījums.

Pētījuma vieta: "google docs" vidē nosūtītas anketas individuāli un boksa foruma vietnēs kā arī sūtīts pa tiešo lielākām boksa skolām Latvijā.

SMS-28 ir uzlabotā SMS-6 sporta motivācijas skala. SMS-28 sastāv no 28 apgalvojumiem. Dalībniekiem bija jāatklāj atbilstība viņu sportošanas iemesliem septiņu punktu Likerta skalā: no 1 (vispār neatbilst) līdz 7 (precīzi atbilst) (Pelletier, et al, 1995). SMS-28 atslēga oriģinālvalodā ir šāda un iekavās ir latviešu tulkojums (Skaitļi pie katras grupas atbilst jautājumam no anketas):

# 2, 4, 23, 27 Intrinsic motivation - to know (Zināt kā iekšējā motivācija, turpmāk tekstā: ZINĀT\_IeM)

# 8, 12, 15, 20 Intrinsic motivation - to accomplish (Sasniegt kā iekšējā motivācija, turpmāk tekstā: SASNIEGT\_IeM)

# 1, 13, 18, 25 Intrinsic motivation - to experience stimulation (Piedzīvot kā iekšējā motivācija, turpmāk tekstā: PIEDZĪVOT\_IeM)

- # 7, 11, 17, 24 Extrinsic motivation – identified (Identificēties kā ārējā motivācija, turpmāk tekstā: IDENTIFICĒTIES\_ĀrM)
- # 9, 14, 21, 26 Extrinsic motivation – introjected (Introjekcēties kā ārējā motivācija, turpmāk tekstā: INTROJEKCĒTIES\_ĀrM)
- # 6, 10, 16, 22 Extrinsic motivation - external regulation (Apliecināties kā ārējā motivācija, turpmāk tekstā: APLIECINĀJUMS\_ĀrM)
- # 3, 5, 19, 28 Amotivation ( Amotivācija turpmāk tekstā: AMOTIVĀCIJA)

Datu analīze: Iegūtā informācija tiek apstrādāta atbilstoši kvantitatīvās pētniecības metodēm. Datu analīze par sportistus ietekmējošajiem motivācijas faktoriem Iespējamās atbildes uz uzdotajiem jautājumiem bija šādas: 1 - Pilnīgi neatbilst; 2 - Atbilst ļoti maz; 3 - Atbilst nedaudz; 4 - Atbilst pa vidam; 5 - Atbilst daudz; 6 - Atbilst ļoti daudz; 7 - Pilnībā atbilst.

Zemāk ir piemērs no katras skalas (motivācijas) anketas jautājuma (izņemta krievu versija – pilnā versija 1. pielikumā):

ZINĀT\_IeM: 2. Par prieku tas man dod iespēju uzzināt vairāk par sporta veidu, ar kuru nodarbojos.

SASNIEGT\_IeM: 8. Jo es izjūtu lielu personīgo gandarījumu, apgūstot noteiktas sarežģītas apmācības metodes.

PIEDZĪVOT\_IeM: 1. Par prieku, ko izjūtu, izdzīvojot aizraujošu pieredzi.

IDENTIFICĒTIES\_ĀrM: 7. Jo, manuprāt, tas ir viens no labākajiem veidiem, kā satikt cilvēkus.

INTROJEKCĒTIES\_ĀrM: 9. Jo ir absolūti nepieciešams nodarboties ar sportu, ja cilvēks vēlas būt formā.

APLIECINĀJUMS\_ĀrM: 6. Tāpēc, ka tas ļauj saņemt labu vērtējumu no cilvēkiem, kurus es pazīstu.

AMOTIVĀCIJA: 3. Kādreiz man bija pamatoti iemesli sporta nodarbībām, bet tagad es sev jautāju, vai man vajadzētu turpināt to darīt.

### **Pētījuma procedūra**

Anketas nosūtīšana. Pētījuma dalībniekiem tika izsniegta interneta saite, kas aizved uz “google docs” anketu ar šādu nosaukumu: “Почему вы занимаетесь боксом как спортом? Кādēļ Jūs nodarbojaties ar boksu?”.

Novērtēšanas metodes. SMS 28 sporta motivācijas skalas adaptācija latviešu un krievu valodās, kas tiks izplatīta starp bokseriem. Anketa tika sagatavota divās valodās, lai pētījuma dalībnieki varētu izmantot jebkuru no valodām, kuru viņi labāk pārzina, vai kurā viņiem ir ērtāk sniegt atbildes uz pētījuma jautājumiem. Dalībniekiem tika uzdoti jautājumi, piemēram, “Kāpēc jūs nodarbojaties ar savu sporta veidu?”, kas ļāva daudziem sportistiem sniegt un novērtēt atbildes uz attiecīgajiem anketas jautājumiem.

Pētījuma rezultāti tiek apkopoti, pamatojoties uz anketai piemēroto atslēgu, kas sadala jautājumus trijās kategorijās: tie, kas liecina par iekšējo motivāciju un tie, kas liecina par ārējo motivāciju, un amotivācija kā atsevišķa sadaļa. Aptaujas rezultātu atslēgta tiek izmantota, lai novērtētu atšķirības sporta motivācijā, saskaņā ar pašnoteikšanās teoriju tās trīs komponentēs: iekšējā motivācija, ārējā motivācija un amotivācija. Tas ietver septiņas apakšskalas, kas saistītas ar trim motivācijas komponentiem: trīs iekšējās motivācijas apakšskalas (iekšējā motivācija zināt, iekšējā motivācija paveikt, iekšējā motivācija piedzīvot pozitīvās emocijas), trīs ārējās motivācijas apakšskalas (mērķa nobīde, paaugstināta pienākuma izjūta, sociāls novērtējums) un viena amotivācijas apakšskala.

Sākumā tiek analizēti pētījuma rezultāti, kas ir attiecināmi uz iekšējo motivāciju. Iekšējā motivācija liecina par personas vēlmi iesaistīties noteiktā veida aktivitātēs, lai gūtu prieku no paša to īstenošanas procesa, kā arī sasniegtu vēlamo rezultātu. Ja indivīdam ir augsta iekšējā motivācija, viņš darīs to, kas viņam patīk, nedomājot par materiālu vai cita veida atlīdzību. Galvenais pastiprinājums viņam būs subjektīvs gandarījums no paša procesa, kad viņš tuvojas savam mērķim un to sasniedz. Iekšējās motivācijas struktūrā ir trīs galvenās kategorijas: motīvs jaunu lietu apgūšanai, nepieciešamība uzlabot savas prasmes un gūt panākumus, kā arī pozitīvu emociju gūšana. Tie arī tiks analizēti turpmāk.

