



Žermēna Vazne, Dace Eikena,
Irina Simonenkova, Gundega Ulme

METODISKIE IETEIKUMI SPORTA PSIHOLOGA DARBAM

METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS
FOR PRACTICING SPORT PSYCHOLOGISTS





Žermēna Vazne, Dace Eikena,
Irina Simoņenkova, Gundega Ulme

METODISKIE IETEIKUMI SPORTA PSIHOLOGA DARBAM



ISBN 978-9934-9096-1-0

Atsauce: Vazne, Ž., Eikena, D., Simoneņkova, I., Ulme, G. (2022). **Metodiskie ieteikumi sporta psihologa darbam. Methodological recommendations for practicing sport psychologists.** Izd. Latvijas Sporta psiholoģijas asociācija, 100 lpp

Recenzenti:

Lāsma Lapiņa – Mg.psych., sertificēta psiholoģe, psihologs-pārraugš, Latvijas Sporta psiholoģijas asociācijas valdes locekle

Rita Niedre – Mg.psych., sertificēta psiholoģe, psihologs-pārraugš, Psihologu sertifikācijas padomes priekšsēdētāja

Ivans Jānis Mihailovs – Dr.iur., Mg.art., Psihologu sertifikācijas padomes priekšsēdētājas vietnieks, Izglītības kvalitātes valsts dienesta Licencēšanas un reģistru departamenta direktora vietnieks

Tulkojums angļu valodā – **Agnese Iskrova**

METODISKIE IETEIKUMI SPORTA PSIHOLOGA DARBAM

Autori: Latvijas Sporta psiholoģijas asociācijas sertificētas psiholoģes (www.sportapsihologija.lv)

Žermēna Vazne (Dr.paed., Mg.psych., sertificēta psiholoģe)

Dace Eikena (Mg.psych., sertificēta psiholoģe)

Irina Simoneņkova (Dr.psych., sertificēta psiholoģe, psihologs-pārraugš)

Gundega Ulme (Mg.psych., sertificēta psiholoģe)

SATURS

IEVADS	4
1. SPORTA PSIHOLOGA PROFESIONĀLĀS DARBĪBAS TIESISKAIS REGULĒJUMS	6
2. SPORTISTA PSIHOLOĢISKĀ IZPĒTE (NOVĒRTĒŠANA) SPORTĀ	8
3. SPORTA PSIHOLOGA DARBA PIENĀKUMU VEIKŠANAI NEPIECIEŠAMĀS KOMPETENCES UN PRASMES	10
4. SPORTA PSIHOLOGA DARBS AUGSTU SASNIEGUMU SPORTĀ	13
5. SPORTA PSIHOLOGA DARBS BĒRNU UN JAUNIEŠU SPORTĀ, UN PSIHOLOGA IKDIENAS DARBS SPORTA IESTĀDĒ	23
6. SPORTA PSIHOLOGA DARBS SPORTA KLUBĀ VAI SPORTA KOMANDĀ	27
7. PROFESIONĀLĀ ĒTIKA UN ĒTISKĀS DILEMMAS SPORTA VIDĒ	32
8. PSIHOLOGA PROFESIONĀLĀS KOMPETENCES PILNVEIDE SPORTA JOMĀ	34
9. SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA	35
10. LITERATŪRA	37
11. PIELIKUMI	39
12. RECENZIJAS	47
13. ZIŅAS PAR AUTORIEM	50

IEVADS

Mūsdienās sporta psiholoģija ieņem stabilu un īpašu vietu psiholoģijas zinātnes sistēmā. Pēdējās desmitgadēs sporta psiholoģijā ir uzkrāta ne tikai plaša teorētiskā un zinātniskā datu bāze, bet arī strauji attīstījās uz pētījumiem balstīta praktiskā darba pieeja. Tās ietvaros tiek sniegts profesionāls atbalsts un palīdzība dažāda vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņu indivīdiem un viņu atbalsta personālam, neatkarīgi no tā vai viņi darbojas augsto sasniegumu sportā, amatieru vai profesionālā līmenī, jeb arī nodarbojas ar masu sportu jeb fiziskajām aktivitātēm.

Latvijā 2004.gada 03.augustā, sadarbībā ar Eiropas Sporta psiholoģijas federāciju (European Federation of Sport Psychology), tika nodibināta Latvijas Sporta psiholoģijas asociācija (<http://www.sportapsihologija.lv>), kas jau sākotnēji par saviem mērķiem izvirzīja asociācijas biedru profesionālās kvalifikācijas celšanu gan starptautiskos profesionāli izglītojošos forumos, gan atbalstot un veicinot informācijas apmaiņu ar kolēģiem Eiropā un asociācijas biedru vidū. Tāpat kā svarīgs asociācijas darbības aspekts, tika atzīmēts uzdevums veicināt interesi un popularizēt sporta psiholoģiju Latvijā. Šobrīd Latvijas sporta psiholoģijas asociācija apvieno psihologus, kas strādā sporta vidē un, kas atbilstoši Psihologu likumā noteiktajam, ir sertificēti kādā no sešām reglamentētajām psihologu profesionālās darbības jomām.

Šajos metodiskajos ieteikumos tiek uzsvērti aspekti, kuri jāņem vērā strādājot sporta vidē ar visplašāko sportā iesaistīto personu loku, tādēļ tie kalpos kā atbalsts jau strādājošiem nozares profesionāļiem un būs labs izziņas avots topošajiem psihologiem, kas interesējas par psihologa darba specifiku sporta vidē. Turpmāk šajā tekstā psihologi, kas iesaistīti darbā sporta vidē un piedāvā pakalpojumus tajā, tiks saukti „**sporta psihologi**”.

Sporta psihologu profesionālā darbība pamatojas uz psiholoģijas zinātnē balstītām atziņām un profesionālā darbība tiek īstenota vismaz divos lielos virzienos: sacensību sportā un fizisko

aktivitāšu jomā, strādājot gan ar individuāliem klientiem, gan arī ar komandām un grupām.

Sacensību sportā iesaistīto psihologu klienti ir visu sporta veidu (individuālo un komandu) pārstāvji: treneri, tiesneši un vadītāji; dažādas sagatavotības sportisti, sākot ar iesācējiem un beidzot ar sportistiem, kas uzrādījuši augstus sasniegumus; sportistu vecāki. Šajā jomā strādājošie psihologi konsultē, veido un īsteno programmas, kas palīdz sportā iesaistītām personām pilnveidoties un paaugstināt rezultātus, māca sportistiem stresa regulēšanas stratēģijas, vada izglītojošos seminārus, vajadzības gadījumā veic psiholoģisko novērtējumu, konsultē un sniedz psiholoģisko atbalstu. Kā atsevišķu klientu grupu varētu minēt profesionālus sportistus, kas pabeidz sporta gaitas, ka arī talantīgus sportistus, kas no viena līmeņa pāriet uz augstāku līmeni. Sportā iesaistīto personu inovatīvās psiholoģiskās sagatavošanas metodes, pieejas un formas ir cieši saistītas ar mūsdienu izmaiņām priekšstatos par to, ar kādām zināšanām un prasmēm jābūt apveltītam psihologam, kas strādā sporta jomā, lai varētu atbalstīt un realizēt sportistu komplekso sagatavošanu dažāda līmeņa sacensībām pieeju.

Galvenie interesējošie jautājumi var būt atšķirīgi katrai klientu grupai. Trenerus ļoti interesēs jautājumi: kā palīdzēt sportistam pārvarēt bailes trenēties pēc traumas; kā iemācīt sportistam izvairīties no “pārdeģšanas” pirms starta/ sacensībām vai tikt galā ar “pirmsstarta apātiju”; kā trenerim strādāt pie komandas saliedētības “kā viens vesels”; ko treneris profilaktiski var darīt emocionālās pārdeģšanas jautājumos utt.

Savukārt vecākus interesēs: kā psihologs var palīdzēt sportā; kā palīdzēt savam bērnam kļūt pārliecinātākam kā individuāli, tā kolektīvā; kā palīdzēt tikt galā ar sacensību trauksmi; ko var darīt, lai mans bērns būtu “ar uzvarētāja psiholoģiju”; kādā vecumā sportistam jāsāk strādāt ar psihologu, kas ir specializējies sporta jomā, utt.

Sportistus bieži interesē: kādas psiholoģiskās prasmes var apgūt sadarbībā ar psihologu; kādus psiholoģiskus paņēmienus

var izmantot, lai sacensībās noskaņotos “uz uzvaru”; kādas pašregulācijas metodes var pielietot dažādu stāvokļu regulācijai vai rezultātu paaugstināšanai; kā iemācīties pārvarēt bailes (un risināt citas problēmas) no sacensībām; kā sagatavot sevi cīņai ar spēcīgāku pretinieku; kā iemācīties uzrādīt stabilus rezultātus sacensībās, jo dažkārt ļoti labi rezultāti mijas ar smagiem zaudējumiem, utt.

Darbā ar sportistiem ar fiziskajiem kustību ierobežojumiem ieteicams strādāt klīniskajiem un veselības psihologiem, vajadzības gadījumā pieaicinot arī ārstus, fizioterapeitus u.c. speciālistus, jo tas ir dziļš, ilgstošs un komplekss darbs.

Fizisko aktivitāšu jomā iesaistītie psihologi strādā ar cilvēkiem, kas nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm. Šiem cilvēkiem, psihologi sniedz konsultācijas par fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēku veselību, par aktīvu dzīvesveidu un citiem ar sporta psiholoģiju saistītiem jautājumiem.

Jāatzīmē, ka Psihologu sertifikācijas padome 2022.gada 3.februāra sēdes laikā ir nolēmusi atbalstīt šo metodisko rekomendāciju izmantošanu psihologu un sporta speciālistu, sporta pedagogu, kā arī psiholoģiskās sagatavošanas treneru izglītības procesā. Ieteikumiem ir praktisks lietojums ar mērķi ne tikai nostiprināt psihologu (un ne tikai) profesionālajā vidē esošo izpratni par psihologa profesionālo darbību sporta nozarē, bet arī lai attīstītu labāko profesionālās darbības praksi šajā jomā.

1. SPORTA PSIHOLOGA PROFESIONĀLĀS DARBĪBAS TIESISKAIS REGULĒJUMS

Latvijas Republikā ir vairāki tiesību akti, kas regulē psihologu, kas iesaistīti darbā sporta vidē (sporta psihologs), darbību: Psihologu likums, Psihologu ētikas kodekss, Sporta likums, Izglītības likums (saistībā ar sportu izglītības iestādēs), Antidopinga regulējums un citi.

Likumi, kas attiecas uz psihologiem, kas iesaistīti darbā sporta vidē:

- **Likums** “Par reglamentētajām profesijām un profesionālās kvalifikācijas atzīšanu, 32.⁷ pants. Prasības reglamentētajai profesijai psiholoģijas jomā”.

- Psiholoģijas jomā reglamentētā profesija ir psihologs.
- Personas tiesības veikt patstāvīgu profesionālo darbību šā panta pirmajā daļā minētajā profesijā apliecina attiecīgo profesionālās darbības jomu reglamentējošos normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā iegūts psihologa sertifikāts.

- **Sporta likums 1.pants. Likumā lietotie termini:**

- Sporta darbinieks – fiziskā persona, kas darbojas sporta jomā, veicot izglītojošo, tiesneša, metodisko, sportistus vai sporta sacensības apkalpojošo, organizatorisko vai cita veida darbu.
- Sports ir visu veidu individuālas vai organizētas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, arī panākumu gūšanai sporta sacensībās.
- Sportists – fiziskā persona, kas nodarbojas ar sportu un piedalās sporta sacensībās.

- **Sporta likums 20.pants. Sporta darbinieka un sporta speciālista pienākumi –**

Sporta darbinieks ievēro starptautisko un Latvijā atzīto sporta federāciju noteikumus, sporta ētikas un godīgas spēles principus, antidopinga konvenciju noteikumus, kā arī normatīvos aktus.

- **Antidopinga regulējums Latvijā:**

- Likums “Par Starptautisko konvenciju pret dopingu sportā”.
- Likums “Par Eiropas padomes Antidopinga konvenciju Nr. 135”.
- Sporta likums.
- Ministru kabineta 2019. gada 24. septembrī noteikumi Nr. 448 “Nacionālie Antidopinga noteikumi”.
- Atzīto sporta federāciju noteikumi.

Līdz ar to ir svarīgs jautājums par **sportistu un citu sporta vidē iesaistītu personu atbildību**. Pasaules Antidopinga kodekss **nosaka, ka:**

- Sportistu un citu sporta vidē iesaistītu personu pienākums ir būt informētiem par to, kas ir antidopinga noteikumu pārkāpums, kā arī par to, kādas vielas un metodes ir iekļautas aizliegto vielu un metožu sarakstā.
- Katra sportista personīgais pienākums ir nodrošināt, lai viņa organismā nenokļūtu aizliegta viela.
- Nepieciešams vienmēr pārbaudīt uztura bagātinātāju un medikamentu sastāvu!
- Dopings ir – viens vai vairāki Pasaules antidopinga kodeksa 2.panta 1. -10. punktā norādītie antidopinga noteikumu pārkāpumi (<https://likumi.lv>).

2. SPORTISTA PSIHOLÓGISKĀ IZPĒTE (NOVĒRTĒŠANA) SPŪRTĀ

Sporta psihologam jābūt pamatzināšanām un izpratnei par sporta vides specifiku un sporta veidu, kurā sacenšas klients. Tas nepieciešams, lai nodrošinātu un garantētu to, ka viņam piedāvātā individualizēta informācija un psihológiskās metodes vislabākā veidā uzlabos konkrētā sportista snieguma rādītājus un sniegs nepieciešamo gandarījumu par progresu. Psihológiskās konsultēšanas procesā ir ļoti svarīgi runāt ar sportistu “vienā valodā”, sniedzot saprotamā un argumentētā veidā atgriezenisko saiti. Psihológiskā klienta novērtēšana (izpēte) ir vitāli svarīga, jo tā liek pamatus efektīvam konsultēšanas darbam un izpratnei par klienta pamatvajadzībām. Lai izprastu savu klientu, sporta psihologam jābūt visaptverošām zināšanām par visiem sportista darbības aspektiem, kas ietekmē viņa sniegumu treniņos un sacensībās. Šī plašā izpratne sevī ietver – izpratni par klientu kā sportistu, kā arī izpratni par tā personības struktūras komponentiem. Tā ir saistīta ar sportistu kā personību un to, kas liek viņam “būt piesaistītam” treniņiem un

sacensībām. Šī psiholoģiskā izpratne ietver plašu psiholoģisko procesu un stāvokļu diapazonu: ietverot sportista domāšanu; piedzīvotās emocijas; uzvedības paternus; it īpaši tas aktualizējas sacensību karstumā. Specifiskas sportista psiholoģijas sastāvdaļas raksturo viņa attieksmi pret panākumiem, neveiksmēm, cerībām un konkurenci. Psiholoģiskie faktori, kam jābūt izprastiem, ietver sevī motivāciju; pārliecības; izpausmes intensitāti (piem., enerģijas, uzbudināmības un trauksmes); fokusēšanos / koncentrēšanos; emocijas un to izpratni, kā arī agresijas līmeņa regulāciju. Sportista psiholoģija ietver sevī arī sportista psiholoģiskās prasmes, ko viņš lieto sagatavošanās periodā, starta laikā vai pēcsacensību posmā, tādas kā mērķu definēšana, iztēle, rutīnas, iekšējais dialogs vai saruna ar sevi (self-talk), elpošanas tehnikas un citas. Turklāt tas viss var iekļaut sevī sportistu attiecības ar komandas biedriem, treneriem, konkurentiem, ierēdņiem/vadību, jaunākajiem sportistiem – attiecības arī ar vecākiem vai likumisko pārstāvi. Sporta psihologam nepieciešams zināt sportista stiprās puses un vājās vietas. Sevis izzināšanai (sportistu zināšanām par sevi) ir būtiska nozīme, domājot par sportista sniegumu nākotnē.

Tomēr psiholoģiskais aspekts sporta snieguma ziņā (sportistu izpratnē) var atpalikt no fiziskiem un tehniskiem aspektiem sportista uztveres, izpratnes un attīstības kontekstā. Īpaši ja runājam par sportista psiholoģiskā darba iekšējo akceptēšanu, izpratni un attīstības dinamikas vērtējumu. Daļēji šis uztveršanas īpatnības veidojas tādēļ, ka sportā fiziskie un tehniskie rādītāji ir viegli novērojami un izmērāmi, psiholoģiskie nav tik viennozīmīgi vērtējami.

Sporta psihologam jābūt izpratnei par to, kas ir sporta psiholoģija un kā tās ietekme, sportista sagatavošanās procesā, var nākt par labu sportistiem. Tomēr klientiem, kas nāk pie sporta psihologa pēc palīdzības sakarā ar sporta psiholoģiskajiem aspektiem, nav šī redzējuma perspektīvas. Daudziem sportistiem sporta psiholoģija ir amorfs koncepts, viņiem ir tikai neskaidra sajūta, ka viņu prāts traucē

sasniegt savus izvirzītos sacensību mērķus. Svarīgi sniegt zināšanas un izpratni, ka sportā psiholoģiskie aspekti ir svarīga sastāvdaļa sportista sportisko sniegumu un panākumu kontekstā.