Iegūtie dati tika apstrādāti arī ar aprakstošās un secinošās statistiskās metodēm. Pētījumā izmantotā metode ir Sporta motivācijas skala (The Sport Motivation Scale, SMS-28). Dati tika atbilstoši kodēti izmantošanai SPSS un JASP programmām, lai veiktu aprēķinus un sniegtu to interpretāciju. Metode sastāv no 28 jautājumiem, uz kuriem ir doti 7 atbilžu varianti intervālu skalā, bet panti veido 7 skalas – kas raksturo sportistu iekšējo (3 skalas) un ārējo (3 skalas) motivāciju, kā arī amotivāciju (1 skala). Anketa bija anonīma un anketā netika prasīts nedz vārds, uzvārds, epasta adrese vai cita privāti dati. Anketas paraugs ir redzams 1. pielikumā.

## REZULTĀTI

Raksturot respondentus ir iespējams pēc divām demogrāfiskām pazīmēm – dzimuma un vecuma grupas. Kā redzams sekojošā 2. tabulā – tad aptaujā izteikti vairāk piedalījās vīrieši (87%), sievietes no visiem respondentiem veidoja 13%. Pēc vecuma grupas respondentu lielāko skaitu veidoja respondenti vecumā līdz 19 gadiem (24%), vecumā 20-24 (20%) un 30-34 (20%) gadi. Attiecīgi 13% izlasi veido respondenti vecuma grupās 25-29 gadi un 35-39 gadi. Var teikt, ka anketas rezultāti reprezentē to sportistu viedokli, kas ir vīrieši galvenokārt vecumā līdz 39 gadiem.

### 2.tabula.

*Respondentu demogrāfiskais profils ( N = 45). Iekavās ir dots absolūto skaitļu lielums*

|       |                  | Dzimums      |             | Kopā         |
|-------|------------------|--------------|-------------|--------------|
|       |                  | Vīrietis     | Sieviete    |              |
| > 19  | % kopas ietvaros | 20,50% (8)   | 50,00% (3)  | 24,40% (11)  |
| 20-24 | % kopas ietvaros | 20,50% (8)   | 16,70% (1)  | 20,00% (9)   |
| 25-29 | % kopas ietvaros | 12,80% (5)   | 16,70% (1)  | 13,30% (6)   |
| 30-34 | % kopas ietvaros | 20,50% (8)   | 16,70% (1)  | 20,00% (9)   |
| 35-39 | % kopas ietvaros | 15,40% (6)   | 0,00% (0)   | 13,30% (6)   |
| 40-44 | % kopas ietvaros | 2,60% (1)    | 0,00% (0)   | 2,20% (1)    |
| 45-49 | % kopas ietvaros | 2,60% (1)    | 0,00% (0)   | 2,20% (1)    |
| 50 +  | % kopas ietvaros | 5,10% (2)    | 0,00% (0)   | 4,40% (2)    |
| Kopā  | % kopas ietvaros | 100,00% (39) | 100,00% (6) | 100,00% (45) |

Sākot statistikas padziļinātu apskatu autors sāk ar katras skalas iekšējo saskaņotību – Kronbaha alfa aprēķinu. Izmantojot JASP programmu un SMS-28 publiski pieejamu aptaujas atslēgu, no 3. tabulas varam secināt, ka visām ārējās motivācijas skalām un AMOTIVĀCIJA skalai ir labs Kronbaha alfa ( $\alpha > 0,7$ ) un visām iekšējās motivācijas skalām ir ļoti labs Kronbaha alfa ( $\alpha > 0,8$ ). Tātad neskatoties uz mazo izlasi (sīkāk par izlases ierobežojumiem DISKUSIJAS daļā), aptaujas dati ir konsekventi, augsta iekšējā saskaņotība un var tikt izmantoti tālākai apstrādei.

**3.tabula.**

*Katras atsevišķas skalas uzticamības statistika (N = 45). Iekavās ir katras skalas atslēga no aptaujas jautājumiem*

| SMS-28 apakškala                     | Kronbaha $\alpha$ |
|--------------------------------------|-------------------|
| ZINĀT_IeM (# 2, 4, 23, 27)           | 0,84              |
| SASNĪEGT_IeM (# 8, 12, 15, 20)       | 0,87              |
| PIEDZĪVOT_IeM (# 1, 13, 18, 25)      | 0,83              |
| IDENTIFICĒTIES_ĀrM (# 7, 11, 17, 24) | 0,74              |
| INTROJEKCĒTIES_ĀrM (# 9, 14, 21, 26) | 0,79              |
| APLIECINĀJUMS_ĀrM (# 6, 10, 16, 22)  | 0,74              |
| AMOTIVĀCIJA (# 3, 5, 19, 28)         | 0,78              |

Aptaujas aprēķini tika turpināti ar Kolmogorova Smirnova testu (K-S test). Pirms uzsākt padziļinātu statistisko analīzi, jāveic datu atbilstības normālsadalījumam pārbaude. Pirms sākt analizēt sakarības vai atšķirības, jāzina kuras metodes izmantot – parametriskās vai neparametriskās, kā arī jāzina, cik lielā mērā skalas vidējie rādītāji raksturo skalas datu būtību.

**4.tabula.**

*Kolmogorova Smirnova tests – Sporta motivācijas anketai*

|                                | ZINĀT_IeM       | SASNĪEGT_IeM | PIEDZĪVOT_IeM | M           | IDENTIFICĒTIES_ĀrM | INTROJEKCĒTIES_ĀrM | APLIECINĀJUMS_ĀrM | AMOTIVĀCIJA |
|--------------------------------|-----------------|--------------|---------------|-------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------|
| N                              | 45              | 45           | 45            | 45          | 45                 | 45                 | 45                | 45          |
| Normāli parametri <sup>a</sup> | Vidējais        | 5,64         | 5,87          | 5,92        | 4,66               | 5,99               | 4,09              | 2,61        |
|                                | Standartnovirze | 1,19         | 1,30          | 1,23        | 1,38               | 1,09               | 1,55              | 1,42        |
|                                | Absolūti        | 0,13         | 0,19          | 0,22        | 0,10               | 0,19               | 0,10              | 0,13        |
| Ekstrēmākās atšķirības         | Pozitīvi        | 0,13         | 0,19          | 0,12        | 0,09               | 0,18               | 0,07              | 0,13        |
|                                | Negatīvi        | -0,12        | -0,17         | -0,22       | -0,10              | -0,19              | -0,10             | -0,13       |
| Kolmogorov-Smirnov Z           | 0,85            | 1,30         | 1,45          | 0,67        | 1,27               | 0,68               | 0,88              |             |
| Asymp. Sig.                    | <b>0,47</b>     | <b>0,07</b>  | <b>0,03</b>   | <b>0,76</b> | <b>0,08</b>        | <b>0,75</b>        | <b>0,42</b>       |             |

a. Testa sadalījums ir normāls.

Par katru mainīgo redz Vidējo (Mean); standartnovirzi (Std. Deviation) Kolmogorova-Smirnova Z un Sig vērtības. Interpretācija tiek veikta, pamatojoties uz sig vērtību. K-S-testu vērtības nozīmīgums (sig). Kā redzams 4.tabulā, Sporta motivācijas anketai ne visi mainīgie atbilst

normālsadalījumam, jo ne visas vērtības  $p \geq 0,050$  (skalās PIEDZĪVOT\_IeM  $p < 0,050$ ) – līdz ar to ne visi dati atbilst normālsadalījumam, un turpmākajai analīzei ir jāpiemēro neparametriskie testi.

Tika veikti arī aprēķini, lai noteiktu aprakstošās statistikas datus, iegūtu atbilžu biežumus un biežumu histogrammas, kas vairāk raksturo respondentu izteikto viedokļu rezultātus par iemesliem, kāpēc respondents šobrīd nodarbojas ar boksu. Iegūtos rezultātus var redzēt tālākās tabulās.

### 5.tabula.

*Aprakstošā statistika – Sporta motivācijas anketai (N = 45)*

| Parametri               | ZINĀT_IeM      | SASNIEGT_IeM | PIEDZĪVOT_IeM | IDENTIFICĒTIES_ĀrM | INTROJEKCĒTIES_ĀrM | APLIECINĀJUMS_ĀrM | AMOTIVĀCIJA |
|-------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------|
| N                       | Derīgi         | 45           | 45            | 45                 | 45                 | 45                | 45          |
|                         | Trūkst         | 0            | 0             | 0                  | 0                  | 0                 | 0           |
| Vidējais                | 5,64           | 5,87         | 5,92          | 4,66               | 5,99               | 4,09              | 2,61        |
| Moda                    | 7 <sup>a</sup> | 7            | 6             | 6                  | 7                  | 4 <sup>a</sup>    | 1           |
| Standartnovirze         | 1,19           | 1,30         | 1,23          | 1,38               | 1,09               | 1,55              | 1,42        |
| Asimetrijas koeficients | -1,50          | -1,90        | -2,20         | -0,34              | -1,47              | -0,15             | 0,96        |
| Ekscesa koeficients     | 3,89           | 3,99         | 5,81          | -0,49              | 1,86               | -0,63             | 0,49        |

a. Pastāv vairākas modas. Tiek parādīta mazākā vērtība.

Izmantojot Spīrmana korelācijas koeficientu, ir iespējams noteikt, kāda ir saistība starp skalām. Pēc 6.tabulas var secināt, ka iekšējās motivācijas faktoriem ir statistiski nozīmīga saistība starp skalām savā starpā – vislielākā tā ir starp skalām ZINĀT\_IeM un SASNIEGT\_IeM ( $r = 0,75$ ). Ārējās motivācijas skalām ir vājāka savstarpējā saistība – piemēram, visvājākā, bet statistiski nozīmīga saistība starp ārējās motivācijas skalām ir starp IDENTIFICĒTIES\_ĀrM un INTROJEKCĒTIES\_ĀrM ( $r = 0,30$ ). Skalai AMOTIVĀCIJA nav statistiski nozīmīgas saistības ne ar vienu no motivācijas veidiem. Par ļoti vāju saistību var runāt starp skalām AMOTIVĀCIJA un APLIECINĀJUMS\_ĀrM ( $r = 0,39$ ). Protams, AMOTIVĀCIJA ir negatīvi saistīta ar iekšējās un ārējās motivācijas skalām (saistība ir negatīva, lai gan nenozīmīga).

## 6.tabula.

Korelācijas starp skalām – Sporta motivācijas anketai (N = 45)

| Skalas               | 1             | 2      | 3      | 4            | 5      | 6      |
|----------------------|---------------|--------|--------|--------------|--------|--------|
| 1.ZINĀT_IeM          | 1,00          |        |        |              |        |        |
| 2.SASNIEGT_IeM       | <b>0,75**</b> | 1,00   |        |              |        |        |
| 3.PIEDZĪVOT_IeM      | 0,60**        | 0,71** | 1,00   |              |        |        |
| 4.IDENTIFICĒTIES_ĀrM | 0,52**        | 0,54** | 0,61** | 1,00         |        |        |
| 5.INTROJEKCĒTIES_ĀrM | 0,49**        | 0,50** | 0,63** | <b>0,30*</b> | 1,00   |        |
| 6.APLIECINĀJUMS_ĀrM  | 0,22          | 0,08   | 0,23   | 0,61**       | 0,04   | 1,00   |
| 7.AMOTIVĀCIJA        | -0,16         | -0,25  | -0,13  | 0,04         | -0,32* | 0,39** |

Izmantojot Mann-Whitney U testu kā neparametrisko metodi, iespējams novērtēt rezultātu atšķirības līdzīgās grupās – proti, vīriešu un sievietes izlasēs. Rezultāts sniedz vienpusējas dispersijas analīzes rezultātus. Interpretācija balstās uz nozīmīgumu (sig), ja sig > 0,050, atšķirības nav statistiski nozīmīgas. Iegūtie rezultāti parāda, ka nozīmīgākajā iekšējās motivācijas skalā bokseriem nav statistiski nozīmīgas atšķirības starp vīriešu un sievietes izlasi (skat 7. tabula).