3. SPORTA PSIHOLOGA DARBA PIENĀKUMU VEIKŠANAI NEPIECIEŠAMĀS KOMPETENCES UN PRASMES

Sporta psihologa funkcijas darbā ar klientu/iem sportā, lielā mērā nosaka konkrēta sporta veida specifika: sportista vajadzības un nosacījumi, kas nosaka psihologa darba virzienus; sporta treniņu darba četri savstarpēji saistīti aspekti (tehniskā, taktiskā, fiziskā un psiholoģiskā sagatavošana); turnīru, sacensību, treniņu darba, sporta nometņu un sportistu atjaunošanās plānveida pasākumu grafiki un cits.

► Psihologa, kas ir iesaistīts sporta nozarē, darba pienākumu veikšanai nepieciešamās kompetences un prasmes:

Prasme veikt psiholoģisko izpēti (novērtējumu) sportistam, izmantojot dažādas izpētes metodes, analizēt un interpretēt izpētes rezultātus. Psiholoģisko izpēti (novērtējumu) var lūgt sportists, cits speciālists vai institūcija. Psiholoģisko izpēti (novērtējumu) izmanto, lai labāk izprastu klienta (gan kā sportista, gan vienkārši kā cilvēka) vajadzības un precizētu pakalpojuma pieprasījumu, iegūtu dziļāku un niansētāku izpratni par sportista snieguma problēmām, informētu par psiholoģiskās intervences stratēģijām un mērķiem, kā arī lai novērtētu psiholoģisko prasmju mācību programmu efektivitāti. Psiholoģiskās izpētes (novērtējuma) mērķi var būt dažādi: sportista potenciāla analīze (vienkāršas un saliktas kustību reakcijas ātrums, izvēles reakcijas ātrums, uztveres un lēmumu pieņemšanas spējas, reaktīvā stresa tolerance utt.); personības iezīmju, piemērotība izvēlētajai sportiskajai darbībai novērtēšana; lai novērtētu un atpazītu mentālās veselības simptomus sportistiem visā viņu

karjeras laikā, kas nodrošinātu to, ka sportisti saņem nepieciešamo psiholoģisko atbalstu.

- Prasme regulāri sekot psiholoģisko metožu pilnveidei un attīstībai Latvijā, pēc iespējas apgūstot jaunu izpēti metožu lietošanu (atbilstoši piedāvājumam).
- Psihologam ir regulāri jāsadarbojas ar psihologu-pārraugu, atbilstoši resertifikācijas programmā noteiktajam vai biežāk, lai pēc iespējas kvalitatīvāk veiktu savu profesionālo darbu.
- Prasme veidot saskarsmi ar dažādu vecumposmu klientiem atbilstoši vecumposmu un personības iezīmēm.

Prasme veidot psiholoģiskās izpēti atzinumu, kas izstrādāts, veicot personas psiholoģisko izpēti (novērtēšanu) atbilstoši Psihologu likumā un Psihologu sertifikācijas padomes apstiprinātās vadlīnijās noteiktajam. Atzinums ir psihologa sagatavots dokuments, kas izstrādāts, apkopojot, integrējot un analizējot sportista psiholoģiskajā izpētē (novērtēšanā) iegūtos rezultātus. Rakstiska atzinuma sagatavošana par sportista psiholoģiskās izpēti rezultātiem tiek sagatavota pēc sportista (nepilngadīga sportista gadījumā likumiskā pārstāvja) rakstiska pieprasījuma, atbilstoši psihologa kompetencei un sertifikācijai. Balstoties uz izstrādāto atzinumu iespējams izstrādāt psiholoģiskās intervences plānus.

- Prasme veikt psiholoģisko konsultēšanu sporta psiholoģijas kontekstā.
- Prasme konsultēt klientu dažādu psiholoģisku grūtību gadījumos, emociju, uzvedības un paškontroles grūtību gadījumos, saskarsmes grūtību gadījumos ar komandas biedriem, vecākiem / likumiskajiem pārstāvjiem, treneriem, menedžeriem un citiem atbalsta komandas speciālistiem.
- Prasme sadarboties ar iestādes / organizācijas administrāciju un iesaistītajiem speciālistiem, ievērojot savas kompetences robežas, atbilstoši Psihologa likumā un Psihologu ētikas kodeksā noteiktajam.
- Prasme sadarboties ar atbalsta personālu (sporta ārsts, fizioterapeits, uztura speciālists, cits). Psihologs, pamatojoties uz novērtējumu, ievērojot konfidencialitātes principus, sniedz informāciju citiem klienta atbalsta personāla speciālistiem

- par izpētē konstatētajiem faktoriem, kas ir nozīmīgi, plānojot un īstenojot atbalsta pasākumus, kā arī ir būtiski atbalsta personāla un trenera sadarbībā ar klientu (psihiskās un emocionālas grūtības, motivēšana un uzvedības problēmas).
- Prasme ilgtermiņā monitorēt, iesaistoties konkrētā atbalsta sniegšanā sportistam treniņu un sacensību procesā, gan veicot psiholoģisko konsultēšanu klientam, ja tas ir nepieciešams, gan palīdzot citiem atbalsta personāla speciālistiem un treneriem kvalitatīvi īstenot atbalsta pasākumus, respektējot psiholoģiskā izpētē konstatēto, sekojot līdzi sportista progresam un savlaicīgi sniedzot ieteikumus nepieciešamām izmaiņām atbalsta pasākumos.
 - Prasme sadarboties ar sportista vecākiem / likumiskajiem pārstāvjiem izpratnes veicināšanā par psiholoģiskā atbalsta pasākumu nepieciešamību un vecāku atbalsta lomu pasākumu ievērošanā.
 - Prasme plānot un organizēt savu darbu atbilstoši iestādes mērķim un uzdevumiem, veidot sadarbības pārskatus, dokumentu reģistrus, tostarp atbilstoši Psihologa likumā un Psihologa ētikas kodeksā noteiktajam.
 - Prasme kritiski izvērtēt savu profesionālo darbību. Nepārkāpt kompetences robežas. Prasme respektēt citu atbalsta personāla speciālistu un treneru kompetenci.
 - Prasme strādāt ar biroja tehniku un informāciju tehnoloģijām.
 - Valsts valodas prasme augstākajā līmenī.
 - Prasme veidot saskarsmi ar dažādu vecumposmu un personības iezīmju; dažādas kultūrvides pārstāvjiem, dažādu vērtību orientāciju un uzskatu sportistiem, viņu vecākiem / likumiskajiem pārstāvjiem, treneriem un citām personām.
 - Prasme sniegt klientam saprotamu atgriezenisko saiti.

➤ **Sporta psihologa darbs parasti notiek:**

- Sporta vidē, kas orientēta uz klienta rezultātu un personīgo sasniegumu paaugstināšanu.
- Komandu sporta veidos veicinot sportistu saliedētību sadarbībai konkurences apstākļos.

- Attālinātās konsultēšanas apstākļos, pielāgojoties sportista treniņu un sacensību grafikam, kas var nozīmēt nenormētu darba laiku (saistībā ar sportistu startiem dažādās valstīs un atšķirīgām laika joslām).
- Sadarbībā ar plašu sportā iesaistītu speciālistu loku.
- Laika deficīta apstākļos, apvienojumā ar psihisko un reizēm fizisko slodzi.

Šāda darba veikšanai nepieciešama psihologa izpratne par daudziem sporta veidiem un to specifiku. Kā arī jābūt zināšanām un izpratnei par sporta vidi un tās ietekmi. Sporta psiholoģiju izvēlas tie, kas gatavi intensīvi, dinamiski un interesanti apgūt informāciju par sporta veidiem un sportista karjeras attīstības likumsakarībām.

4. SPORTA PSIHOLOGA DARBS AUGSTU SASNIEGUMU SPORTĀ

Sporta psihologs ir sportista “psiholoģisko aspektu” (labklājība, personība, motivācija, koncentrēšanās, pārliecība, emociju regulācija, mērķu izvirzīšana, vizualizācija, stresa pārvarēšanas stratēģiju apguve, komunikatīvās prasmes, adaptīvo stratēģiju izstrāde gatavojoties sacensībām un izešanai no sacensību situācijām, agresīvās uzvedības izpratne un māka to regulēt u.c.), kas ietekmē sniegumu sportā, speciālists. Sporta psihologs tiek uztverts kā speciālists psiholoģijā, kurš ir sporta tehniskās struktūras (treneris, fiziskās sagatavošanas treneris utt.) un citu ap sportistu esošo profesionāļu (vadītājs un sporta koordinators u.c.) rīcībā. Treneris šajā struktūrā ir galvenais menedžeris, kas atbild par sportistu un / vai komandu. Sporta psihologam ir jāpiedalās sportista vispārējā psiholoģiskajā izglītošanā un sagatavošanā kopā ar pārējiem sporta tehniskajiem darbiniekiem un speciālistiem (ārstu, uztura speciālistu utt.). Sporta psiholoģiju, kā plaši attīstītu lietīšķo disciplīnu, arvien vairāk atzīst arī sporta funkcionāri, paši sportisti, treneri, mediķi un citi nozares profesionāļi, un, kas vēl svarīgāk, psihologi, kas nestrādā sportā.

Sporta psihologa loma augstu sasniegumu sportā vēsturiskās attīstības kontekstā attīstījās no klīniskās jomas sākotnēji līdz plašai un integrētai darbības jomai mūsdienās. Pašlaik sporta psiholoģijas jomas attīstība ir atstājusi sporta psihologa darbībai divus aspektus: funkcionalitāti un profesionālu novērtēšanu. Ir situācijas kad, no vienas puses, noteiktus traucējumus (trauksme – stress, obsesīvi – kompulsīvi traucējumi utt.) var saistīt ar augsto sasniegumu sporta prasībām (maksimāla piepūle, stingra sporta disciplīna utt.). Un, lai šo traucējumu problēmu risinātu, ir nepieciešams padziļināti zināt kontekstu, kurā tas notiek. No otras puses, sporta psihologam esot klāt sportistam sezonas laikā, ir situācijas kad nepieciešams nekavējoties novērtēt, vai šī konkrētā problemātika ietekmē sportista darbību un personīgo dzīvi, kā arī veikt novērtējumu gan no psiholoģiskās, gan sportiskās dimensijām. Šajā sakarā sporta psihologam būtu vēlams papildināt savu profesionālo kompetenci ar zināšanām klīniskajā psiholoģijā. Gadījumos, kad psihologs nav pietiekami meistarīgs vai nepārzina konkrēto jautājumu vai jomu, ieteicams konkrētajam sportistam piesaistīt citu atbilstoši specializētu profesionāli (piemēram, situācijā, saskaroties ar sportista UDS, UDHS, ēšanas traucējumiem, vielu lietošanu, seksuālām problēmām).

► **Sporta psihologa darba vieta**

Ir svarīgi, lai sporta psihologam būtu sava telpa, kurā viņš / viņa varētu tikties ar sportistiem un citiem profesionāļiem, kuriem nepieciešami viņa pakalpojumi. Būs situācijas, kad sporta psihologs strādās ārpus sava kabineta, treniņu apstākļos vai sacensību vidē.

► **Prasība būt klāt treniņos un sacensībās**

Šai sporta psihologa darba aktivitātei ir nepieciešams un ieteicams valkāt psihologa sporta tērpu. No vienas puses, sporta tērpa valkāšana (pretstatā baltam halātam vai uzvalkam kā klīniskajos vai biznesa apstākļos) var tuvināt sporta psihologu sportistiem, veicinot psihologa kā personisko, tā profesionālo pieņemšanu. No otras puses, sporta psihologa klātbūtne treniņos un sacensībās (vērojot sportista uzvedību, emocionālās reakcijas,

uzvedības stratēģijas, komunikāciju veiksmes un neveiksmju brīžos), sniedz psihologam “reālu” informāciju par sportista sniegumu. Piemēram, sacensību analīze sporta psihologam var sniegt būtisku informāciju par tiem aspektiem, kas sportistam jāuzlabo. Savukārt sportista treniņš ir piemērota vieta psiholoģiskā satura uzdevumu organizēšanai un trenēšanai sportistam (koncentrēšanās, spriedzes pārvaldīšana utt.), lai uzlabotu sportista psiholoģisko prasmju līmeni.

► **Sporta psihologa darbības plānošana sporta vidē**

Improvizācija un koncentrēšanās uz konkrētu problēmu risināšanu ir iezīmējusi dažus no pirmajiem psihologu profesionālās darbības veidiem sporta jomā. Tiek uzskatīts, ka tieši šī riskantā ekspozīcija ir veicinājusi tendenci psihologa profesionālo darbību saistīt tikai ar “problēmu” vai ar prasību pēc sporta psihologa palīdzības tikai tad, kad ir ieilgusi akūta situācija vai dziļas problēmas. Būtībā sporta psihologa darbā ietverti pamata aspekti: plānošana, informēšana un koordinēšana. Pirmkārt, sporta psihologam darbu ar sportistu / komandu vajadzētu sākt ar rūpīgu savas darbības plānošanu: t.i., psiholoģiskais darbs, kas sistemātiski būs jāveic visas sporta sezonas garumā. Šim nolūkam ir nepieciešama vispārēja plānošana (darbiem, kas jārisina ierastā secībā), īpašu situāciju analīze (izvērtējot kādas ir sportista vai komandas pašreizējās vajadzības) un pielāgošanās nepieciešamajiem attiecīgā sporta veida vai sporta iestādes jautājumiem (filozofija, tradīcijas, savdabība utt.). Otrkārt, gluda un konstruktīva komunikācija ar citiem darba kolēģiem (un ar pašu sportistu) ir pamatnosacījums „pieņemšanai” (ka sporta psihologu pieņems kā profesionāli) tiešajam psihologa darbam un starpdisciplināram darbam. Treškārt, psiholoģiskais plāns jāintegrē vispārējā organizācijas (un sportista) darbības programmā. Reizēm darbā ar komandām, īpaši laika deficīta apstākļos, kad īsā laika posmā jāiegūst rezultāts, var radīt situācijas, kad tiek pieaicināti 1-2-3 psihologi, kas sadarbojas kopējā mērķa sasniegšanai. Šo psihologu darbība tiek savstarpēji saskaņota.

Mērķi (piemēram, psiholoģisko izglītošanos, psiholoģisko prasmju apguvi vai sportiskā snieguma uzlabošanu), laika periodi (piemēram, pirms sezonas, lielākā fiziskā darba periodi utt.) un

darbības ir jāsaskaņo ar pārējiem profesionāļiem, kuri strādā ar šo sportistu vai komandu.

Neskatoties uz šiem aspektiem, sporta psihologam ir jābūt gatavam arī neparedzētām situācijām (piemēram, trenera maiņa, sportistu traumas utt.), kurām iepriekš sagatavotās programmas ietvaros nepieciešama "noteikta improvizācija" un tūlītēja reaģēšana.

Vēl viens aspekts, kas jāietver psiholoģiskajā plānošanā, - uzkrāt pieejamos datus par sportistu, tos apkopot un apstrādāt. Piemēram, var reģistrēt sportista snieguma detaļas un/vai rezultātus pirms un pēc psiholoģiskās iekļaušanās; vai ar matemātiskās statistikas metodēm apstrādāt informāciju par sportista akadēmiskajiem sasniegumiem un psiholoģisko prasmju rādītāju dinamiku. Novērtējot un apkopojot šos aspektus, saprotamāk un pamatotāk tiks prezentēts sporta psihologa ieguldīta darba rezultāti.

Kopumā sporta psihologa darbs ir sakoordinēts ar kolektīvu un darbojas ap konkrētu sportistu: sportistiem, komandu, treneri, sporta tehniķi un speciālistiem, ģimeni, menedžeri un tiesnešiem, kā arī sporta vadību. Sporta psihologa uzdevums galvenokārt ir veikt sportista psiholoģisko konsultēšanu un intervences, kā arī veikt sportista psiholoģiskās novērtēšanas un psiholoģiskās sadarbības pārskatu rakstīšanu.

Sākotnējais sportista psiholoģiskais novērtējums sastāv no pamata datu bāzes sagatavošanas un apkopošanas par sportista iepriekšējo pieredzi, sportiskajiem un psiholoģiskajiem rādītājiem. Lai nepieciešamības gadījumā šī informācija varētu kalpot par sākumpunktu optimālai tūlītējai psiholoģiskajai intervencei vai tālākai, padziļinātai sportista novērtēšanai.

Sporta psihologam, uzrunājot sportistu, tas jādara no vispārējas perspektīvas, kas nav šauri vērsta tikai uz sportisko sniegumu. Dažreiz var būt citas prioritātes (iemesli), kas ietekmē un traucē sportistam, un, ja tās netiks atklātas un atrisinātas, sportists neprogresēs. Piemēram, sportiskā aktivitāte (piemēram, neveiksmes sportā) var ietekmēt sportista personīgo dzīvi (piemēram, negatīvs garastāvoklis), tāpat ka nesaskaņas ģimenē (piemēram, konflikti ar partneri) var arī traucēt sportista sniegumu treniņos vai sacensībās (piemēram, radot pārmērīgu muskuļu sasprindzinājumu). Viens

no iespējamiem veidiem, kā ar to strādāt sporta psihologam, ir novērtēšanā aplūkot divas lielas mainīgo grupas: personīgie un vides faktori. Ir trīs personīgo faktoru apakšgrupas: psiholoģiskie (kognitīvie, emocionālie un uzvedības) ar sportu saistītie (sporta situācija, tehniskie un taktiskie resursi, fiziskā kondīcija utt.) un organiskie (veselība, atpūta, uzturs/ēšanas paradumi, traumu vēsture utt.). Ir divas vides faktoru apakšgrupas: ar sportu saistītie (komandas un darba atmosfēra, attiecības ar treneri, komandas biedriem; starppersonu ietekmes) un ar sportu nesaistītie vides faktori (personīgās attiecības, studiju darbs, ekonomiskā situācija, individuālās intereses/ hobiji).