## 7.tabula.

Mann-Whitney U testa rezultāti – atšķirības dzimumu izlasē (N = 45)

| Nulles hipotēze   | Hipotēzes testa apkopojums |                         |
|---|----------------------------|-------------------------|
|   | Nozīmīgu<br>ms             | Lēmums                  |
| ZINĀT_IeM sadalījums ir vienāds visās KādsirJūsudzimumu kategorijās.          | 0,858 <sup>a</sup>         | Saglabā nulles hipotēzi |
| SASNIEGT_IeM sadalījums ir vienāds visās KādsirJūsudzimumu kategorijās.       | 0,757 <sup>a</sup>         | Saglabā nulles hipotēzi |
| PIEDZĪVOT_IeM sadalījums ir vienāds visās KādsirJūsudzimumu kategorijās.      | 0,832 <sup>a</sup>         | Saglabā nulles hipotēzi |
| IDENTIFICĒTIES_ĀrM sadalījums ir vienāds visās KādsirJūsudzimumu kategorijās. | 0,257 <sup>a</sup>         | Saglabā nulles hipotēzi |
| INTROJEKCĒTIES_ĀrM sadalījums ir vienāds visās KādsirJūsudzimumu kategorijās. | 0,503 <sup>a</sup>         | Saglabā nulles hipotēzi |
| APLIECINĀJUMS_ĀrM sadalījums ir vienāds visās KādsirJūsudzimumu kategorijās.  | 0,181 <sup>a</sup>         | Saglabā nulles hipotēzi |
| AMOTIVĀCIJA sadalījums ir vienāds visās KādsirJūsudzimumu kategorijās.        | 0,987 <sup>a</sup>         | Saglabā nulles hipotēzi |

Tiek parādītas asimptotiskās nozīmes. Būtiskuma līmenis ir 0,050.

a. Šim testam tiek parādīts precīzs nozīmīgums.

Ieskatoties aprakstošajā statistikā izmantojam K-Related, lai iegūtu katras motivācijas vidējos rādītājus un SD - augstākie rādītāji ir iekšējās motivācijas rādītājos un viszemākie ir AMOTIVĀCIJA. Netipiski augsts rādītājs ir INTROJEKCĒTIES ĀrM ar Mean – 5,99, toties, ja salīdzina IeM, ĀrM un AMOTIVĀCIJU (9. tabula) kā kopējas grupas, tad dominējošā ir iekšējā motivācija.

### 8.tabula.

*Aprakstošā statistika – motivācija (N = 45)*

| RM Faktors 1       | M    | SD   |
|--------------------|------|------|
| Zināt IeM          | 5,64 | 1,19 |
| Sasniegt IeM       | 5,87 | 1,30 |
| Piedzīvot IeM      | 5,92 | 1,23 |
| Identificēties ĀrM | 4,66 | 1,38 |
| Introjekcēties ĀrM | 5,99 | 1,09 |
| Apliecināties ĀrM  | 4,09 | 1,55 |
| Amotivācija        | 2,61 | 1,42 |

### 9. tabula.

*Iekšējā, ārējā motivācija (visu trīs apakškalu kopā ņemot) un amotivācija (N = 45)*

|             | Aprakstošā statistika |      |      |          |           |
|-------------|-----------------------|------|------|----------|-----------|
|             | N                     | M    | SD   | Minimums | Maksimums |
| Visas IeM   | 45                    | 5,81 | 1,15 | 1,33     | 7,00      |
| Visas ĀrM   | 45                    | 4,92 | 1,04 | 2,58     | 7,00      |
| AMOTIVĀCIJA | 45                    | 2,61 | 1,42 | 1,00     | 6,50      |

Ņemot vērā ka nav statistiski nozīmīgas dzimuma atšķirības starp motivācijas skalām, tad šo var skatīt kā kopumu.

Tabula nr. 10 rezultāti parādīja, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp motivācijas veidiem ( $p < 0,001$ ).

### 10. tabula.

*Frīdmana tests (N = 45)*

| Faktors      | Hī-kvadrātā | df | p       | Kendall's W |
|--------------|-------------|----|---------|-------------|
| RM Faktors 1 | 149,10      | 6  | < 0,001 | 0,55        |

Tabulā nr. 11 var redzēt, ka visas iekšējās motivācijas un IntrojkcētiesĀM ir vienādi augstas un statistiski augstas, pēc tam zemāk nozīmīgas un līdzīgas ir IdentificētiesĀrM un Apliecināties ĀrM. Viszemākā no motivācijām ir Amotivācija.

**11. tabula.**

*Post Hoc p vērtības starp katru motivācijas grupu (N = 45)*

|                    |                    | Konover tests; Konvera post hoc salīdzinājumi — RM faktors 1 |                |                |         |
|--------------------|--------------------|--|----------------|----------------|---------|
|                    |                    | T-Stat   | W <sub>i</sub> | W <sub>j</sub> | p       |
| Zināt IeM          | Sasniegt IeM       | 1,42   | 212,00         | 240,50         | 0,157   |
|                    | Piedzīvot IeM      | 1,32   | 212,00         | 238,50         | 0,188   |
|                    | Identificēties ĀrM | 3,64   | 212,00         | 139,00         | < 0,001 |
|                    | Introjkcēties ĀrM  | 1,55   | 212,00         | 243,00         | 0,124   |
|                    | Apliecināties ĀrM  | 4,83   | 212,00         | 115,00         | < 0,001 |
|                    | Amotivācija        | 6,98   | 212,00         | 72,00          | < 0,001 |
| Sasniegt IeM       | Piedzīvot IeM      | 0,10   | 240,50         | 238,50         | 0,921   |
|                    | Identificēties ĀrM | 5,06   | 240,50         | 139,00         | < 0,001 |
|                    | Introjkcēties ĀrM  | 0,13   | 240,50         | 243,00         | 0,901   |
|                    | Apliecināties ĀrM  | 6,26   | 240,50         | 115,00         | < 0,001 |
|                    | Amotivācija        | 8,40   | 240,50         | 72,00          | < 0,001 |
|                    | Piedzīvot IeM      | Identificēties ĀrM   | 4,96           | 238,50         | 139,00  |
| Piedzīvot IeM      | Introjkcēties ĀrM  | 0,22   | 238,50         | 243,00         | 0,823   |
|                    | Apliecināties ĀrM  | 6,16   | 238,50         | 115,00         | < 0,001 |
|                    | Amotivācija        | 8,30   | 238,50         | 72,00          | < 0,001 |
|                    | Introjkcēties ĀrM  | Identificēties ĀrM   | 5,18           | 139,00         | 243,00  |
| Identificēties ĀrM | Apliecināties ĀrM  | 1,20   | 139,00         | 115,00         | 0,233   |
|                    | Amotivācija        | 3,34   | 139,00         | 72,00          | < 0,001 |
|                    | Introjkcēties ĀrM  | Apliecināties ĀrM  | 6,38           | 243,00         | 115,00  |
| Introjkcēties ĀrM  | Amotivācija        | 8,52   | 243,00         | 72,00          | < 0,001 |
|                    | Apliecināties ĀrM  | Amotivācija  | 2,14           | 115,00         | 72,00   |

## 12. tabula

*Post Hoc salīdzinājums pa 2 vecuma grupām – līdz 25 gadiem (N = 20) un 25 un vecāki respondenti (N = 25)*

|                        |                       | Vidējā atšķirība | P <sub>holm</sub> |
|------------------------|-----------------------|------------------|-------------------|
| līdz25, Zināt          | vir25, Zināt          | 0,055            | 1,000             |
| līdz25, Sasniegt       | vir25, Sasniegt       | -0,107           | 1,000             |
| līdz25, Identificēties | vir25, Identificēties | 0,597            | 1,000             |
| līdz25, Introjēcēties  | vir25, Introjēcēties  | 0,123            | 1,000             |
| līdz25, Apliecinājums  | vir25, Apliecinājums  | 0,370            | 1,000             |
| līdz25, Amotivācija    | vir25, Amotivācija    | -0,718           | 1,000             |

Tabula nr. 12 parāda, ka nav statistiski nozīmīgas atšķirības starp vecuma grupām - *ns*. Tādējādi nav pamata diskutēt par motivācijas atšķirībām boksa kontekstā.

## DISKUSIJA

Novērtējot sportistu motivāciju pēc izveidotās anketas secināms, ka cīņas sporta veidu pārstāvji ir mēreni izteikuši: motivāciju gūt panākumus, motivāciju izvairīties no neveiksmēm, iekšēju un ārēju motivāciju, kas norāda uz viņu vidēji izteikto ticību savām spējām risināt esošos sarežģītos jautājumus, vadoties pēc ārējiem stimuliem vai iekšējiem stimuliem, centieniem un par viņu līdzsvaroto gatavību gan aktīvi rīkoties, lai sasniegtu mērķus, gan pasīvi izvairīties no iespējamām neveiksmēm.

Iegūtie rezultāti liecina, ka sportisti, kas nodarbojas ar boksu, cenšas piedalīties sacensībās, cenšas uzvarēt, izteikti nebaidās no sakāves (un tāpēc ir gatavi rīkoties, neskatoties uz iespējamām neveiksmēm), saprot nepieciešamību rūpīgi izpētīt jaunas taktiskās kustības un pastāvīgi uzlabot savu sniegumu, kā arī ir pietiekamu ārēju iemeslu vadīti (piemēram, vēlme nepievilt treneri). Turklāt šie sportisti uzskata, ka par viņu sporta sasniegumiem viņiem ir jāpateicas sev, citiem cilvēkiem vai apstākļiem.

Sportistiem ir novērtā nopietna attieksme pret sportu, bez amotivācijas, kas nozīmē vēlmi piedalīties sacensībās, iegūt godalgotas vietas, vienlaikus uzlabojot izpildes tehniku. Gados jaunāki vīrieši, vecumā no 20-24 un 25-29 gadiem, uzskata sporta aktivitātes par nepieciešamu profesionālās darbības daļu.

Pēc iegūtiem rezultātiem var tomēr secināt, ka, runājot par respondentu dzimumu, vīriešiem tika novērots nedaudz augstāks ārējās motivācijas līmenis nekā sievietēm. Evolūcijas un sociālajā kontekstā ārējo motivācijas avotu dominēšana vīriešos, šķiet, ir attaisnojama, jo vīriešiem parasti ir augstāka orientācija uz sasniegumiem, kas ir saistīts ar ārējiem faktoriem, piemēram, citu cilvēku atzīšana, prestižu utt. Veiktais pētījums arī paplašina perspektīvu pārbaudīt motivācijas nosacījumus sporta zonā, ņemot vērā atpūtas, sacensību, individuālo un komandu sporta veidu atšķirības, ņemot vērā dzimumu atšķirības treniņu procesā un sacensību laikā. Turklāt veiktā analīze atkārtoti uzsver, cik svarīgi ir redzēt sportu kā līdzdalības pasākumu, ņemot vērā orientāciju uz mērķu sasniegšanu.

Aprakstošās un secinošās analīzes rezultātā tika iegūti dati, kas liecina, ka kopumā iegūtie rezultāti norāda uz vairākām motivācijas teorijām. Motivāciju sportā var noteikt, izmantojot sportista psihofizioloģiju (Zaichkowsky, 2012), ieskaitot viņa gribu un ambīciju līmeni (Eriksen, 2021). Visi šie rādītāji ir kritiski, bet atsevišķi nav izņēmuma gadījumi. Noteiktu psihofizioloģisku iezīmju klātbūtnē nav panākumu garantijas, taču līdz ar to tās palīdz to sasniegt.