Vēl viens no aspektiem, kas sporta psihologam būtu jāpilnveido un jāpiedāvā, ir psiholoģiskā novērtējuma integrēšana sportistu atlases un talantu atklāšanas procedūrās (piemēram, iekļaujot sportista psiholoģisko novērtējumu, līdztekus sportista medicīniskai diagnostikai un vispārīgās veselības pārbaudei). Ņemot vērā, to, ka, līdztekus fiziskajiem un fizioloģiskajiem parametriem, pastāv noteiktas psiholoģiskās īpašības (piemēram, raksturīgas īpašības personības raksturojumā), kas ir saistītas ar potenciāli iespējamiem augstākiem sportiskiem sasniegumiem.

► **Psiholoģiskā interence sportā**

Kad sportists tiek uzņemts, piem., valsts izlases sastāvā, sportista mērķis ir ievērot dažādas prasības gan personiskajā jomā (labklājība, personiskās problēmas, ģimenes problēmas utt.), gan sporta jomā (snieguma uzlabošana, traumu profilakse, komunikatīvās prasmes konfliktsituāciju risināšanai utt.). Šajā līmenī sporta psihologs var piedāvāt sportistam personīgās un sportiskās izcilības attīstības pakalpojumus.

Kas attiecas uz sportiskā snieguma uzlabošanu, sporta psihologam ir jāvada psiholoģiskos treniņus dažādiem sportistiem, kuri pārstāv dažādus sporta veidus, piemēram, komandu sporta spēles, riteņbraukšana, dažādas vieglatlētikas disciplīnas, peldēšana utt. Šāda veida intervences vispārējais mērķis ir palīdzēt sportistam sasniegt ideāla snieguma stāvokli, izmantojot sportista iekšējos resursus un procesus, piemēram, pārliecību par savām spējām;

uzmanības, emociju, izziņas vai fizioloģisko stāvokļu paškontroli. Sporta psihologam tikpat svarīgi ir koncentrēties uz psiholoģiskās intervences efektivitātes analīzi, attiecībā uz sportista sniegumu.

Vēl kā svarīga sporta psihologa darba joma jāatzīmē: psiholoģiskās sagatavošanas sacensībām darba plāna sagatavošana un īstenošana (ietverot motivācijas paņēmienus, trauksmes kontroles metodes, koncentrēšanās prasmju treniņus utt.). Pretēji tam, kā varētu domāt, psiholoģiskajiem treniņiem ir liela nozīme ne tikai sportistiem iesācējiem, bet arī profesionālam, augsta līmeņa sportistam. Sportistam savā sagatavošanās procesā jāiekļauj zināšanas sporta psiholoģijas jomā, ir jāapgūst nepieciešamās kompetences, kas ar lielāku varbūtību palīdzēs atrast savu individuālo pieeju sporta aktivitātēm un dzīvei kopumā (tās abas parasti ir savstarpēji saistītas).

Sporta psihologam ir jāpievērš īpaša uzmanība profesionāliem sportistiem, jo šī ir sportistu grupa, kurai iespējams risks attiecībā uz nepietiekamu psiholoģisko sagatavotību un zināšanām. Bieži vien intensīvo treniņu dēļ atlicis maz laika citām aktivitātēm, domājot, ka viņu dzīve jau ir piepildīta un atrisināta vismaz ekonomiskajā līmenī. Pastāvot citai motivācijai (piemēram, sasniegumi sporta pasaulē), tas kļūst par pamatu daudziem profesionālajiem sportistiem atstāt savu sporta psiholoģisko sagatavotību novārtā.

► **Attiecībā uz sadarbību ar treneriem augsto sasniegumu sportā**

Strādājot ar treneriem, sporta psihologam jāpatur prātā ka pastāv atšķirības starp treneriem kas strādā augstu sasniegumu sportā un treneriem, kas strādā ar sportistiem, kas startē citos līmeņos. Treneri augstu sasniegumu sportā raksturo kā „cilvēku, kurš padziļināti pārzina savu sporta specializāciju, kā arī ir ļoti augsti motivēts praktizēt savā profesijā un kurš prot radošā veidā organizēt un integrēt sporta stratēģijas, taktiku un paņēmienus, lai sportisti sasniegtu maksimālo sniegumu”.

Sporta psihologa darbs ar treneri var būt atkarīgs no vairākiem faktoriem: personīgās pieķeršanās, trenera iepriekšējās apmācības, sporta kultūras, darba metodikas utt. Šie aspekti sporta psihologam ir jāizvērtē. Sporta psihologa sadarbībai ar treneri mērķis ir dot

ieguldījumu viņa / viņas personīgajā un profesionālajā attīstībā. No vienas puses, trenera personīgo labsajūtu un profesionālo praksi var ietekmēt plaša spektra situācijas (personiskas, ģimenes, ar sportu saistītas utt.), no otras puses, sporta psihologa darbības lokā ir treneru apmācība, konsultēšana un psiholoģisko kompetenču svarīguma izskaidrošana un apgūšana (piem., līderība, komunikācija ar līderi utt.). Liela daļa sporta psihologa darba vērsta uz trenera efektivitātes paaugstināšanu sportistu un / vai komandas vadīšanai. Šajā sakarā psiholoģiskais darbs jāveic tieši ar treneri vai netieši ar sportistu, izmantojot treneri. Jāatzīmē arī, ka bieži bez trenera ir arī citas svarīgas iesaistītās personas (piemēram, fiziskās sagatavošanas treneris un otrais treneris), uz kuriem sporta psihologam būtu jākoncentrējas, izvērtējot un ņemot vērā funkciju, ko viņi veic attiecībā uz sportistiem.

Vēl viena svarīga sporta psihologa paveicamā darba līnija ir psiholoģisko aspektu integrēšana pašā treniņu struktūrā un saturā ar mērķi stiprināt sportistu psiholoģiski. Lai to izdarītu, ir nepieciešams starpdisciplinārs darbs ar treneri, integrējot un koordinējot piemēram, tādus aspektus kā koncentrēšanās treniņu darbam vai stresa situāciju pārvaldības prasmju apguvi (piemēram, efektīvi darboties nelabvēlīgos vai neizdevīgos apstākļos).

► **Sadarbība ar medicīnas jomas profesionāļiem**

Ir zināms, ka noteikti psiholoģiskie faktori (piemēram, stress) var veicināt traumas, aizkavēt atveseļošanās periodu un padarīt neskaidru sportista atgriešanos sportā. Viens no sporta psihologa svarīgiem uzdevumiem ir sadarbība ar ārstiem un citiem veselības aprūpes speciālistiem attiecībā uz profilaksi, atveseļošanās un recidīvu profilaksi sporta traumu gadījumā. Tāpat svarīgs aspekts ir sportistu diēta. Diēta ir viens no galvenajiem sportista snieguma, fiziskās un psiholoģiskās labsajūtas aspektiem. Pieprasījums no konkrēta sporta veida (piemēram, cīņas sporta veidos sportista svars sacensību dienā nosaka konkrētu svara kategoriju, kurā sportists var / grib piedalīties), trenera komunikācijas stils (nosodošs) vai pārmērīgi bieža sportista svara kontrole utt., tas viss var netieši veicināt sportistam ēšanas traucējumu attīstību. Sporta psihologam

būtu svarīgi sadarboties ar citiem profesionāļiem (ārstiem, uztura speciālistiem utt.) sportista veselīgu ēšanas paradumu veidošanā.

► **Sadarbība ar sporta vadību**

Sporta psihologa viens no svarīgākajiem mērķiem ir sadarbība ar organizācijas vadību un iestādes publiskā tēla pilnveidošana. No psihologa sagaida praksi, kas vērsta uz cilvēkiem: sporta vadības un kolektīva sadarbības koordināciju, personīgo un profesionālo attīstību, cilvēkresursu vadību (līdzās pastāvēšanas un komunikācijas aktivitātes, kolektīva vajadzību analīzi), sadarbību organizācijas vērtību veidošanā un popularizēšanā, iekšējo normu radīšanā un vadības aktivitātēs, kas virzītas iestādes pozitīvā tēla sabiedrībā sekmēšanā (publicitāte plašsaziņas līdzekļos utt.).

► **Darbs ar sportistiem pārejas posmā no jauniešu uz pieaugušo līmeni**

Pārejas periodā no jauniešu līmeņa sacensībām uz pieaugušo sacensību līmeni, jaunatnes līmenī startējušajiem sportistiem tiek izvirzītas jaunas, līdz šim nebijušas prasības (piemēram, paaugstināta treniņu intensitāte un augstāks sāncensības līmenis). Kā arī jaunas rīcības (piemēram, savu kompetenču attīstīšana un pieejamā atbalsta izmantošana), kas tiek uzskatītas par savstarpēji saistītām ar izmaiņām sportistu psiholoģiskajā, psihosociālajā, akadēmiskajā, profesionālajā un finansiālajā attīstībā (piemēram, identitātes veidošanās, jauns sociālais loks, augstākās izglītības sākums, palielināti izdevumi).

Sporta psihologam, strādājot ar jauniešiem šajā periodā, jāņem vērā, ka šai pārejai ir četras fāzes – sagatavošanās, orientēšanās, adaptācija un stabilizācija. Katrā no šīm fāzēm sporta psihologam jāreķinās, ka pastāv īpašas prasības, resursi, šķēršļi, pārvarēšanas stratēģijas un sagaidāmie rezultāti. Pie tam jebkuram sportistam var rasties individuāli papildus jautājumi, situācijas un problēmas, kas prasa neatliekamu intervenci vai atbalstu.

► **Sportista aiziešana no sporta**

Sporta karjeras noslēgšana var notikt daudzu iemeslu dēļ: tā var būt plānveida (vecums, vēlme pāriet uz zemāku profesionālo līmeni,

vēlēšanās realizēties citās dzīves jomās) un neplānota (traumas gūšana, kas nav savienojama ar sporta karjeras turpināšanu). Tas viss ietekmē sportista un psihologa veicamo uzdevumu klāstu un apjomu.

Sportista aiziešanas no sporta fenomens ietver daudzus ļoti svarīgus mainīgos, kuriem vismaz no praktiskā viedokļa ne vienmēr ir pievērsta pienācīga uzmanība. „Izstāšanās” ir pārejas periods, ko raksturo process, kas bieži sportistam sākas ar zaudējuma izjūtu, kas pamazām transformējas personīgās izaugsmes un pielāgošanās virzienā. Sportistam ir jāpielāgojas jaunai situācijai, kurai vairumā gadījumu viņš / viņa nav iekšēji sagatavojies. Saskaroties ar šo situāciju, sporta psihologam ir nepieciešami divi darba virzieni: a) profilaktiskais - sekmēt viņa / viņas personiskās un profesionālās nākotnes veidošanos un plānošanu jau sportista aktīvajā periodā; b) uz risinājumu vērsts - sadarbībā ar organizācijām, kas saistītas ar augstu sasniegumu sportu, būtu jāizveido konsultāciju un atbalsta programmas, kas atvieglotu sportistam pielāgošanās periodu jaunajai situācijai. Konkrētā situācija var būt plānveida „izstāšanās”, un tad tā būs vienkāršāka. Vai neplānota “izstāšanās”, kas ir ārēju apstākļu noteikta situācija. Sporta psihologam katrā no tām ir jāstrādā, pielietojot atšķirīgas metodes un pieejas.

► **Psihologa loma rehabilitācijas procesā pēc sporta traumas**

Periodā pēc sporta traumas nepieciešama sportista fiziskā un psiholoģiskā rehabilitācija.

Psiholoģijas tehniku iekļaušana un piemērotu fiziskās rehabilitācijas metožu izmantošana veicina pēc traumas atjaunošanās procesu. Viss rehabilitācijas process notiek ciešā sadarbībā ar medicīnas personālu (ārsti, fizioterapeiti).

Psiholoģiskās rehabilitācijas procesa laikā sportisti iziet trīs secīgas fāzes: ar traumu saistītās informācijas apstrāde; emocionālās novirzes un reaktīva uzvedība; pozitīva perspektīva un rīkošanās, lai atveseļotos.

Sportista pēctraumas atjaunošanās procesu veicina: atbilstošu psiholoģijas tehniku iekļaušana un piemērotu rehabilitācijas metožu, kas apvieno fizisko un mentālo atveseļošanu, izmantošana. Sporta

psihologam jānovērtē, konkrēto situāciju un sportistu, lai plānotu un realizētu atbilstošu psiholoģisko atbalstu un intervenci katrā no šīm fāzēm.

Sporta psihologu biežāk ieteiktās stratēģijas sportistiem traumu gadījumā: vizualizācijas un relaksācijas treniņš; dienasgrāmatas rakstīšana; mērķu definēšana; savu sajūtu un notiekošās realitātes atzīšana.

► **Psiholoģiskie jautājumi sportistu mentālās veselības problēmās**

Biežākie emocionālie traucējumi un mentālās veselības problēmas ar ko sastopas sportisti augstu sasniegumu sportā ir trauksme, depresija, stresa reakcijas, pielāgošanās reakcijas, fobijas, dažādu vielu pārmērīga lietošana, ēšanas traucējumi un izdegšana. Tos visus visbiežāk pavada sportiskā sasnieguma un rezultātu pasliktināšanās. Valsts izlasē startējošie studējošie sportisti var saskarties ar stresa faktoriem un spiedienu, kas ir unikāls salīdzinājumā ar viņu vienaudžiem, kas nav sportisti. Kā mentālās veselības problēmu rašanos veicinošus faktoros sportistiem var minēt arī saspringta studiju mācību grafika prasības, regulāru fizisko stresu un nogurumu, stereotipu efektus, un studenta – sportista divējādās karjeras ietekmi.

Sportisti nav pasargāti no mentālās veselības problēmām. Zinātnisko pētījumu rezultāti atspoguļo to, ka studējošie sportisti cīnās ar trauksmi un depresiju, taču, iespējams, mazāk ziņo par šādām savām problēmām, nekā viņu vienaudži. Ņemot to vērā, sporta treneriem, komandas ārstiem un citu sagatavošanas aspektu treneriem, var būt svarīga skrīninga un atbalsta veikšanas loma. Vispārējs stress, starppersonu attiecības un miega grūtības bieži ir saistītas ar depresiju un trauksmi.

Speciāli sagatavoti psiholoģiskie izglītojošie pasākumi par mentālās veselības vai uzvedības problēmām sportistiem, pašreiz plānveidā netiek organizēti. Tomēr būtu ieteicams augstskolas izlašu un valsts izlašu sportistiem piedāvāt profesionāļu sagatavotus un vadītus psihoizglītojošus kursus. Ar šādām aktivitātēm būtu iespējams mazināt pastāvošo stigmatu, kas saistīta ar psihiskās veselības speciālistu apmeklēšanu (drīzāk nemeklēšanu).

5. SPORTA PSIHologa DARBS BĒRNU UN JAUNIEŠU SPORTĀ UN PSIHologa IKDIENAS DARBS SPORTA IESTĀDĒ

Liela daļa cilvēku domā, ka sporta psiholoģija ir attiecināma tikai uz pieaugušajiem un augsto sasniegumu (sacensību) sportu. Tomēr lielu daļu no sportistiem veido jaunie sportisti, tādejādi aptverot diezgan plašu vecuma diapazonu, jo atsevišķos sporta veidos, specializētie treniņi tiek uzsākti pat četru un piecu gadu vecumā. Bērniem pirmsskolas un sākumskolas vecumā ir raksturīga vēlme nodarboties ar dažādām kustību aktivitātēm, tomēr vecāki ļoti bieži domā par savu bērnu sasniegumiem konkrētā sporta veidā, tādejādi sekmējot, agru sporta specializācijas uzsākšanu. Lai arī sporta psihologi runā par mūsdienu sporta agrīnās specializācijas ietekmi uz bērnu vispārējo attīstību, īpaši atsevišķos individuālajos sporta veidos, šis process ir neizbēgams. Tāpēc arī sporta vidē ir parādījusies nepieciešamība pēc jauno sportistu, viņu vecāku un treneru psiholoģiskās konsultēšanas.

Sniedzot psihologa profesionālās darbības pakalpojumus bērnu un jauniešu sportā, jāņem vērā, ka sportista izaugsmes process, lielā mērā ir atkarīgs no vecāku, treneru un vides savstarpējās mijiedarbības. Tomēr darbā ar jaunajiem sportistiem uzmanība jāpievērš augstajai vecāku iesaistīšanās pakāpei šajā procesā (informatīvai, emocionālai, psiholoģiskai un finansiālai), īpaši individuālajos sporta veidos.

► Kāpēc vecāki meklē psihologa kurš strādā sporta vidē palīdzību?