Citos pētījumos, kuros izmantots šis pat instruments, rezultāti atšķiras. Pētījumā novērtēt dzimumu atšķirības sporta motivācijā starp Goa sporta spēlētājiem 51 respondenta izlasē tika iegūti rezultāti, ka vispārējā sporta motivācija rada atšķirības atkarībā no dzimuma, tāpat kā abas dimensijas, proti, ārējā motivācija un iekšējā motivācija (Vora & Naik, 2016). Kādā vēl pētījumā tika konstatētas būtiskas atšķirības starp jaunajiem sportistiem no Krievijas un no Serbijas un Melnkalnes attiecībā uz iekšējo motivāciju sasniegt un visiem ārējās motivācijas aspektiem. Divpadsmit gadus vecie bērni atšķiras no citiem pārbaudītajiem vecumiem ar amotivāciju, un starp 13 un 14 gadus veciem futbolistiem ir būtiskas atšķirības attiecībā uz ārējo motivāciju pēc identifikācijas, iekšējo ārējo motivāciju un ārējo motivāciju ar ārēju regulējumu (Mladenovic & Marjanovic, 2011). Kā arī ieskatoties komandas sportā un konkrēti basketbola spēlētājiem Spānijā izteiktāka bija “Apliecināties” kā ārējās motivācijas apakšskala un tā vienīgā bija statistiski nozīmīga, kas dabīgi paceļ jautājumu turpmākiem pētījumiem sporta motivācijas laukā vai komandas sportā dominējošāka ir ārējā motivācija un vai individuālos dominējošā ir iekšējā motivācija, un/vai iekšējā motivācija dominējoša ir tieši cīņas sportistiem un tieši bokseriem (Gomez-Lopez, Granero-Gallegos, Abraldes, & Rodriguez-Suarez, 2013).

Pēc vidējā aritmētiskā mērījuma ir redzams, ka visās skalās izņemot amotivācija vidējās vērtības pārsniedz 4 balles, kas liecina par to, ka ārējos un iekšējos motivatorus respondenti lielā mērā attiecina uz sevi. Tāpat vidējā vērtība skalā amotivācija norāda uz to, ka par šiem aspektiem respondenti ir izteikušies biežāk noliedzoši. Standartnovirze visām skalām ir lielāka par 1, tas nozīmē, ka respondentu atbildēs ir vērojama samērā liela izkliede – ir gan zems, gan augsts novērtējums skalās dotajiem apgalvojumiem – no tā izriet, ka bokseriem nav pilnīgi identisks viedoklis saistībā ar iekšējo un ārējo motivāciju un amotivāciju. Pēc asimetrijas koeficienta respondentiem lielāka atbilžu saskaņotība augstākās vērtībās ir par skalām šīm iekšējās motivācijas skalām kā zināt, sasniegt un piedzīvot un ārējās motivācijas skalām identificēties, introjekoēties un gūt apliecinājumu - zemi vērtējumi ir par skalū amotivācija. Arī ekscesa koeficients apliecina šo tendenci – tas nozīmē, ka par motivācijas veidiem respondenti izsakās ar novērtējumu, kam ir liels biežums – respondenti ir samērā vienoti savā viedoklī, lai gan dažu respondentu viedoklis atšķiras. Atšķirības gan jāpiemin nav statistiski nozīmīgas un tālāk diskusijā ir runāts par to dziļāk – kas ir un kas nav statistiski nozīmīgs.

Pētījuma rezultāti atklāja, ka nav statistisku nozīmīgu atšķirību starp sievietēm un vīriešiem, kā arī starp vecuma grupām. Šajā gadījumā tika salīdzināti respondenti, kas ir līdz 25 gadu vecumam ar tiem, kam ir 25 vai vairāk. Rezultāti atklāja, ka nav statistiski nozīmīgas atšķirības nevienā no 7 skalām ( $P_{holm} = 1,000$ ). Šis fakts ļauj secināt, ka iekšējā motivācija, kas

tika atklāta 11. tabulā ir noturīga visās vecuma grupās. Atklājums ļauj secināt arī to, ka bokseru sniegumu motivējošie instrumenti un veidi, kā uzlabot sniegumu, iespējams, ir ļoti līdzīgi kā iesācējiem, tā arī mazāk un vairāk pieredzējušiem. Zemāk vairāk pie ierobežojumiem.

Kā jau minēts, dzimuma atšķirības arī netika atrastas un iekšējā motivācija ir dominējoša kā vīriešu izlasē tā arī sieviešu. Visās vecuma un dzimuma grupās amotivācija bija vismazāk izteikta, kas no vienas puses ir loģisks secinājums, jo kurš gan gribēs, bez motivācijas nodarboties ar boksu vai citu sportu. No otras puses ir sporta veidi kur amotivācija ir un var būt izteiktāka kā šajā darbā minēts. Arī jauniešu handbola spēlētāji vismazāk bija izteikta amotivācija, ja salīdzina un skatās vidējos rādītājus (*M - mean*). Toties iekšējā un ārējā motivācija gan bija līdzīgas 4,97 un 4,29 attiecīgi (Barlas & Kouthouris, 2016). Toties kā galveno secinājumu ir jāmin bokseru noteicošo iekšējo motivāciju, kas dominē pār ārējo un, īpaši, amotivāciju.

Iegūtie dati var tikt ņemti vērā, organizējot treniņus, citas fiziskās aktivitātes, bet psihologi - konsultējoties ar treneriem vai pašiem sportistiem. Pakāpeniska iekšējās kontroles veidošanās paaugstinās iekšējās motivācijas līmeni, kas ir noderīgs ne tikai sporta aktivitātēm, bet arī izglītojošai un profesionālai darbībai. Attīstība un paaugstināta pašapziņa ir nozīmīga, lai veiksmīgi atrisinātu sporta motivācijas problēma un sasniegtu vēlamu rezultātu, un var veicināt motivācijas pieaugumu lielāku panākumu un sportisko sasniegumu gūšanai. Apzinoties, ka iekšējā motivācija bokseriem ir dominējoša, treneri un sporta psihologi spēj pielāgot tādas metodes un treniņu pieeju, kas akcentēs un uzrunās tieši iekšējo motivāciju – to, kas ir izteikta bokseriem. Sportisti, kuri trenera uzvedību uztver kā neatbalstošu, stingru un galvenokārt uz rezultātiem orientētu, jutīsies nekompetenti un izjutīs, ka sportošana viņiem sagādā prieku. Neapmierinātas vajadzības tad izraisa amotivācijas attīstību - iemeslu trūkumu nodarboties ar sportu un nodomu to pamest (Trbojević & Petrović, 2021). Attiecīgi, ja treneri (profesionālu bokseru gadījumā arī treneru korpus) akcentēs un uzrunās motivāciju, nevis tikai akcentēs vajadzību pēc rezultāta, sajūtīsies atbalstoši un būs mazāka iespēja, ka sportists pameīs boksu. Šis īpaši varētu būt aktuāls jauniem sportistiem, kas sāk uzduroties ar pirmajiem zaudējumiem un šķēršļiem ceļā uz lielākām uzvarām un sacensībām. Nevajadzētu aizmirst arī to, ka, balstoties uz rezultātiem, treneru pieeja, ja runa ir par motivāciju, nevajadzētu atšķirties nedz dažāda dzimuma, nedz dažāda vecuma bokseriem/ēm.

Darba stiprā puse ir tas, ka ir atspoguļots un parādīts statistiski nozīmīgi dati neskatoties uz mazo izlasi. Tie ir gan vecuma, gan dzimuma atšķirības, gan, galvenais, atrasts motivācijas faktors, kas ir izteikts bokseriem – iekšējā motivācija.

Kā galvenie ierobežojumi var tikt minēti mazā izlase un ļoti maza atsaucība, kas varētu būt turpmāko pētījumu mērķis – noskaidrot bokseru zemo atsaucību un kā tas ir saistīts ar motivāciju.

Iespējams, tas, ka motivācija ir iekšēja un nevis ārēja, tad šāda aptaujas ignorance pastiprina to, ka bokseriem ārējie faktori nav svarīgi. Atsaucība bija maza, neskatoties uz to, ka tika uzrunāti Latvijas lielākie boksa klubi, vairākas Facebook grupas ar 10000+ biedru un divi interneta starptautiski forumi ar vairāk kā 20000 biedru. Individuāli tika uzrunāti vadošie Latvijas boksa treneri un bokseri un bokseres, tajā skaitā arī Maira Brieža bijušais treneris un citi vadošie Latvijas boksa personības. Neskatoties uz to un ņemot vērā tēmas specifiku, 45 respondenti ir pieļaujams skaits šāda pētījuma izlasei.

Vēl viens ierobežojums ir saistīts ar to, ka nav kontroles mehānisma, kas noteiktu to vai un cik respondents nodarbojas ar boksu. Kā risinājums turpmākos pētījumos un anketēšanās būtu nepieciešams ielikt jautājumu kā piemēram šādu: “Cik ilgi nodarbojaties ar boksu?” un šādu “Kādas ir jūsu boksa iemaņas/pieredze”. Uz otro jautājumu respondents tad varētu izvēlēties šādus, bet nebūt ar tiem ierobežots: “Iesācējs”, “nedaudz pieredzējis”, “ļoti pieredzējis”; “profesionāls”. Vai līdzīgu jautājumu, kas dotu iespaidu par respondenta pieredzi. Šādi un līdzīgi jautājumi dotu iespēju iespējamo motivācijas atšķirību pieredzējušiem un mazāk pieredzējušiem sportistiem. Neskatoties uz šo, kā primāro vajadzētu uzlabot tieši izlases lielumu, kam būtu nepieciešams lielāki līdzekļi, lai uzrunātu bokserus arī kaimiņu valstīs - Lietuvā un Igaunijā. Šeit tad paliktu angļu un krievu valodas.

Turpmākiem pētījumiem būtu jāveic arī precīza vecuma nevis vecuma diapazons, kā arī ievērojami jāpalielina izlase – īpaši tas attiecas uz sieviešu izlasi, jo, iespējams, būtu novērojami statistiski nozīmīgas atšķirības, jo vairākos pētījumos (gan individuālos, gan komandu sportos) ar lielāku izlasi, dzimuma un vecuma atšķirības tika novērotas.

## SECINĀJUMI

Boksera psiholoģiskā sagatavotība ir daudz svarīgāka par sportista fizisko spēku un izturību. Boksera psiholoģiskajai sagatavotībai rekomendēts pievērst uzmanību dažādu kognitīvo uzvedības iemaņu attīstībai, lai sportists spētu regulēt uzbudinājumu, praktizēt sarunas ar sevi, izvirzīt efektīvus mērķus, plānot treniņu norisi, attīstīt tēlainību un apzināšanās praksi, lai palielinātu izpratni par veicinošiem un novājinošiem psiholoģiskiem faktoriem.

Uzmanības iemaņu attīstīšana bokseros ir būtisks uzdevums efektīvākai un veselībai nekaitīgākai sportošanai. Lai pilnveidotu bokseru uzmanības prasmes, ir jāizstrādā īpaša apmācības sistēma, jo nav vienkārša veida, kā uzlabot uzmanības aspektus.

Sporta apmācībā ietilpst tik svarīgs elements kā boksa izvēles motivācijas, spēju, prasmju un izvēlētā sporta veida iespējamās apgūšanas noteikšana, morālo un gribas īpašību, paradumu, izturības līmeņa un gatavība ievērot izvēlētās sporta disciplīnas noteikumus. Norādīts, ka motivāciju ievērojami ietekmē sporta rezultātu sociālais novērtējums. Ir atzīmēti arī citi motīvi, piemēram, aktivitātes motīvs ar vēlmi sacensties, komunikācijas motīvs, uz prasmju attīstīšanu orientēts motīvs.

Bokseriem vadošā ir iekšējā motivācija un tas būtu jāņem vērā turpmākos pētījumos, kā arī jāsalīdzina vai tas ir vai nav individuālo sporta veidu ietekme un/vai tieši cīņas un īpaši boksa ietekme (jo šādus secinājumus varētu tad izmantot arī citos sporta veidos). Kā arī otrādi – iespējams tieši iekšēji motivēti sportisti izvēlas boksu kā sporta veidu. Iespējams longitudināls pētījums palīdzētu rast arī atbildi uz šo jautājumu – vai bokss veicina iekšējo motivāciju, vai iekšēji motivēti sportisti izvēlas boksu. Daļēji darbs atbild uz šo jautājumu, jo vecums nebija faktors, kas ietekmētu iekšējās motivācijas palielināšanu vai mazināšanos. Bokseri vienlīdz visās vecuma grupās bija izteikti ar iekšējo motivāciju – robežvecums tika noteikts 25 gadi un nebija atrasts statistiski nozīmīgas atšķirības, kad salīdzināja līdz šī vecuma pret gados vecākiem sportistiem.

Darba gaitā atklātās vecuma un dzimuma viennozīmīgās atšķirību neesamība varētu būt neloģiska un pretintuitīva, tāpēc plašāka turpmāko pētījumu darbu izlase varētu rast lielāku pārliecību par datiem, jo citos pētījumos dzimuma un vecuma motivācijas bija statistiski atšķirīgas.