Tāpēc, ka pamatā sportisti ir pietiekoši sekmīgi mācību procesā. Viņiem ir labas sekmes, laba uzvedība, viņi labi prot organizēt un plānot savu laiku. Ikdienā šādi jaunieši nerada lielas raizes vecākiem un skolotājiem. Savukārt sporta dzīvē, īpaši periodā pirms sacensībām un to laikā, šo sportistu uzvedība var kļūt problemātiska. Psihologi, kas darbojas bērnu un jauniešu sportā var sastapties ar fundamentāli stratēģiskām mērķu dilemmām. No vienas puses bērnu un jauniešu sportā tiek atbalstīta sportista personības attīstība

un pašrealizācija, bet no otras puses - praksē bieži vien treniņu process tiek virzīts uz konkrētu sacensību rezultātu sasniegšanu pēc iespējas īsākā laika posmā. Vēlme pēc augstiem rezultātiem un nepārtrauktā prasību paaugstināšana rada dažādas problēmas jauniešiem sportistiem. Psiholoģiskā konsultēšana bērnu un jauniešu sportā ir saistīta ar mērķi palīdzēt sportistiem rast risinājumu šādām identificētām problēmām:

- Ar sacensību stresu saistīto grūtību risināšana. Paaugstināta trauksme un nemiers. Miega problēmas, uzmanības noturības problēmas, lēmumu pieņemšanas grūtības, pārspīlētas baiļu reakcijas, pazemināts enerģijas līmenis.
- Rezultātu nestabilitāte.
- Motivācijas trenēties zudums.
- Starppersonu attiecību problēmas ar vienaudžiem, treneriem un vecākiem.
- Problemātiska uzvedība sporta vidē (sacensībās, sporta nometnēs).
- Emocionāla rakstura problēmas.
- Krīzes un traumatiskas pieredzes pārdzīvošana.
- Pārlicības trūkums.
- Nepietiekama psiholoģisko prasmju apguve.
- Personiska rakstura grūtības.

► **Psihologa sadarbība ar sportista vecākiem**

Visos gadījumos, kad jaunajam sportistam psihologa konsultācijas sporta kontekstā rekomendē treneris, sporta ārsts, fizioterapeits, masieris vai cits medicīnas personāls, pieprasījumu pēc psiholoģiskās konsultēšanas veic sportista vecāki/ likumiskie pārstāvji, dodot tam savu atļauju. Saņemot informāciju par sportista problēmu, psihologa uzdevums ir ievākt sākotnējo informāciju un pārrunāt ar vecākiem jautājumus par trenera iesaistīšanās principiem (trenera redzējums, savstarpējā informēšana, sadarbības plāns) konkrētās problēmas risināšanā vai sportista psiholoģiskās sagatavotības plāna realizācijā. Darbā ar vecākiem psihologs veic psiholoģisko konsultēšanu. Psihologs informē vecākus par psihologa profesionālās darbības mērķiem, psiholoģisko novērtēšanu,

psiholoģiskās konsultēšanas principi, gaitu, apstākļiem un metodēm. Psihologa konsultatīvajā darbā ar vecākiem svarīga prioritāte ir vecāku izpratne par viņu uzvedības, uzstādījumu, gaidu, attieksmes, emociju, atbalsta un bērnu audzināšanas stilu ģimenē, to ietekmi uz sportista personības attīstību un uzvedību.

► **Psihologa sadarbība ar treneriem**

Treneru ietekmei uz skolas vecuma sportistiem (7-18 gadi) ir noteicošā loma, jo no tā, cik lielā mērā treneris būs iesaistīts psiholoģiskajā darbā ar sportistu, būs atkarīgs arī psihologa darba rezultāts. Pat ja treneris neveic nekādu psiholoģisko darbu, tas nenozīmē, ka viņš neveic psiholoģisku ietekmi uz sportistu. Trenera nostādnes, saskarsmes maniere un uzvedība, viņa attiecības ar jaunajiem sportistiem, būtiski ietekmē jauno sportistu pašsajūtu, uzvedību, veido vajadzīgās jauno sportistu personības psiholoģiskās īpašības un prasmes. Psihologa un trenera kopīgajā sadarbībā svarīga ir kopīgā mērķa un morāli – ētisko normu saskaņotība, kas pamatā noteiks sportista personības attīstību un veiksmīgu tālāko jauno sportista karjeras veidošanos.

Psihologa darbs sportā sevī ietver: psiholoģisko izpēti, indivīda vai grupas novērtēšanu, psiholoģisko konsultēšanu, psiholoģiskā atbalsta sniegšanu, psiholoģiskās sagatavotības procesa vadīšanu, kognitīvo procesu un emocionālo stāvokļu vadīšanu, uzvedības korekciju un tādu psiholoģiski pedagoģisko rekomendāciju izstrādāšanu, kas skar ārējo negatīvo faktoru ietekmes mazināšanu (attieciības ar treneri, atmosfēra komandā, vecāku ietekme, grūtības treniņos un sacensībās) un harmonisku sportista personības pašrealizācijas veicināšanu.

Psihologa ikdienas darbs sporta izglītības iestādē

Psihologa ikdienas darbs iestādē tiek organizēts un norisinās atbilstoši psihologa klienta aktuālajām vajadzībām un saskaņā ar iestādes prioritātēm, mērķiem un uzdevumiem (Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija. Murjāņu sporta ģimnāzija Pašnovērtējuma ziņojums, 2019./2020.m.g., 31.lpp.).

Viena no galvenajām psihologa prioritātēm strādājot sporta izglītības iestādē ir saistīta tieši ar izglītojamo mācību un audzināšanas grūtību mazināšanu. Izglītības iestādes, kas īsteno profesionālas ievirzes programmas, papildus konkurētspējīgas izglītības nodrošināšanai, iegūstot vispārējo vidējo izglītību, īsteno papildus citus konkrētus un specifiskus mērķus. Piemēram, Murjāņu sporta ģimnāzijas mērķi un uzdevumi tiek definēti kā augstas klases sportisko rezultātu sasniegšana, starti Eiropas un pasaules čempionātos, pasaules kausa posmos dažādās vecuma grupās. Sportisko rezultātu sasniegšanas veicināšana olimpiskajos sporta veidos, ietver psihologa darbu ar izglītojamiem sportisko rezultātu uzlabošanai.

Specializētā sporta izglītības iestādē psihologs prioritāri veic izglītības psihologa darba pienākumus (individuālo psiholoģisko izpēti, izglītojamā un tā vecāku / likumisko pārstāvju, pedagogu konsultēšanu, īsteno preventīvus un izglītojošā satura pasākumus u.c.), kā arī konsultē (individuāli un grupā) un izglīto sporta psiholoģijas jautājumos (gan izglītojamos, gan trenerus).

► **Psihologa, kas veic darbu sporta jomā, sadarbība ar fizisko aktivitāšu dalībniekiem**

Fiziskās aktivitātes var tikt pielietotas kā daļa no klienta atbalsta / konsultēšanas / terapijas procesa plāna, ar mērķi uzlabot klienta mentālo veselību un veicināt psiholoģisko labklājību. Izglītojot par fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz veselību, psihologs mudina iesaistīties regulārās fiziskās un sporta aktivitātēs.

- Lai fiziskās un sporta aktivitātes definētu par regulārām, tām jāatbilst šādiem kritērijiem: 6 nedēļas nepārtraukti, vismaz 2.5 stundas nedēļā. Ieteicamo fizisko aktivitāšu apjoms un intensitāte ir noteikti SPKC metodiskajā materiālā “Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem” un Valsts sporta medicīnas centra izstrādātajā materiālā “Fiziskās aktivitātes receptes izrakstīšana ģimenes ārsta praksē”. https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskasaktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf

- Zinātniskajā literatūrā atzīmēta fizisko aktivitāšu pozitīvā saistība ar tādiem psiholoģiskiem konstruktiem kā paštēls, sociālās prasmes, kognitīvās spējas, organisma fizioloģiskā atbilde uz stresu, uzlabojot noturību pret stresu jeb stresa toleranci.
- Fizisko aktivitāšu labvēlīgo ietekmi var grupēt 3 lielās kategorijās: fiziskie ieguvumi; pozitīvu emociju pieaugums un vispārējā emocionālā labklājība; pozitīvais efekts uz psihiskām un kognitīvam spējām.

Vispārējā emocionālā labklājība iekļauj sevī stresa un emocionālu atvieglojumu, mierīgumu. Psihiskie un kognitīvie ieguvumi – kognitīva skaidrība jeb “tīrāka” galva, pašvērtējuma paaugstināšanās un optimisma pieaugums. Fiziskās aktivitātes ieteicams iekļaut klienta ikdienas ieradumu rutīnā, ja klients piedzīvo tālāk minētās psiholoģiskās grūtības: stress, trauksme, depresija, kombinējot fiziskās aktivitātes ar citām psiholoģiskajām intervencēm.

6. SPORTA PSIHOLOGA DARBS SPORTA KLUBĀ VAI SPORTA KOMANDĀ

Jau vairākas desmitgades sporta psihologi palīdz sportistiem treniņos, treniņnometnēs, turnīros un sacensībās, un viņu darbam sporta sasniegumu veicināšanā ir svarīga loma. Mūsdienās nav universālu veidu, kas palīdzētu visiem sportistiem uzlabot treniņu efektivitāti un sniegumu sacensībās. Situācija kļūst sarežģītāka, ja runa ir par komandu sporta veidi: komandas dalībnieku individuālās īpašības ne vienmēr norāda uz komandas veiksmīgu sniegumu. Sporta psihologa darbs klubos vai sporta komandās ietver plašu darbības jomu: treniņu apmeklēšana; dalība sacensībās, treniņnometnes; darbs ar kluba vadību, treneru personālu, ārstiem, fizioterapeitiem, vadītājiem utt. Sporta psihologs veic arī grupu darbu ar komandu, individuālas konsultācijas gan sportistiem, gan treneru personāla pārstāvjiem. Psihologs pielāgo savu darbu, ņemot

vērā komandas dalībnieku vecumu (14 –18 gadus veci jaunieši un pieaugušie pēc 18 gadiem).

Psihologam, kas darbojas sporta klubā vai komandas sporta veidos, tāpat kā strādājot ar bērniem vai elites līmeņa sportistiem, jābalstās uz psiholoģijas profesionālās darbības regulējumu – Psihologu likumu un Psihologu ētikas kodeksu. Psihologiem, kuri strādā klubos vai komandās, jābūt zināšanām un izpratnei par grupas procesiem un to dinamiku, jo sporta komanda ir sportistu grupa, kas strādā kopā, lai sasniegtu savus personīgos un kolektīvos mērķus.

► **Psihologa darbs sporta klubā vai sporta komandā**

Šāda veida darbā klients visbiežāk ir kluba vadība. Psiholoģiska darba grūtības galvenokārt ir saistītas ar faktu, ka treneri ne vienmēr piekrīt vadības viedoklim par nepieciešamību piesaistīt klubam vai atsevišķai kluba komandai psihologu. Iemesli tam var būt vairāki (nepietiekams zināšanu līmenis par psihologa lomu sportā; bailes zaudēt savu autoritāti utt.). Tāpēc psihologa primārais uzdevums šāda veida darbā ir nodibināt uzticamas sadarbības attiecības ar treneri un visu komandas personālu. Šis process parasti nav ļoti ātrs, taču tas ir būtisks efektīvai mijiedarbībai. To veicina treniņu un sacensību apmeklēšana, iegūstot un precizējot nepieciešamo informāciju no treneru asistentiem, ārstiem, fizioterapeitiem utt. Zināšanas un izpratne par sporta vidi, trenera un sportistu novērošana treniņu un sacensību laikā, kā arī savstarpējas komunikācijas analīze, veicina šī procesa paātrināšanu.

Atkarībā no risināmo uzdevumu veida sporta komandās ir divu veidu psihologa darbības: psiholoģiska intervence (iejaukšanās) vai psiholoģisks atbalsts. Pirmais gadījums ir saistīts ar viena vai vairāku psihologu darbu, lai izpētītu, iespējamo risinājumu un / vai izstrādātu stratēģiju noteiktam uzdevumu lokam, piemēram, komandas veidošanas stadijā vai grupas mijiedarbības uzlabošanā (gatavojoties nozīmīgam sacensību ciklam) vai krīzes situācijās komandā. Šāda veida psihologa darbības īpatnības ir: laika ierobežojumi; skaidra plānošana un mijiedarbība ar visiem komandas

locekļiem, sākot no sportistiem līdz vadībai. Otrais psihologa darba veids ir psiholoģiskajās atbalsts. Psiholoģiskās atbalsts šajā kontekstā – psiholoģiskā atbalsta nodrošināšana visiem komandas dalībniekiem (sportistiem un darbiniekiem) ilgstošā laika periodā (vismaz vienu sporta sezonu) individuālo un komandas mērķu sasniegšanai.

Šajā gadījumā psihologs var būt kluba darbinieks vai strādāt saskaņā ar līgumu ar noteiktu biežumu / periodiskumu. Šajā sadarbības versijā psihologs daudz laika pavada kopā ar komandu, apmeklējot sporta treniņus, treniņnometnes, sacensības, t.i. notiek lēna integrācija sporta komandā. Abos gadījumos sporta psihologam iepriekš jāinformē par prasībām un atbilstību Ētikas kodeksam un šajā sakarā ar treneri un komandas vadību jāapspriež to, kāda veida informācija tiks sniegta, kādā formā un cik lielā mērā, kā psihologs sazināsies un kā šī informācija tiks izmantota darbā ar komandu.

Pēc formas psihologa darbs sporta komandā var būt gan ar grupu, gan individuāli. Komandas vadība grafikā iekļauj nodarbības pie psihologa, kas regulē sporta komandas darbību un ir obligātas izpildei. Tomēr saskaņā ar Ētikas kodeksu, psihologam jāsaņem katra komandas locekļa individuāla piekrišana. Psihologam vienkāršā un saprotamā valodā, izmantojot savu profesionālo kompetenci, zināšanas un izpratni par sporta vides specifiku, jāapspriež pašreizējā situācija komandā, jāpaskaidro sava komandas darba uzdevumi un mērķi, grupas un individuāla darba nozīmi, katra komandas dalībnieka savstarpējā sadarbība, lai uzlabotu kopējo un individuālo sniegumu.

Grupās nodarbības (izglītošana, grupu konsultācijas / darbs grupās) efektīvi korigē komunikāciju, grupas mijiedarbību un saliedētību. Šīs nodarbības var stimulēt arī sportistu personīgo izaugsmi, jo tās ļauj paplašināt izpratni par savām spējām, objektīvu pašnovērtējumu, paaugstināt pašapziņu utt. Grupās nodarbībās tiek kopīgi apspriesti kopējie jautājumi un pārrunātas attiecības grupā un to ietekme uz psiholoģisko klimatu, saliedētību, kā arī uz darbības efektivitāti.

Individuālas konsultācijas ar komandas locekļiem notiek par personiskās komunikācijas un mijiedarbības grūtībām. Bieži tas var būt saistīts ar to, ka: sportists sāka spēlēt augstāka profesionālā līmeņa komandā; atbrauca no citas valsts, ieguva leģionāra statusu vai vienkārši mainīja komandu. Šādos gadījumos sporta psihologa uzdevums ir palīdzēt sportistam maksimāli īsā laikā adaptēties jaunai situācijai un videi, iekļauties komandā un iemācīties efektīvi mijiedarboties ar tās dalībniekiem. Visbiežāk uz individuālām psihologa konsultācijām sportisti ierodas brīvprātīgi. Bet jebkurā komandā vienmēr ir sportisti, kuri nav ieinteresēti sadarboties ar psihologu. Šajā gadījumā psihologa uzdevums ir viņus ieinteresēt saņemt svarīgu informāciju gan personīgi sev, gan komandai.

Dažreiz psihologa darbs sporta komandā tiek samazināts tikai līdz mijiedarbībai ar treneri. Šajā gadījumā psihologs aprobežojas ar komandas dalībnieku mijiedarbības novērošanu treniņos un sacensībās, video skatīšanos. Psihologa uzdevums ir vienkāršā un saprotamā valodā paskaidrot trenerim grupas darbību efektivitātes paaugstināšanas ieteikumu būtību.

► **Psihologa darbs nacionālo izlašu komandās**

Vairumā gadījumu sporta federācija ar galvenā trenera piekrišanu vai ieteikumu aicina psihologu strādāt ar valsts nacionālo izlases komandu. Pirms darba uzsākšanas pasūtītājs – galvenais treneris un psihologs pārrunā mērķus un uzdevumus, galvenās problēmas, iespējamās grūtības, darba veidus (individuāli un grupā), laiku un vietu, darba grafiku un trenera gaidas. Viena no galvenajām šāda veida darba grūtībām parasti ir saistīta ar ierobežotu laiku. Psihologam, kā jebkuram komandas dalībniekam, ir jāpakārtojas komandas darbam un režīmam. Strādājot ar izlasi, jāņem vērā fakts, ka fiziskā, taktiskā un tehniskā sagatavotība ir svarīgākas konkurences aktivitātes sastāvdaļas un lielāko daļu laika tām velta. Psihologs var izmantot treniņa laiku, lai novērotu atsevišķus komandas dalībniekus un viņu savstarpējo mijiedarbību. Grupu un individuālais darbs ar izlases dalībniekiem ir līdzīgs psihologa darbam kluba komandās, taču tiek īstenots tikai no treniņiem, teorētiskajām un taktiskajām nodarbībām brīvajā laikā.

Klubā nodarbības tiek plānotas un saskaņotas ar treniņu daba plānošanu, bet izlasē psihologs strādā sportistu brīvajā laikā. Intensitāte, dinamisms, spriedze, laika ierobežojumi ir galvenās atšķirības starp psihologa darbu izlasēs un klubu komandās.