Iekšēji motivēti bokseri, kas sajūt atbalstu kā uz iekšēju motivāciju fokusētu treniņa procesu no trenera vai treneru grupas būs vairāk motivēti un mazāk iespējams, ka pametīs boksu – potenciāli arī gūs sliktākus rezultātus, ja paliks konkrētā sportā, ja negūs šādu atbalstu, bet

piemēram tiks motivēti nepareizi. Ārēji fokusēts motivācijas treniņš varētu būt piemērs kā nepareizi motivēt bokseri.

Autors vēlas nobeigt darbu ar nesen atrastu informāciju, ka pēc sporta zinātnieka Roberta Vuda (Robert Wood) datiem - no visiem cīņas un arī visiem citiem pasaules sportiem bokss ir ar visaugstāko motivāciju (Wood, 2010).

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., & Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in National Elite Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 449–464. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.06.005>
- Ābele, A. (2009). Sporta psiholoģijas pamati. RaKa.
- Barlas, A., & Kouthouris, C., (2011). Investigating relationships between motivation and loyalty in the context of physical recreation. *Trends in Sport Sciences*, 1(23), pp5-11.
- Briere, M., Vallerand, J., Blais, R., & Pelletier, G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS) [Iekšējās, ārējās un amotivācijas mēra izstrāde un apstiprināšana sporta kontekstā: Sporta motivācijas skala (EMS)]. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223–238. <https://doi.org/10.1080/10413200305389>
- Cratty, B.J. (2008). Psychology in contemporary sport: guidelines for coaches and athletes. *Prentice-Hall*.
- Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Grossbard, J. R. (2007). Is Winning Everything? The Relative Contributions of Motivational Climate and Won-Lost Percentage in Youth Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(3), 322–336. <https://doi.org/10.1080/10413200701342640>
- Efimova, I.V., Budika E.V. & Prohodovskaja R.F. (2003). Psihologicheskie osnovi zdorovja studentov [Studentu veselības psiholoģiskie pamati]. Irkutsk.
- Eriksen, I. M. (2021). Teens' dreams of becoming professional athletes: The Gender Gap in Youths' sports ambitions. *Sport in Society*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1891044>
- Evolve MMA. (2021). 5 important aspects of the mental side of boxing. *Evolve Daily*. <https://evolve-mma.com/blog/5-important-aspects-of-the-mental-side-of-boxing/>

- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Abraldes, J. A., & Rodríguez-Suárez, N. (2013). Analysis of self-determined motivation in basketball players through goal orientations. *Collegium antropologicum*, 37(3), 707–715.
- Duda, J. L. & Hall, H. K. (2001). Achievement goal theory in sport recent extensions and future directions: Handbook of sport psychology. New York, NY: Wiley, 417–433.
- Hodge, K., Allen, J. B., & Smellie, L. (2008). Motivation in masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 157 -176.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.03.002>
- Hull, C. L. (1943). Principles of behavior: An Introduction to behavior theory. Appleton-Century-Crofts.
- Izglītības Ministrija. (2020). *Eiropas sporta harta*.  
<https://www.izm.gov.lv/lv/media/1255/download>
- Latvijas Vēstnesis (2002). *Sporta likums*. Latvijas Republikas Saeimas un Ministru Kabineta Ziņotājs. <https://likumi.lv/ta/id/68294-sporta-likums>
- Liepiņš, I. (1993). Fiziskās kultūras teorija. Apgāds “Zvaigzne”.
- Lūse, I. (2003). Trenera rokasgrāmata: Kvalitatīva treniņa psiholoģija (27. - 39. lpp). Apgāds “Jumava”.
- Malina, R. M. & Clark, M. (2003). Youth sports – perspectives for a new century. *Coaches Choice*.
- Mladenovic, M. & Marjanovic, A. (2011). Some differences in sports motivation of young football players from Russia, Serbia and Montenegro. *Sport Logia*, 7(2), 145-153.
- Nazarenko, L. & Kolesnik, I. (2017). Conditions for improving basic sports training of 13-14-year-old boxers. <https://efsupit.ro/images/stories/30dec2017/Art%20279.pdf>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Puente, R. & Anshel, M. (2010). Exercisers’ perceptions of their fitness instructor's interacting style, perceived competence, and autonomy as a function of self-determined regulation to

- exercise, enjoyment, affect, and exercise frequency. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(1), 38–45. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00723.x>
- Ryan, R., Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*.  
[https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- Tezaurs (2022). *Sporta terminis*. <https://tezaurs.lv/sports>
- Tolstikovs, V. (2014). Research on motivation to do boxing. *Siberian Federal University*.  
[http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/13395/17\\_Tolstikov.pdf](http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/13395/17_Tolstikov.pdf)
- Trbojević J. & Petrović, J. (2021). Understanding of dropping out of sports in adolescence. *Kinesiology*, 53(2), 245–256. <https://doi.org/10.26582/k.53.2.7>
- Vora, K., & Naik, R. (2016). Sports Motivation among Sports Players: A Gender Comparison Perspective. *Journal of Psychosocial Research*, 11(2).
- Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and exercise psychology* (4<sup>th</sup> ed.). Human Kinetics.
- Widmeyer W.N. & Ducharme K. (1997) Team building through team goal setting, *Journal of Applied Sport Psychology*, pp 97-113, <https://doi.org/10.1080/10413209708415386>
- Wikipedia (2020). *Boxing training*. [https://en.wikipedia.org/wiki/Boxing\\_training](https://en.wikipedia.org/wiki/Boxing_training)
- Wood, R. (2010). Top Ranked Motivation Sports. Topend Sports.  
<https://www.topendsports.com/fitness/top-sport-motivation.htm>
- Zaichkowsky, L. (2012). Psychophysiology and neuroscience in sport: introduction to the special issue. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(1), 1-5.
- Zeidemane, A. (2000). Motivācijas loma mācību procesā, tās veicināšanas iespējas: sadarbība un kompetences izglītībā. Jelgava.
- Zamarripa, Jorge & Marentes Castillo, Maria & Castillo, Isabel & Delgado, Maritza & Alvarez, Octavio. (2017). El balance decisional y la autodeterminación como predictores del disfrute del ejercicio en una población Mexicana [Lēmuma līdzsvars, motivācija un vingrinājumu baudījums Meksikas iedzīvotāju izlasē]. *Revista de Psicología del Deporte*. 26. 75-79.