► **Psihologa darbs individuālas konsultēšanas ietvaros, kad klients ir komandas sportists**

Šāda veida darba pasūtītājs ir pats sportists. Treneris var ieteikt viņam konsultēties ar psihologu. Šajā gadījumā, ar paša sportista piekrišanu, psihologs var iegūt papildu informāciju par problēmu no komandas trenera. Ja treneris nezina par sportista lēmumu konsultēties ar psihologu, treniņu un sacensību procesa izmaiņu dinamiku, komunikācijas prasmes mijiedarbībai ar citiem komandas biedriem ir iespējams izsekot tikai caur sportista uztveri par izmaiņām. Tas ir diezgan vienpusīgs skatījums.

► **Ieteikumi attālinātam darbam sporta jomā (telepsiholoģiskais darbs)**

Attālinātā darbā jāievēro paši ētiskie principi kā klātienē darbā. Tiek izšķirti divi varianti: darbs ilgtermiņā un pirmreizējās konsultācijas:

1. Darbs ar sportistu ilgtermiņā

- Ar sportistiem, ar kuriem jau tika strādāts iepriekš klātienē, telepsiholoģiskais darbs ir kā papildinājums regulāram darbam, kad sportists atrodas citā valstī, sacensībās, vai nepieciešams atbalsts.
- Tā var būt kā ikdienas papildinoša darba sastāvdaļa, īpaši augstu sasniegumu sportā: vajadzības gadījumā saziņa telefoniski; saziņa ar vai bez videokameras WhatsApp vai Viber; online platformās.

2. Pirmreizējā konsultācija

- Uzsākot pirmreizēju konsultēšanas darbu attālinātā režīmā, nepieciešams novērtēt riskus, kas var ietekmēt sadarbības efektivitāti un informēt par tiem klientu.

- Sportista ķermenisko atbildes reakciju analīze konsultācijas laikā ir nozīmīgs faktors sporta psihologa darbā. Šis faktors īpaši aktualizējas darbā ar jaunajiem klientiem pirmajās tikšanās reizēs. Viens no riskiem saistīts ar to, ka attālinātās konsultācijas laikā pamatā tiks uztverti klienta sejas izteiksmes statistiskie varianti, verbālais stāstījums un atbildes, bet nebūs iespējas novērtēt ķermeņa atbildes izmaiņu dinamiku kopumā.

7. PROFESIONĀLĀ ĒTIKA UN ĒTISKĀS DILEMMAS SPORTA VIDĒ

Sporta psihologam savā profesionālā darbībā jāievēro Psihologu likums, Bērnu aizsardzības likums, Psihologu ētikas kodeksu, kā arī ISSP (The International Society of Sport Psychology) ētikas kodeksā noteikto (ISSP-R_Ethics_Code.pdf)

- Saskaņā ar **Psihologu ētikas kodeksa 2.punktā** noteikto, sporta psihologs savā profesionālajā darbībā ievēro objektivitāti, vienlīdzību, neitralitāti un precizitāti, nediskriminē un respektē klienta individualitāti un intereses. Strādājot sporta komandā vai sporta organizācijā, psihologs ir spiests atrast optimālo līdzsvaru starp komandas vai sporta organizācijas vadības izvirzītajiem uzdevumiem un vienlaikus ņemt vērā sportistu un darbinieku intereses un vajadzības individuāli.
- **Psihologu ētikas kodeksā 6.punktā** noteikto, sporta psihologam savā darbībā ir rūpīgi jāseko konfidencialitātes principa ievērošanai, ko nosaka arī **Psihologu likuma** 14 panta 9.punkts un **Psihologa likuma** 16 pants.

Psihologa konsultācijas var notikt ne tikai īpašā, tam paredzētā telpā, bet arī netipiskos apstākļos: ģērbtuvē, sporta laukuma malā, sporta zālē u.c. Gadījumos, kad psihologs kopā ar sporta komandu vai klubu dodas uz treniņnometnēm, starptautiskām sacensībām u.tml., viņam ir liela iespējamība nonākt situācijā, kad sportistam konsultāciju būs nepieciešams sniegt nekavējoties (piemēram, pilnā autobusā, lidmašīnas salonā, viesnīcā, spēles pārtraukuma laikā vai

uzreiz pēc spēles). Šādās situācijās psihologam ir īpaši jākontrolē un jānodrošina konfidencialitātes ievērošanu.

- Bieži vien šādu braucienu laikā psihologs dzīvo vienā viesnīcā ar komandu, kas sniedz papildus iespēju neformālā vidē novērot sportistus un komandas dalībniekus. Šādi apstākļi veicina ātru emocionāla kontakta un uzticības nodibināšanu. Psihologs pavada daudz laika kopā ar komandu un savā ziņā kļūst par tās sastāvdaļu. Te kā priekšrocība ir iespēja pielāgot darba metodes un nodrošināt tūlītēju iejaukšanos iespējamās krīzes situācijās gadījumā. Šādas ciešas komunikācijas otra puse var likt psihologam saskarties ar vēl vienu potenciālu ētisku dilemmu, kad viņš, piemēram, tiek uzaicināts uz kādu neformālu pasākumu (noslēguma vakariņas sporta sezonas izskaņā vai pēc veiksmīgas spēles). Un šajā gadījumā psihologa lēmums (pieņemt vai atteikt ielūgumu) ir rūpīgi jāizsver gan profesionāli, gan personīgi.
- Ja psihologs tiek aicināts palīdzēt sportistam pēc sporta traumas rehabilitācijas procesā, tad sporta ārsts vai fizioterapeits dalīsies ar psihologu informācijā, kas nepieciešama precīzai situācijas novērtēšanai un atbilstošas psiholoģiskās rehabilitācijas vešanai. Savukārt psihologam jau sākumā skaidri jāizskaidro un stingri jānedefinē konfidencialitātes robežas visiem šai procesā iesaistītajiem – sportistam, treneriem, vecākiem, fizioterapeitam, ārstam, administrācijai u.c.
- Psiholoģisko darbu ar bērniem un jauno sportistu vecākiem organizē, ievērojot izglītības un skolu psihologu ētiskās rekomendācijas. Sporta psihologam jāizvairās no agrīnā talanta diagnosticēšanas un sporta veida izvēles noteikšanas bērniem.
- Saskaņā ar **Psihologu ētikas kodeksā 4.3 punktā** noteiktajam, gadījumos, ja sporta psihologs strādā ar treneriem, sporta menedžeriem un sporta organizācijas vadītājiem, psihologam būtu jāizvairās no situācijām, kas var veicināt interešu vai lomu konfliktus. Piemēram, amatu apvienošanas gadījumā: veicot vienlaicīgi kā trenera, tā psihologa funkcijas; vai menedžera

un psihologa darba pienākumus u.c. Katram amatam ir savi pamata mērķi un uzdevumi, to apvienošana "vienā" nereti veicina "lomu konfliktu".

- Psihologa **ētikas** kodeksa **5.3.punktā** tiek teikts, ka vajadzības gadījumā: "*...psihologa pienākums ir ieteikt citu profesionalitātes ziņā atbilstošu speciālistu*". Saskaņā ar **Psihologu likuma 16 pantu**, sniegt par klientu tikai nepieciešamo informācijas apjomu, kas atbilst uzstādītajam darba mērķim un uzdevumiem. Strādājot sporta vidē, sporta psihologi nereti sastopas ar problēmām, kas ir ārpus sporta psiholoģijas darbības lauka. Sporta psihologiem ir jāapzinās savas kompetences robežas un vajadzības gadījumā jāiesaista palīdzības sniegšanā citus speciālistus. Sportista svars daudzos sporta veidos ir svarīga sportiskā sasniegumu sastāvdaļa, kā dēļ optimālās svara kategorijas uzturēšana vai saglabāšana var kļūt par aktuālu sportista problēmu. Psihologs, darba procesā šajos sporta veidos, var saskarties ar situācijām, kad sportistam tiek novērotas rupjas diētas kļūdas, grūtības kontrolēt ēšanas procesu vai parādās nopietni ēšanas traucējumi. Šādos gadījumos psihologam iespējami vispusīgi jāizvērtē situācija un, apzinoties savas kompetences robežas, jāvērtē pēc uztur speciālista vai cita atbilstošas specialitātes profesionāļa palīdzības.

8. KVALIFIKĀCIJAS CELŠANA/ PROFESIONĀLĀS KOMPETENCES PILNVEIDE SPORTA JOMĀ

- Pamatā kvalifikācijas paaugstināšanai tiek izmantota pieredzes apmaiņa un regulāra dalība starptautiskajās profesionālajās konferencēs, simpozijos, praktiskajos semināros. Regulāri iepazīstoties ar jaunākajiem zinātniskajiem pētījumu rezultātiem un jaunāko profesionālo literatūru.
- Atbilstoši starptautiskajām International Society of Sport Psychology (*Pasaules Sporta psiholoģijas apvienība*); FEPSAC

(*Eiropas Sporta psiholoģijas federācija*) rekomendācijām, kas izstrādātas kā vadlīnijas valstīm, kurās nenotiek sertifikācija sporta psiholoģijas jomā.

- Personīgie profesionālie starptautiskie kontakti ar kolēģiem ārzemēs (neformālas diskusijas, pieredzes apmaiņas vizītes).
- Jāizpilda LR prasības profesionālās kompetences pilnveidē sertifikācijai un resertifikācijai konkrētajā psiholoģijas jomā, kā arī veikt regulāru sadarbību ar psihologu – pārraugu.

9. Skaidrojošā vārdnīca:

- **Sporta psiholoģija** (Sport psychology) – psiholoģijas zinātnes nozare, kuras ietvaros tiek pētīti sportā iesaistīt personu psihiskie procesi, stāvokļi un īpašības sporta vidē gan individuāli, gan komandā, ka arī tiek izstrādātas un realizētas psiholoģiskās metodes un paņēmieni to optimizācijai.
- **Fizisko aktivitāšu psiholoģija** (Exercise psychology) – Fizisko aktivitāšu psiholoģija ietver sevī zinātnisku pētījumu sistēmu par psiholoģiskajiem faktoriem, kas ir saistīti ar piedalīšanos un sniegumu dažāda veida fiziskajās aktivitātēs. Fizisko aktivitāšu psiholoģija ir sporta psiholoģijas daļa, kas pēta un izstrādā metodes, kas palīdzētu cilvēkiem novērtēt individualizētu fizisko aktivitāšu programmu un palīdz cilvēkiem tikt galā ar ierobežojošiem šķēršļiem un jautājumiem, kas ierobežo cilvēku līdzdalību fiziskajās aktivitātēs un maksimāli palielina cilvēka fizisko un garīgo labsajūtu.
- **Sporta atbalsta personāls** – sporta ārsti, fizioterapeiti, masieri, uztura speciālisti u.c.
- **Konkurences vide** (Competitive environment) – sociālais process, kura laikā tiek vērtēts sportista uzrādītais sniegums. Procesu raksturo četri posmi: objektīvs situācijas novērtējums; subjektīvs situācijas novērtējums; atbildes reakcija; atbildes reakcijas sekas un izpausmes objektīvajā konkurencē. “Šajā procesā indivīda sniegums (kas ir orientēts uz sacensību,

uzvaras gūšanu un orientāciju mērķa sasniegšanai) tiek salīdzināts ar kādu ekselences standartu, klātesot vismaz vienai citai personai, kura pārzina salīdzināšanas kritērijus”.

- **Sadarbības vide** (Cooperation environment) – sociālais process, kurā indivīdu individuālie mērķi tiek sabalansēti ar sadarbības partnera vai grupas mērķiem. Darbs notiek kopējā mērķa sasniegšanai: šis process ir daudzdimensiju, jo sadarbības pamatā ir vairāk kā viens faktors; dinamisks, jo laika gaitā tā var mainīties; instrumentāls, jo atspoguļo grupas vai komandas izveidošanas un pastāvēšanas iemeslus; emocionāls, jo saistīts ar emocionāliem pārdzīvojumiem, ko iespaido sportistu individuālā vērtību sistēma un attieksme.
- **Psiholoģiskās prasmes** (Psychological skills) raksturo prasmju, kompetenču, metožu un stratēģiju sistēma, kas palīdz sportistam augstas konkurences un spriedzes apstākļos uzrādīt rezultātus, līdzvērtīgā līmenī kā treniņos. Psiholoģisko prasmju attīstības līmeni raksturo sportista spēja un prasme konkrētajos apstākļos veikt: emociju regulāciju; relaksāciju; aktivāciju; vizualizāciju; uzmanības pārslēgšanu, saglabāšanu, sadalīšanu, koncentrēšanu; mērķu izvirzīšanu; pozitīvu iekšējo runu; saglabāt pozitīvo domāšanu, ticību sev; pašpārliecinātību; individuālu rutīnu lietojumu; kognitīvu pārstrukturizāciju u.c.
- **Dopings** – viens vai vairāki Pasaules antidopinga kodeksa 2.panta 1. – 10. punktā norādīto antidopinga noteikumu pārkāpumi (skat. Antidopinga noteikumu pārkāpumi, <https://likumi.lv>).

Methodiskajos ieteikumos sporta psihologa darbam, apkopoti būtiskākie psiholoģiskā darba aspekti, strādājot sporta vidē. Analizēts sporta psihologa profesionālās darbības pamatojums, sniegts ieskats sportista psiholoģiskās izpētes (novērtējuma) sportā jautājumos. Tika apkopotas sporta psihologa pienākumu veikšanai nepieciešamās kompetences un prasmes. Tālāk seko nodaļas, kurās tiek atspoguļota psiholoģiskā darba specifika, strādājot ar dažāda līmeņa un sagatavotības sportistiem, sākot no augstu sasniegumu sporta līdz darbam bērnu un jauniešu sportā, kā arī sporta

iestādēs. Akcentēta arī psihologa darba specifika sporta klubā vai sporta komandā. Profesionālās ētikas jautājumi ir papildināti ar piemēriem – ētiskām dilemmām, ar kurām var sastapties psihologi darbā sporta vidē. Nobeigumā aprakstīta psihologa profesionālās kompetences pilnveide sporta jomā un sniegts būtiskāko jēdzienu skaidrojums. Darbam pievienoti svarīgākās literatūras avotu saraksts un pielikums, kas sevī ietver Antidopinga noteikumu pārkāpumu pantus. Metodiskie ieteikumi sporta psihologa darbam izstrādāti divās valodās – latviešu un angļu.

10. LITERATŪRAS AVOTI

- Amerikas Psiholoģijas asociācija. (American Psychological Association – Division 47, Exercise and Sport Psychology), www.apa.org/about/division/div47.aspx
- Ābele A. (2018). Sporta psiholoģija: teorija un prakse. Rīga: RaKa
- Biddle J.H., Fox K.R., Boutcher S.H. (2000). *Physical Activity and Psychological Well-Being*, Routledge.
- Brown J.L., Cogan K.D. (2006). Ethical Clinical Practice and Sport Psychology: When Two Worlds Collide, *Ethics & Behavior*, 16(1), 15-23, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_3
- Carron A.V., Hausenblas H. (2005). *Group Dynamics in Sport*. Third edition, Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Eiropas Praktiskais sporta psiholoģijas ētikas kodekss. Ethical code for Sport Psychology Practice, ISSP-R_Ethics_Code.pdf
- Eiropas Sporta psiholoģijas un fizisko aktivitāšu asociācija. (Fédération European de Psychologie du Sport et Activité Corporelle), www.fepsac.com
- Etzel E.F., Watson J.C. II (2006). Introduction to the Special Issue: Ethics in Sport and Exercise Psychology, *Ethics & Behavior*, 16(1), 1-3, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_1
- Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskasaktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf

- Gardner F., Moore Z. (2006). *Clinical Sport Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gouttebarga V, Bindra A, Blauwet C, Campriani N., Currie A., Engebretsen L., Hainline B., Kroshus E., McDuff D., Mountjoy M., Purcell R., Putukian M., Reardon C.L., Rice S.M., Budgett R. (2020). International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. *British Journal of Sports Medicine* 55(1), 1-9. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102411
- Grāvīte I., Niedre R., Mihailovs J., (2020). *Metodiskās rekomendācijas psihologa profesionālajai darbībai izglītības iestādē*, Rīga.
- Haberl P., Peterson K. (2006). Olympic-Size Ethical Dilemmas: Issues and Challenges for Sport Psychology Consultants on the Road and at the Olympic Games, *Ethics & Behavior*, 16(1), 25-40, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_4
- Lane A.M. (2016). *Sport and Exercise Psychology (Topics in Applied Psychology)*, 2-nd edition, Hodder Education.
- Latvijas Sporta psiholoģijas asociācija, www.sportapsihologija.lv
- Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija, Murjāņu sporta ģimnāzija, Pašnovērtējuma ziņojums 2019./2020.m.g., 31.lpp.
- Lindsejs Dž., Kune K., Ēvreide H., Langs F. (2017). *Eiropas Psihologu Ētika*. Izd.: SIA SIMIR.
- Mihailovs I.J. (2018). Development of Legal Framework within Educational and Professional Psychologist Practice in the Republic of Latvia. *Socrates1(10)*, *RSU elektroniskais juridisko zinātnisko rakstu žurnāls*, <http://doi.org/10.25143/socr.10.2018.1.94-107>
- Pauline J.S., Pauline G.A., Johnson S.D., Gamble K.M. (2006). Ethical Issues in Exercise Psychology, *Ethics & Behavior*, 16(1), 61-76, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_6
- Praktiskās sporta psiholoģijas asociācija. (Association for Applied Sport Psychology), www.appliedsportpsych.org
- Sporta psiholoģija kā atsevišķa joma. https://www.issponline.org/images/isspdata/position_stands/Competencies_and_Their_Accomplishment_in_Sport_and_Exercise_Psychology.pdf

- (Sport psychology is viewed here as a special area in both the psychology and sport and exercise domains).
- Starptautiskā Sporta psiholoģijas asociācija. (International Society of Sport Psychology), www.issponline.org
 - Taylor J. (2018). *Assesment in Applied Sport Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Taylor J., Taylor S. (2013). Psychological Approaches to Sport Injury Rehabilitation: A review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4):1029-1044, DOI: 10.4100/jhse.2013.84.13
 - Taylor J., Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology Four Perspectives*, 1-st edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Teledarbs. <https://believeperform.com/is-it-beneficial-ethical-or-practical-to-use-skype-for-sport-psychology-consultations/>
<https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>
 - Vazne Ž. (2015). *Sporta psiholoģija*. Kolektīvajā monogrāfijā Psiholoģija, K.Mārtinsones red., Zvaigzne ABC.
 - Ziemeļamerikas Sporta psiholoģijas un fizisko aktivitāšu asociācija. (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity), www.naspspa.org
 - Watson J.C. II, Zizzi S., Etzel E.F. (2006). Ethical Training in Sport Psychology Programs: Current Training Standards, *Ethics & Behavior*, 16(1), 5-14, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_2
 - Watson J.C. II, Clement D., Harris B., Leffingwell T.R., Hurst J. (2006). Teacher-Practitioner Multiple-Role Issues in Sport Psychology, *Ethics & Behavior*, 16(1), 41-59, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_5
 - Weinberg R.S., Gould D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7-th edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

11. PIELIKUMI

Antidopinga noteikumu pārkāpumi:

Kodeksa 2. panta nolūks ir norādīt tos apstākļus un darbības, kas uzskatāmi par antidopinga noteikumu pārkāpumiem.

Ar dopingu saistītu lietu izskatīšana notiek, pamatojoties uz apgalvojumu, ka ir pārkāpts viens vai vairāki no šiem īpašajiem noteikumiem. Sportistu un citu personu pienākums ir būt informētiem par to, kas ir antidopinga noteikumu pārkāpums, kā arī par to, kādas vielas un metodes ir iekļautas Aizliegtu vielu un metožu sarakstā. Tālāk norādīti antidopinga noteikumu pārkāpumi.

2.1. Aizliegtas vielas, tās metabolītu vai marķieru klātbūtne paraugā, kas ņemts no sportista ķermeņa.

2.1.1. Katra sportista personīgais pienākums ir nodrošināt, lai viņa organismā nenokļūtu aizliegta viela. Sportisti atbild par jebkuras aizliegtas vielas, tās metabolītu vai marķieru klātbūtni paraugos, kas ņemti no viņu ķermeņa. Tāpēc, lai saskaņā ar 2. panta 1. punktu konstatētu antidopinga noteikumu pārkāpumu, nav jāpierāda sportista nodoms, vaina, nolaidība vai aizliegtās vielas apzināta izmantošana. *(Piezīme par 2. panta 1. punkta 1. apakšpunktu. Saskaņā ar šo pantu antidopinga noteikumi ir pārkāpti neatkarīgi no sportista vainas. Šis noteikums dažādos Sporta šķīrējtiesas (CAS) lēmumos ir dēvēts par "atbildību neatkarīgi no vainas". Sportista vainu ņem vērā, nosakot šā antidopinga noteikuma pārkāpuma sekas saskaņā ar 10. pantu. CAS ir konsekventi atbalstījusi šo principu.)*

2.1.2. Pietiekams 2. panta 1. punktā minētā antidopinga noteikumu pārkāpuma pierādījums ir kāds no norādītajiem apstākļiem: aizliegtas vielas, tās metabolītu vai marķieru klātbūtne A paraugā, kas ņemts no sportista ķermeņa, gadījumos, kad sportists atsakās no B parauga analīzes un B paraugs netiek analizēts; tiek veikta no sportista ķermeņa ņemtā B parauga analīze un tās rezultāti apstiprina tādas aizliegtas vielas, tās metabolītu vai marķieru klātbūtni, kas konstatēta, veicot no sportista ķermeņa ņemtā A parauga analīzi; no sportista ķermeņa ņemto B paraugu sadala divās mēģenēs un otrās mēģenes saturam veiktā analīze apstiprina tādas aizliegtas vielas, tās metabolītu vai marķieru klātbūtni, kas konstatēta, veicot pirmās mēģenes satura analīzi. *(Piezīme par 2. panta 1. punkta 2. apakšpunktu. Antidopinga organizācija, kas atbild par*

rezultātu pārvaldību, pēc saviem ieskatiem var izvēlēties veikt B parauga analīzi arī gadījumos, kad sportists B parauga analīzi nepieprasa.)

2.1.3. Neatkarīgi no daudzuma aizliegtas vielas, tās metabolītu vai marķieru klātbūtne paraugā, kas ņemts no sportista ķermeņa, ir antidopinga noteikumu pārkāpums; izņēmums ir tādas vielas, attiecībā uz kurām Aizliegto vielu un metožu sarakstā ir īpaši norādītas kvantitatīvās robežvērtības.

2.1.4. Atkāpjoties no 2. panta 1. punkta vispārējā noteikuma, Aizliegto vielu un metožu sarakstā vai starptautiskajos standartos var iekļaut īpašus kritērijus attiecībā uz tādu aizliegtu vielu izvērtēšanu, kuru izcelsme varētu būt arī endogēna.

2.2. Sportists lietojis vai mēģinājis lietot aizliegtu vielu vai aizliegtu metodi.

(Piezīme par 2. panta 2. punktu. Lai pierādītu aizliegtas vielas vai aizliegtas metodes lietošanu vai lietošanas mēģinājumu, vienmēr bijis iespējams izmantot jebkādus ticamus līdzekļus. Kā norādīts piezīmē par 3. panta 2. punktu, atšķirībā no pierādījumiem, kas nepieciešami, lai konstatētu 2. panta 1. punktā minēto antidopinga noteikumu pārkāpumu, aizliegtas vielas vai metodes lietošanu vai lietošanas mēģinājumu var pierādīt, izmantojot arī citus ticamus līdzekļus, piemēram, sportista atzīšanos, aculiecinieku liecības, dokumentārus pierādījumus, secinājumus, kuri izriet no ilgtermiņa izmeklējumiem, tostarp datus, kas iegūti, lai aizpildītu sportista bioloģisko pasi, kā arī citu analītisku informāciju, kas varētu neatbilst visām prasībām, lai saskaņā ar 2. panta 1. punktu konstatētu aizliegtas vielas klātbūtni. Piemēram, ja antidopinga organizācija sniedz pietiekamu skaidrojumu tam, kāpēc otra parauga analīzes rezultāts nav bijis apstiprinošs, aizliegtas vielas vai metodes lietošanu var pierādīt, pamatojoties uz ticamiem analītiskiem datiem, kas iegūti, veicot A parauga analīzi (negūstot apstiprinošu rezultātu B parauga analīzē) vai tikai B parauga analīzi.)

2.2.1. Katra sportista personīgais pienākums ir nodrošināt, lai viņa organismā nenokļūtu aizliegta viela un netiktu izmantota aizliegta metode. Tāpēc, lai konstatētu antidopinga noteikumu

pārkāpumu attiecībā uz aizliegtas vielas vai aizliegtas metodes lietošanu, nav jāpierāda sportista nodoms, vaina, nolaidība vai aizliegtas vielas tīša izmantošana.

2.2.2. Nav būtiski, vai, lietojot vai mēģinot lietot aizliegtu vielu vai aizliegtu metodi, tiek panākta vēlamā iedarbība. Antidopinga noteikumu pārkāpums ir noticis jebkurā gadījumā, kad lietota aizliegta viela vai aizliegta metode vai ir mēģināts lietot šādu vielu vai metodi.

(Piezīme par 2. panta 2. punkta 2. apakšpunktu. Lai konstatētu aizliegtas vielas vai aizliegtas metodes lietošanas mēģinājumu, jāpierāda, ka sportists ir rīkojies ar nodomu. Prasība pierādīt nodomu, lai pierādītu šā konkrētā antidopinga noteikuma pārkāpumu, nav pretrunā principam, kas paredz atbildību neatkarīgi no vainas, un attiecas uz 2. panta 1. un 2. punktā minētajiem pārkāpumiem saistībā ar aizliegtas vielas vai aizliegtas metodes lietošanu. Ja sportists lieto aizliegtu vielu, tas ir antidopinga noteikumu pārkāpums, izņemot gadījumus, kad šādu vielu nav aizliegts lietot ārpus sacensībām un sportists šo vielu lieto ārpus sacensībām. Tomēr aizliegtas vielas, tās metabolītu vai marķieru klātbūtne paraugā, kas ņemts sacensību laikā, ir 2. panta 1. punkta pārkāpums neatkarīgi no tā, kad šī viela varētu būt lietota.)

2.3. Izvairīšanās no paraugu vākšanas, atteikšanās ierasties vai neierašanās uz paraugu vākšanu.

Izvairīšanās no paraugu vākšanas, atteikšanās ierasties vai neierašanās uz paraugu vākšanu bez pietiekama pamatojuma pēc tam, kad saņemts paziņojums atbilstīgi spēkā esošajiem antidopinga noteikumiem.

(Piezīme par 2. panta 3. punktu. Piemēram, antidopinga noteikumu pārkāpums saistībā ar "izvairīšanos no paraugu vākšanas" būtu tad, ja tiktu konstatēts, ka sportists ir tīši slēpies no dopinga kontroles amatpersonām, lai izvairītos no paziņojuma saņemšanas vai pārbaudes. Pārkāpumam saistībā ar "neierašanos uz paraugu vākšanu" pamatā var būt gan tīša sportista rīcība, gan nolaidība, turpretim "izvairīšanās" vai "atteikšanās" no paraugu vākšanas ir uzskatāma par tīšu sportista rīcību.)

2.4. Informācijas nesniegšana par sportista atrašanās vietu.

Ja reģistrēto pārbaužu sarakstā reģistrēts sportists divpadsmit mēnešus ilgā laika posmā jebkādā kombinācijā trīs reizes nav izpildījis prasību ierasties uz pārbaudēm un/vai prasību sniegt nepieciešamo informāciju, tas ir antidopinga noteikumu pārkāpums.

2.5. Falsifikācija vai falsifikācijas mēģinājums kādā no dopinga kontroles posmiem.

Darbības, kas grauj dopinga kontroles procesu, bet kas pretējā gadījumā nebūtu iekļautas aizliegto metožu definīcijā. Falsifikācija cita starpā ir tīša traucēšana dopinga kontroles amatpersonai vai šādas traucēšanas mēģinājums, nepatiesas informācijas sniegšana antidopinga organizācijai vai iespējamo liecinieku iebiedēšana vai iebiedēšanas mēģinājumi.

(Piezīme par 2. panta 5. punktu. Piemēram, saskaņā ar šo pantu pārbaudes laikā ir aizliegts grozīt identifikācijas numurus dopinga kontroles veidlapā, B parauga analīzes laikā sasist B mēģeni vai pārveidot paraugu, pievienojot piemaisījumu. Tādu agresīvu izturēšanos pret dopinga kontroles amatpersonu vai citu dopinga kontrolē iesaistītu personu, ko citos gadījumos neuzskata par neatļautu iejaukšanos, iekļauj sporta organizāciju disciplinārajos noteikumos.)

2.6. Aizliegtas vielas vai aizliegtas metodes glabāšana.

2.6.1. Sportista rīcībā sacensību laikā ir kāda aizliegta viela vai aizliegta metode, vai ārpus sacensībām sportista rīcībā ir tāda aizliegta viela vai aizliegta metode, kas ir aizliegta ārpus sacensībām, izņemot gadījumu, kad sportists pierāda, ka šī viela vai metode ir viņa rīcībā saskaņā ar terapeitiskās lietošanas atļauju (turpmāk tekstā – “TLA”), kas izsniegta atbilstīgi 4. panta 4. punktam, vai saskaņā ar citu pieņemamu pamatojumu.

2.6.2. Sportista palīgpersonāla rīcībā sacensību laikā ir kāda aizliegta viela vai aizliegta metode vai ārpus sacensībām sportista palīgpersonāla rīcībā ir tāda aizliegta viela vai aizliegta metode, kas saistībā ar sportistu, sacensībām vai treniņiem ir aizliegta ārpus sacensībām, izņemot gadījumu, kad sportista palīgpersonāls pierāda, ka šī viela vai metode ir tā rīcībā saskaņā

ar TLA, kas izsniegta sportistam atbilstīgi 4. panta 4. punktam, vai saskaņā ar citu pieņemamu pamatojumu.

(Piezīme par 2. panta 6. punkta 1. un 2. apakšpunktu. Pieņemams pamatojums nav, piemēram, aizliegta viela iegāde vai atrašanās personas rīcībā, lai nodotu to draugam vai radniekam, izņemot pamatotu medicīnisku apstākļu dēļ, kad šai personai ir ārsta recepte, piemēram, insulīna iegādei bērnam, kuram ir cukura diabēts. Piezīme par 2. panta 6. punkta 2. apakšpunktu. Pieņemams pamatojums ir, piemēram, gadījums, kad komandas ārsta rīcībā ir aizliegta viela, kas paredzēta izmantošanai akūtās vai ārkārtas situācijās.)

2.7. Aizliegta viela vai aizliegta metode izplatīšana vai izplatīšanas mēģinājums.

2.8. Sportistam sacensību laikā tiek ievadīta aizliegta viela vai **attiecībā uz viņu tiek lietota** aizliegta metode vai arī tiek mēģināts veikt kādu no šīm abām darbībām, vai arī sportistam ārpus sacensībām tiek ievadīta tāda aizliegta viela vai attiecībā uz viņu tiek lietota tāda aizliegta metode, kas ir aizliegta ārpus sacensībām, vai arī tiek mēģināts veikt kādu no šīm abām darbībām.

2.9. Līdzdalība.

Palīdzēšana, mudināšana, atbalstīšana, pierunāšana, plānošana, slēpšana vai cita veida tīša līdzdalība kāda antidopinga noteikuma pārkāpumā, šāda pārkāpuma mēģinājumā vai 10. panta 12. punkta 1. apakšpunkta pārkāpumā, ko veic kāda cita persona.

2.10. Aizliegta biedrošanās.

Ja sportists vai cita persona, kuru antidopinga organizācija ir pilnvarojusi veikt amata pienākumus vai ar sportu saistītus pienākumus, biedrojas ar tādiem sportista palīgpersonāla locekļiem,

2.10.1. kuriem noteikts diskvalifikācijas periods saskaņā ar antidopinga organizācijas pilnvarām, vai

2.10.2. - ja uz viņiem neattiecas antidopinga organizācijas pilnvaras un ja diskvalifikācija nav izvērtēta rezultātu pārvaldības procesā saskaņā ar Kodeksu - ar tādiem sportista

palīgpersonāla locekļiem, kas kriminālprocesā, disciplinārajā vai profesionālajā procesā apsūdzēti vai atzīti par vainīgiem saistībā ar rīcību, kas būtu antidopinga noteikumu pārkāpums, ja šīm personām piemērotu Kodeksam atbilstīgus noteikumus. Šādai personai noteiktā diskvalifikācija ir spēkā ne ilgāk kā sešus gadus no attiecīgā krimināltiesas, profesionālās organizācijas vai disciplinārlietu komisijas lēmuma pieņemšanas dienas vai arī attiecīgā piespriedē kriminālsoda vai noteikto profesionālo vai disciplināro sankciju darbības laikā, vai

2.10.3. kuri rīkojas 2. panta 10. punkta 1. vai 2. apakšpunktā aprakstīto personu vārdā vai kā starpnieki saziņā ar šīm personām.

Šo noteikumu piemēro tādā gadījumā, ja antidopinga organizācija, kurai ir pilnvaras attiecībā uz sportistu vai citu personu, vai WADA šim sportistam vai personai iepriekš ir rakstiski paziņojusi par sportista palīgpersonāla locekļa diskvalificēto statusu un par sekām, kas var iestāties aizliegtas biedrošanās gadījumā, un ja sportists vai cita persona pamatoti var nepieļaut šādu biedrošanos. Turklāt antidopinga organizācija veic pamatotus pasākumus, lai informētu sportista palīgpersonālu, par kuru jābrīdina sportists vai cita persona, ka attiecīgais sportista palīgpersonāla loceklis 15 dienu laikā var paskaidrot antidopinga organizācijai, ka 2. panta 10. punkta 1. un 2. apakšpunktā minētie kritēriji uz viņu neattiecas. (Neatkarīgi no 17. panta šo pantu piemēro arī tad, ja rīcība, ar kuru pamatota sportista palīgpersonāla locekļa diskvalifikācija, notikusi pirms 25. panta spēkā stāšanās dienas).

Sportistam vai citai personai ir jāpārlicinās, ka viņš profesionāli vai saistībā ar sportu nebiedrojas ar 2. panta 10. punkta 1. vai 2. apakšpunktā aprakstīto sportista palīgpersonāla locekli.

Ja antidopinga organizācijas rīcībā ir informācija par tādiem sportistu palīgpersonāla locekļiem, kuri atbilst 2. panta 10. punkta 1., 2. vai 3. apakšpunktā aprakstītajiem kritērijiem, tā šo informāciju nosūta WADA.

(Piezīme par 2. panta 10. punktu. Sportisti un citas personas nedrīkst sadarboties ar tiesnešiem, treneriem, ārstiem vai citiem

sportistu palīgpersonāla locekļiem, kuri ir diskvalificēti kāda antidopinga noteikuma pārkāpuma dēļ vai kuriem ir piespriests kriminālsods vai noteiktas disciplināras sankcijas saistībā ar dopinga lietošanu. Daži šādas aizliegtās biedrošanās piemēri ir: apmācības, stratēģijas izstrāde, metožu, uztura vai medicīniskās konsultācijas saņemšana; ārstēšanas vai recepšu izrakstīšana; no ķermeņa iegūtu produktu došana analīzēm vai pārstāvju pienākumu uzticēšana šiem sportistu palīgpersonāla locekļiem. Aizliegta biedrošanās nav tikai tāda biedrošanās, par kuru persona saņem atlīdzību).

12. RECENZIJAS

Ņemot vērā mūsdienu sporta dinamiskumu, kuru raksturo augstas prasības fiziskās, tehniskās un taktiskās sagatavotības jomās, pieaug arī psiholoģiskā spriedze, kas jūtami ietekmē sportā iesaistīto personu sportiskos panākumus un psiholoģisko labklājību. Šī iemesla dēļ interese par psiholoģiskā faktora nozīmi darbā ar sportā iesaistītām dažāda vecuma un sportiskā līmeņa Latvijas iedzīvotāju grupām ir ļoti liela.

Tomēr daudzi psihologu profesionālās darbības aspekti šajā jomā līdz šim brīdim nebija pietiekami atspoguļoti profesionālajā literatūrā. To apzinoties, tika izstrādāts metodiskais materiāls psihologu profesionālajam darbam, kurš visaptverošā veidā ne tikai apraksta psiholoģiskās palīdzības un psiholoģiskā atbalsta jautājumus, bet ietver sevī arī informāciju par šī darba organizēšanu, saturu, tiesiskajiem un ētiskajiem aspektiem, kā arī sadarbības specifiku ar tajā iesaistītajām personām.

Daudzpusīgais materiāls būtiski atvieglos informācijas ieguves iespējas psihologiem par: profesionālajām kompetencēm, prasmēm, zināšanām, pienākumiem un risināmajiem uzdevumiem ikdienas darbā sporta vidē. Materiāls ir uzskatāms par vērtīgu resursu, kas palīdz izprast ne tikai sporta jomā iesaistīto psihologu darba specifiku, bet arī iegūt praktiskus ieteikumus profesionālajai darbībai un tās pilnveidei.

Mg.psych., Lāsma Lapiņa
sertificēts psihologs, psihologs-pārraug
izglītības un skolu psiholoģijas jomā, klīniskās un veselības
psiholoģijas jomā,
Latvijas Sporta psiholoģijas asociācijas valdes locekle

Par metodisko materiālu Metodiskie ieteikumi sporta psihologa darbam.

Metodiskajā materiālā detalizēti un vispusīgi izklāstīta psihologa profesionālā darbība sporta vidē. Sniegts ieskats par dažādu psihologa profesionālās darbības jomu speciālistu iespējām veikt psihologa profesionālo darbību sporta vidē. Metodiskajā materiālā atspoguļotā informācija sniedz plašu priekšstatu par psihologa profesionālā darba lomu sporta vidē, pievērš uzmanību psihologa darba niansēm sadarbībā ar sportistiem, treneriem, bērnu – sportistu vecākiem, un citiem speciālistiem, kas darbojas sporta vidē.

Metodiskais materiāls ir noderīgs gan psihologiem, kuri profesionālo darbību veic sporta vidē, gan psihologiem, kuri tikai plāno savas profesionālās darba gaitas saistīt ar sporta vidi. Materialā loģiski un strukturēti atspoguļoti gan dažādi psihologa profesionālās darbības aspekti, kas saistīti ar psiholoģisko konsultēšanu un psiholoģisko izpēti, gan psihologa profesionālās ētikas jautājumiem. Dziļākai psihologa profesionālās darbības sporta vidē izpratnei, metodiskajā materiālā minēti ikdienas prakses piemēri. Ikdienas problēmsituāciju apraksts komentēts atbilstoši psihologa darba tiesiskajam un ētiskajam regulējumam. Iepazīšanās ar metodiskajā materiālā sniegto informāciju, sniegto ieteikumu pielietošana palīdz psihologam pilnveidot savu profesionālo darbību, palīdz labāk izprast savas profesionālās darbības tiesiskos un ētiskos aspektus.

R.Niedre
/Mg. psych.,
Psihologu sertifikācijas padomes priekšsēdētāja/

Par Metodiskajiem ieteikumiem sporta psihologa darbam

Latvija ir sporta zeme, kuras pārstāvji ne tikai veiksmīgi startē prestižajās sacensībās, bet arī daudzi no mūsu sabiedrības ikdienā sporto. Tas nozīmē, ka gan profesionālajiem sportistiem un treneriem, gan arī citām ar sportu saistītām personām, gan ikvienam, kas sporto, var būt noderīgs psihologa profesionālais atbalsts.

Kā zināms, tad ar sportu var būt saistīts vairāku psihologa profesionālās darbības jomu – izglītības un skolu psihologu, konsultatīvo psihologu, darba un organizāciju psihologu darbs. Tieši tādēļ ir atbalstāms izstrādātais metodiskais materiāls, kas vienkopus piedāvā ieskatu sporta psihologa darba saturā un organizācijā, akcentējot arī tiesiskos un ētiskos aspektus, analizējot konkrētus prakses piemērus, attiecīgi iezīmējot psihologa profesionālās (sa)darbības specifiku ar sportistiem, komandām, citiem ar sportu saistītiem profesionāļiem, arī sportistu vecākiem. Vienlaikus šie ieteikumi ļauj izprast sporta psihologa profesionālās darbības robežas arī pašiem sportistiem, sporta vadītājiem un citiem profesionāļiem, kas atbalsta sportistus. Tos arī ir iespējams izmantot psihologu un sporta speciālistu, sporta pedagogu, kā arī psiholoģiskās sagatavošanas treneru izglītības procesā.

Domājams, ka šiem ieteikumiem būs būtiska nozīme, ne tikai nostiprinot psihologu (un ne tikai) profesionālajā vidē esošo izpratni par psihologa profesionālo darbību sporta nozarē, bet arī attīstot labāko profesionālās darbības praksi šajā jomā.

Dr. Ivans Jānis Mihailovs
Dr.iur., Mg.art., Psihologu sertifikācijas padomes priekšsēdētājas
vietnieks, Izglītības kvalitātes valsts dienesta Licencēšanas un
reģistru departamenta direktora vietnieks

13. ZIŅAS PAR AUTORIEM

Žermēna Vazne – doktora zinātniskais grāds sporta zinātnē un maģistra grāds psiholoģijā. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas profesore, vecākā zinātniskā pētniece, zinātniskā eksperte Veselības un sporta zinātnes jomā. Maģistru studiju programmas “Sporta zinātne” profesionālās kvalifikācijas “Psiholoģiskās sagatavošanas vecākais treneris” vadītāja. Latvijas Sporta psiholoģijas asociācijas valdes priekšsēdētāja. Piedalījies vairāku starptautisko projektu realizācijā, tostarp Latvijas Zinātnes padomes un Eiropas Sociālā fonda finansētajos projektos. Daudzu zinātnisko publikāciju autore par sporta psiholoģijas jautājumiem, mācību grāmatas un vairāku grāmatu nodaļu autore. Regulāri piedalās starptautiskajās konferencēs un kongresos. Kopš 2006.gada praktiski konsultē dažāda līmeņa, sporta veida un sagatavotības sportistus Privātpraksē. Ir vairākkārt saņēmusi Izglītības un zinātnes ministrijas un Valsts izglītības attīstības aģentūras Pateicības rakstus par ieguldījumu Latvijas izlases komandas psiholoģiskajā sagatavošanā dalībai pasaules un Eiropas jauno profesionāļu meistarības konkursos *WorldSkills* un *EuroSkills*. Ir apbalvota ar IZM Atzinības rakstu par nozīmīgu ieguldījumu augstākajā izglītībā sporta jomā. Pētnieciskā un praktiskā darba interese ir sportistu psihiskā noturība un tās saistība ar rezultātiem sacensībās.

Kontaktinformācija: zermena.vazne@gmail.com

Mg.Psych. **Dace Eikena** – ieguvusi ārstes izglītību Latvijas Medicīnas akadēmijā. Šobrīd ir doktorante Sporta Psiholoģijas programmā “Vassil Levski” Nacionālajā Sporta akadēmijā Sofijā, Bulgārijā. No 2002.līdz 2021.gadam bijusi Latvijas Olimpiskās vienības psiholoģe. Tagad viņa konsultē dažādu vecumu un sagatavotības līmeņu sportistus, sportistu atbalsta personālu un tuviniekus savā privātpraksē. Ir Latvijas Sporta psiholoģijas asociācijas, Latvijas Psihologu biedrības un ISSP (International Society of Sports Psychology) biedre. Regulāri piedalās Eiropas

Sporta psiholoģijas federācijas (FEPSAC) kongresos, un starptautiskos sporta psiholoģijas kongresos un zinātniskajās konferencēs. Pētnieciskā un praktiskā darba interese ir klīniskās un veselības psiholoģijas, un sporta psiholoģijas jomās. Ir vairāku zinātnisko rakstu sporta psiholoģijas jomā autore.

Kontaktinformācija: dace.eikena@gmail.com

Irina Simonenkova ir psiholoģijas zinātņu doktore. Sporta psiholoģijas nozarē strādā kopš 1995. gada. No 1995 līdz 2010 strādāja par psihologu FK "Skonto", 6 gadus kā psihologs Latvijas Nacionālās futbola izlasē. Vairāk nekā 10 gadus UEFA programmas ietvaros rīko sporta psiholoģijas seminārus treneriem LFF. Ir daudzu pētījumu un zinātnisku rakstu autore par psiholoģiju futbolā. No 2012. gada ir privātprakse (SIA SIMIR) un konsultēšanas pieredze dažādos sporta veidos – basketbols, teniss, hokejs, kartings, futbols, mākslas vingrošana, šahs, paukošana, daiļslidošana, kērlings, tekvondo, kā arī liela darba pieredze sieviešu un jauniešu futbolā. Ir vairāku organizāciju biedre: Latvijas Sporta psiholoģijas asociācijas ģenerālā sekretāre; Latvijas Profesionālo psihologu asociācijas ētikas komisijas priekšsēdētāja; Eiropas Psihologu asociāciju federācijas (EFPA) ētikas padomes locekle; zinātniskā redaktore un konsultante grāmatai "Eiropas psihologu ētika" latviešu un krievu valodā. Tika nominēta balvai – "Gada psihologs 2020".

Kontaktinformācija: irina.simonenkova@gmail.com

Gundega Ulme, ieguvusi maģistra grāpus psiholoģijā un sporta zinātnē, pretendente uz doktora grādu sporta zinātnē. Latvijas Sporta psiholoģijas asociācijas valdes locekle, Latvijas Veselības psiholoģijas asociācijas biedre. Strādā par psiholoģi Murjāņu sporta ģimnāzijā, kā arī praktiski konsultē dažāda līmeņa, sporta veida pārstāvjus Privātpraksē. Vieslektore Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā un Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē. Pētnieciskās intereses ir klīniskās un veselības psiholoģija, dažādi sporta psiholoģijas virzieni – gan augsto sasniegumu sports, gan psiholoģiskais atbalsts bērnu un pusaudžu sportā. Īpaši saista klīniskās sporta psiholoģijas jautājumi,

psiholoģiskā novērtēšana sportā, kā arī fizisko aktivitāšu saistība ar mentālo veselību.

Kontaktinformācija: gundega.ulme@lspa.lv



Žermēna Vazne, Dace Eikena,
Irina Simoņenkova, Gundega Ulme

METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR PRACTICING SPORT PSYCHOLOGISTS



ISBN 978-9934-9096-1-0

Reference: Vazne, Ž., Eikena, D., Simoņenkova, I., Ulme, G. (2022). **Metodiskie ieteikumi sporta psihologa darbam. Methodological recommendations for practicing sport psychologists.** Publ. Latvian Sport psychology association, 100 p

Reviewers:

Lāsma Lapiņa – Mg.psych., certified psychologist, supervising psychologist, member of the board of the Latvian Sport Psychology Association

Rita Niedre – Mg.psych., certified psychologist, supervising psychologist, head of the Psychology Certification Commission

Ivans Jānis Mihailovs – Dr.iur., Mg.art., deputy head of the Psychology Certification Commission, deputy head of State Education Quality Service Licensing and Registration Department

Translation by **Agnese Iskrova**

METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR PRACTICING SPORT PSYCHOLOGISTS

Authors: certified psychologists of Latvian Sport Psychology Association (www.sportapsihologija.lv)

Žermēna Vazne (Dr.paed., Mg.psych., certified psychologist)

Dace Eikena (Mg.psych., certified psychologist)

Irina Simoņenkova (Dr.psych., certified psychologist, supervising psychologist)

Gundega Ulme (Mg.psych., certified psychologist)

CONTENTS

INTRODUCTION	56
1. LEGAL REGULATION OF THE WORK OF A SPORT PSYCHOLOGIST	59
2. PSYCHOLOGICAL RESEARCH (ASSESSMENT) OF AN ATHLETE IN SPORT	60
3. SKILLSET AND COMPETENCY OF A SPORT PSYCHOLOGIST	62
4. SPORT PSYCHOLOGIST'S ROLE IN HIGH ACHIEVEMENT SPORT	66
5. SPORT PSYCHOLOGIST'S ROLE IN CHILDREN AND YOUTH SPORT, PSYCHOLOGIST'S EVERYDAY ROLE IN A SPORT ESTABLISHMENT	76
6. SPORT PSYCHOLOGIST'S ROLE IN A SPORT CLUB OR SPORT TEAM	81
7. PROFESSIONAL ETHICS AND ETHICAL DILEMMAS IN SPORT ENVIRONMENT	86
8. IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL COMPETENCIES IN THE FIELD OF SPORT	89
9. GLOSSARY	90
10. SOURCES OF LITERATURE	92
11. REVIEWS	95
12. INFORMATION ABOUT AUTHORS	98

INTRODUCTION

Nowadays sport psychology plays a major and permanent role in the hierarchy of science. During the last few decades sports psychology has not only accumulated a wide array of theoretical and hands-on data, but it also has developed an evidence-based practice approach. Within its framework, professional support and help have been made available to individuals of various age groups and of various sports levels. It has been made available to all levels of athletes: to those in high achievement sports, amateurs, and professional athletes, as well as those who are engaged in mass sports and general sports activities.

On August 3, 2004, in cooperation with the European Federation of Sport Psychology, Latvian Sport Psychology Association (<http://www.sportapsihologija.lv>) was created in Latvia. Already from the very beginning, the Association set its goals regarding improving the professional qualification of the members of the Association in both international professional education forums, and by supporting and promoting information exchange between colleagues in Europe and those who are in the Association. Another important aspect of the Association is its aim to promote sport psychology and interest in it in Latvia. At the moment Latvian Sport Psychology Association unities psychologists who work in sports and who are certified in one of six regulated fields of professional psychology in accordance with Psychologist Law.

In these methodological guidelines, there are aspects which should be taken into consideration when working with any persons who are involved in sport, therefore those can be applied as a support material for both industry professionals and used as a valuable source of information by psychology students who are interested in a career in the field of sport psychology. In this text, all the psychologists who are professionally involved in sport field and offer their services there will be referred to as **“sport psychologists”**.

The professional work of sport psychologists is based upon ideas of sport psychology science and their professional work is applied in at least two broad aspects: in competitive sport and in physical activities, working both with individual clients and teams or groups of athletes.

Clients who are involved in competitive sport are representatives of any kind of sport (both individual and team): coaches, referees, and conductors; athletes of various levels including novice beginners and accomplished athletes, as well as the parents of the athletes. Psychologists who work in this field can coach, create, and implement programs, to help those who are involved in sport to grow and improve their results, they teach the athletes stress regulation strategies, teach at educational events, also carry out psychological evaluation when this need arises, consult and support. Professional athletes who have finished their active participation in sport and talented athletes who move from one level to the next make up a special group of psychologists' clients. The innovative and novel psychological training methods used for people who are involved in sport are closely linked to changes in modern perception of what knowledge and what skills are needed for psychologists who work in sports in order to successfully support and implement the various approaches in athletes' training.

The most important questions may differ for each group of clients. Coaches are interested in questions like how do I help an athlete to overcome their fear to train after a trauma; how do I teach an athlete to avoid burnout before competing or how to deal with anticipatory apathy; how does a coach work on team cohesion to make the team "whole"; what can a coach do to prevent emotional burnout situations, etc.

Parents are more interested in questions like how a psychologist can help in sport, how do I help my child to become more self-confident on their own and in the team; how do we deal with competition related anxiety; what can be done to get my child into a "winner mindset"; at what age does an athlete needs a sport psychologist, etc.

Questions that matter to athletes most often are:

what psychological skills can be learned when working with a psychologist; what psychological tips and tricks can be used to set one's mind on winning; what self-regulatory methods can be used in different situations or to improve the performance; how do I overcome fear (and solve other problems) from competing; how do I prepare myself before a competition where the opponent is stronger; how do I constantly perform at my best in competition, as great results tend to interchange with losses, etc.

When working with handicapped athletes, it is recommended to turn to clinical and health psychologists, and if such need arises, involve doctors, physical therapists, and other experts, as this is a deep, long, and complex task.

Psychologists who work in the field of physical activities, deal with individuals who are involved in physical activities. Those individuals usually require consults regarding how physical activities impact human health, regarding active lifestyle, and other matters of sport psychology.

It should be noted that during the meeting of the Psychologists Certification Council on February 3, 2022, it was decided to support the use of these methodological recommendations in the educational process of psychologists and sport specialists, sport teachers, as well as to use the methodological recommendations in the process of coaches' psychological training. The recommendations have a practical application with the aim not only to improve the understanding of the work done by psychologists and other specialists in the professional environment regarding the professional activities of psychologists in the field of sport, but also to develop the best professional practices in the field of sport.

1. LEGAL REGULATIONS OF THE WORK OF A SPORT PSYCHOLOGIST'S WORK

There are several laws in the Republic of Latvia regarding the work of psychologists who are involved in sport field: Psychologist Law, the Code of Ethics of Psychologists, Sports Law, Education Law (concerning sport in educational facilities), Anti-Doping Regulations, and others.

Laws that apply to psychologists who work in the sport field:

- Law On the Regulated Professions and the Recognition of Professional Qualifications, section 32.⁷ Requirements for regulated profession in the field of psychology.
 - The regulated profession in the field of psychology is a psychologist.
 - The person's rights to carry out the work stated in this section has the psychologist's certificate, education and professional qualification which is necessary in order to allow him or her to commence and pursue independent professional activities in the relevant profession.

- Sports Law, Section 1. The terms used in the law:
 - Sports employee - a natural person who performs his or her activities in the field of sport by carrying out educational, referee, methodological, organizational or other types of work or providing services for athletes or sporting events;
 - Sport: all types of individual or organized activities in order to maintain and improve physical and mental health, and also to achieve success in sports competitions.
 - An athlete - a natural person who engages in sport and takes part in sports competitions.

- Sports Law, Section 20, Obligations of a Sports Employee and a Sports Specialist – A sports employee shall follow the rules of international sports federations and sports federations recognized in Latvia, the principles of sports ethics and fair

play, the rules of the anti-doping conventions, and also laws and regulations.

- Anti-Doping regulations in Latvia:
 - Law “Regarding International Convention against Doping in Sport”.
 - Law “Regarding European Committee Anti-Doping Convention No 135”.
 - Sports Law.
 - Cabinet of Ministers Regulation No 448 of September 24, 2019, “National Anti-Doping Regulations”
 - Regulations of the recognized sport federations.

Therefore, the question regarding athletes’ and other persons’, who are involved in sport field, responsibility is an important one. World Anti-Doping Code states that:

- Athletes or other Persons shall be responsible for knowing what constitutes an anti-doping rule violation and the substances and methods which have been included on the Prohibited List.
- It is the Athletes’ personal duty to ensure that no Prohibited Substance enters their bodies.
- It is always necessary to check the contents of every medicine and nutritional supplement!
- Doping is defined as the occurrence of one or more of the anti-doping rule violations set forth in Article 2.1 through Article 2.11 of the Code (www.likumi.lv).

2. PSYCHOLOGICAL RESEARCH (ASSESSMENT) OF AN ATHLETE IN SPORT

A sport psychologist must have basic knowledge and understanding of sport environment and the kind of sports their clients are participating in. This is necessary in order to provide and guarantee that the personalized information and psychological

methods are going to improve the athlete's performance and bring forth the much-needed satisfaction with the progress. It is important to be "on the same wavelength" with the athlete during the psychological counseling, providing comprehensible and argumentative feedback. Psychological research of the client and their assessment is very important, as it lays the foundations for successful counseling practice and understanding of the client's basic needs.

To better understand the client, the sport psychologist must have comprehensive knowledge regarding all aspects of the athlete's activities which can influence the athlete's performance in training and in competition. Such wide and comprehensive understanding includes being familiar with the client as an athlete, as well as understanding their personality and its structural components. It is linked to the athlete's personality and what makes the athlete "attached to" training and competition. This psychological comprehension includes a wide array of psychological processes and conditions: the thinking of the athlete; the experienced emotions; behavioral patterns; it matters the most during the time of competition. Specifics of the athlete's psychology can be characterized by their attitude towards success, bad luck, hopes, and competition.

Psychological factors which should be understood and included, are motivation, beliefs, the intensity of manifestation (e.g., that of energy, excitability, and anxiety), ability to focus, emotions and understanding of one's emotions, and regulation of levels of aggression. Athletes' psychology includes athletes' psychological skills which are used in time of preparation, start and after the competition, as well as those like goal setting, imagination, routines, inner monologue, or self-talk, breathing techniques, and others. Besides, it may also include athlete's relationships with other team members, coaches, competitors, administrators and management, newer athletes, and also relationships with parents and legal representatives, and legal guardians. Sport psychologist must know the athlete's strengths and weaknesses. Knowledge and understanding of oneself (athlete's own knowledge of themselves)

is an important step when considering their achievements in sport in the future.

Meanwhile, the psychological aspect in sport achievements (in the eye of the athletes) may differ depending on physical and technical aspects, on athlete's level of perception, understanding, and development. This applies especially to athletes' acceptance of psychological inner work, comprehension, and evaluation of progress development. Partly this specific of perception is created by the fact that in sport it is easy to evaluate, measure, and track the technical and physical improvement, yet the same psychological aspects cannot be tracked in the same way easily.

Sport psychologists must have a deep understanding of what sport psychology is and how it can be used in athlete's training and how it can be beneficial in athlete's development. Yet the clients who turn to a sport psychologist needing help with psychological aspects of sport do not have this depth of perception. For many athletes sport psychology is an amorphous concept, they may have a slight perception of it, or they may have a vague idea that their mind might be hindering reaching the goals they have set. It is important to provide athletes with knowledge and understanding regarding psychological aspects of sport and success.

3. SKILLSET AND COMPETENCY OF A SPORT PSYCHOLOGIST

The function of a sport psychologist when working with a client in sport is usually mostly determined by the specifics of the sports: the needs and situations which dictate the ways in which the psychologist is going to work; four interconnected aspects of sport training (technical, tactical, physical and psychological training); schedule of tournaments, competitions, training, sports camp, and planned activities of recovery, etc.

- **The necessary skills and competency of a psychologist who is involved in sport field:**

The ability and skills to carry out the psychological evaluation of an athlete, using various methods, analyze and interpret the results of the evaluation. The psychological evaluation can be requested by the athlete, by another expert, or by an institution. Psychological evaluation is used to better understand the needs of a client (both as an athlete and as a human being) and define the need for the service, obtain deeper and more nuanced insight into the problems of the athlete's performance, and to inform regarding strategies and aims of psychological intervention, and to evaluate the efficiency of psychological teaching programs. *The aims of psychological research may vary: those can include the analysis of the athlete's potential (the speed of simple and complex movement, the speed of choice reaction time, the abilities of comprehension and decision making, reactive stress tolerance, etc.); personality traits and its suitability for the chosen sport activity; to evaluate and notice the possible presence of mental health issues for the athlete for all of the duration of their career, thus making sure the athlete gets the help psychological they might need.*

- The ability to follow up the development and latest research of psychological methods in Latvia, learning the latest methods as much as possible (based on what learning opportunities are available).
- The psychologist should have regular cooperation with a supervising psychologist, according to what is stated in the recertification program or more often, in order to be able to carry out their professional work in the best way they can.
- Skills to communicate with clients of various age groups, taking into account their age and personality specifics.
- The ability to create a psychological research conclusion, which has been made using an individual's psychological evaluation, according to what is stated in Psychologist Law and according to the guidelines by the Psychologist Certification Board. The conclusion is a document created by a psychologist, by compiling, integrating, and analyzing the data, obtained during an athlete's psychological evaluation process. The written conclusion regarding the results of an

athlete's psychological evaluation is made after the athlete (or athlete's legal guardians, in case of a minor) hands in a written request to obtain such document. The document is made according to the psychologist's competency and certification. Based on this conclusion, it is possible to create psychological intervention plans.

- Ability to carry out psychological counseling in the context of sport psychology.
- Ability to counsel clients in case of various psychological difficulties, in cases of emotional, behavioral, and self-control issues, in cases of communication problems with teammates, parents / legal guardians, coaches, managers, and other team support members.
- Ability to cooperate with institution's or organization's administrative representatives and other involved experts, following the limits of one's expertise, according to what is stated in Psychologist Law and in the Code of Ethics of Psychologists.
- Ability to cooperate with supporting staff (sport physicians, physiotherapists, nutrition specialists, etc.). Psychologist, based on the evaluation, respecting confidentiality, discloses the needed information to other members of support staff regarding the results of the evaluation, that could be considered relevant to the case, when planning and carrying out the support activities, as well as keeping in mind that it is important to continue supporting staff's and coach's cooperation with the client (psychical and emotional issues, motivation and behavioral issues).
- Ability to monitor in long term, by getting involved in supporting the athlete during training and competing, as well as by psychologically coaching the client; when needed, helping other support staff members and coaches to carry out the support activities to their best extent, by paying attention to the conclusions of the psychological research, following the athlete's progress and giving advice in a timely fashion when changes are needed in support activities.

- Ability to cooperate with athlete's parents / legal guardians in order to promote understanding regarding the need for psychological support activities and parental role in participating in the support activities.
- Ability to plan and organize one's own work and schedule according to the aims and tasks of the organization, create reports, registers of documents, including those listed in the Psychologist Law and in the Code of Ethics of Psychologists.
- Ability to evaluate one's own professional work. Do not violate the limits of one's expertise. Ability to respect the expertise of other support staff members and coaches.
- Ability to use office equipment and information technologies.
- Knowledge and fluency of the national language at the highest level.
- Ability to communicate with people of various ages and personality traits, coming from various cultural backgrounds, with various values and opinions, with their parents / legal guardians, coaches, and other individuals.
- Ability to provide the client with feedback.

➤ **Sport psychologist usually works at:**

- In sport environment, which is oriented towards clients' ability to achieve their goals and improve their performance.
- In team sport, by promoting team cohesion for better cooperation in a competitive environment.
- Remote coaching, taking into account athlete's training and competition schedule, in some cases it may mean non-standard working hours (because of athletes' location for competition and time zone differences).
- Cooperation with a wide array of experts involved in sport.
- Working in conditions of limited time, sometimes with added psychical and physical workload.

In order to be able to do this kind of work, it is necessary for the psychologist to have a deep understanding of many kinds of sport and their specifics. Also, it is needed to possess the knowledge

and understanding of sport environment and its impact on those who are involved in it. Sport psychology usually is a chosen career path by those who are ready to learn new information regarding various types of sport and athletes' career development patterns in intensive, dynamic, and exciting ways.

4. SPORT PSYCHOLOGIST'S ROLE IN HIGH ACHIEVEMENT SPORT

A sport psychologist is the expert of the athlete's "psychological aspects" (well-being, personality, motivation, focus, confidence, emotional regulation, goal setting, visualization, learning stress management strategies, communication skills, adaptive strategy development when training for competition, understanding of aggressive behavior and knowledge how to manage it, etc.). Sport psychologist is a psychology expert who is available to those working in sport technical structure (coach, physical training specialist, etc.) and to other experts who work with the athlete (manager and sport coordinator, etc.). The coach is the main manager in this structure, the coach is responsible for the athlete and / or the team. Sport psychologist has to take part in athlete's general psychological education and training together with other technical sport team members and experts (physician, nutrition specialist, etc.). Sport psychology is widely used and recognized by more and more sport functionaries, athletes, coaches, doctors and other experts of the field, and, what is even more important, by psychologists who do not work in sport.

The role of a sport psychologist in high achievement sport history has developed over the years, at first, it was a role of a clinical psychologist, and nowadays it is a wide and integrated role. At the moment sport psychology development gives sport psychologists two work areas: functionality and professional evaluation.

There are situations when, on one hand, there are symptoms (anxiety, stress, obsessive-compulsive disorder, etc.) that can

be linked to the requirements of high achievement sport (effort, discipline, etc.). In order to solve those problems, one has to be well aware of all the details concerning the situation where those problems arise. On the other hand, sport psychologist is present and spends time with the athlete, and there are situations when it is essential to evaluate immediately whether this problem is going to impact the athlete's private life and sport achievements, when it is of vital importance to be able to assess the situation from both psychological and sport perspective. This is the main reason why it is recommended for every sport psychologist to add knowledge of clinical psychology to their knowledge base. In cases when the psychologist is not an expert on the matter and lacks knowledge regarding a certain issue (for example, regarding ADHD, ADD, eating disorders, substance abuse, sexual problems), it is recommended to have another expert involved.

➤ **The workplace of a sport psychologist**

It is important for a sport psychologist to have their own space where they can meet athletes and other experts who need their help. There are going to be situations when the psychologist works outside their office, during training or competition.

➤ **The requirement to be present during training and competition**

During this psychologist's work activity, it is necessary and highly recommended to be dressed in sportswear. On one hand, being dressed in sportswear (as opposed to a white lab coat or a classic coat which are worn in clinical or business settings) can make the psychologist feel closer to the athletes, thus promoting both personal and professional acceptance of the psychologist.

On the other hand, if the sport psychologist is present during training and competition (by watching the athlete's behavior, emotional reactions, behavioral strategies, communication during failures or wins), it provides the psychologist with "real" information regarding the athlete's performance. For example, analysis of the competition can give the psychologist a major insight into the aspects which need to be improved or worked on by the

athlete. Athlete's training is a suitable time and place to organize psychological training exercises (focus, stress management, etc) to improve athlete's psychological skill level.

➤ **Sport psychologist and their work planning in sport environment**

The ability to improvise and focus on solving clients' problems have marked one of the first priorities in psychologists' work in sport. It is assumed that this opinion has created a tendency to regard a psychologist's work as something that is linked to "a problem" only or thinking that a sport psychologist is needed only when a situation has gotten out of hand or when there are serious issues. The fact is that sport psychologist's work includes all of the main aspects: planning, informing, and coordinating.

First, sport psychologist should begin their work with an athlete / team by careful planning of their actions: all the psychological work that will need to be carried out consistently throughout the sport season. This brings out the need for overall planning (tasks that must be done in order), special analysis of situations (by evaluating what are the current needs of the athlete or team), and adapting to matters of the sport or sport institution (their philosophy, traditions, uniqueness, etc.).

Second, smooth and constructive communication with other work colleagues (and the athlete) is the fundamental condition for "acceptance" (whether the sport psychologist is going to be accepted professionally) in both the main psychologist's tasks and interdisciplinary work. Third, a psychological plan must be integrated into the overall organization's (and athlete's) program. Sometimes when working with teams, especially in situations when the time is limited, when the result must be achieved in a short period of time, there might be situations where 1-2-3 psychologists are invited to take part and cooperate to achieve their goal. Such cooperation of psychologists is mutually coordinated.

Aims (for example, psychological education, obtaining of psychological skills or improvement of sport performance), timing (such as, before the season, time of extra physical work, etc) and

actions must be coordinated with other professionals who work with this athlete or team.

Disregarding those aspects, a sport psychologist should be ready for all kinds of unpredictable situations (for example, a different coach, athlete's injuries, etc). In the case of those, the program that has been carefully prepared needs adjustments, and a certain level of "improvising" and immediate reaction is needed.

Another aspect that should be considered during psychological planning is the need to gather all available data regarding the athlete, compile and process it. For example, one can record details regarding an athlete's performance and/or results before the psychological intervention, or one can use mathematical statistics methods to process information regarding an athlete's academic achievements and dynamics of psychological skills. By evaluating and gathering the data regarding those aspects it is a clear and evident representation of sport psychologist's work and its results.

Altogether sport psychologist's work is coordinated with the team of other staff members and it revolves around a certain athlete, athletes, team, coach, sport technician and experts, family, manager and referees, as well as sport management. The task of the sport psychologist mostly consists of psychological coaching and intervention, also of athlete's psychological evaluation and composing summaries of psychological cooperation.

Athlete's primary psychological evaluation consists of basic database preparation and compilation about athlete's previous experience, parameters regarding sport, and psychology. This is done in order to have all this information available and accessible as the starting point for any kind of immediate psychological intervention or further and deeper evaluation of the athlete, if such need ever arises.

Sport psychologist, when approaching the athlete, should do it coming from a general perspective, not just regarding the narrow scope of sport achievements. Sometimes there can be other priorities (reasons) and situations that impact and hinder the athlete. Unless those are uncovered and addressed, the athlete is not going to progress in his performance. For example, sports activity (such

as bad performance) can impact an athlete's personal life (such as bad mood), also arguments at home (such as arguments with their partner) can hinder an athlete's performance during training or competition (for example, by creating excessive muscle tension).

One of the options to deal with it for a sport psychologist is by evaluating and observing two large groups of variables: personal and environmental factors. There are three personal factor sub-categories: psychological (cognitive, emotional, and behavioral), those that are linked to sport (sports situations, technical and tactical resources, physical condition, etc.), and bodily (health, recreation, food/eating habits, history of injuries, etc.). There are two environmental factor sub-categories: those that are linked to sport (team and work environment, relationship with the coach and teammates, interpersonal influence) and those that are not linked to sport (personal relationships, work and studies, financial situation, personal interests, and hobbies).

Another aspect that should be developed and provided by the sport psychologist is the integration of psychological evaluation in athletes' selection and talent discovery procedures (such as, by adding athlete's psychological evaluation to athlete's health checkup procedure). By taking this into account, it is acknowledged that not only there are physical and physiological parameters, but there are also certain psychological parameters (such as specific personality traits) that can be linked and may impact the potential of possible high achievements in sport.

➤ **Psychological intervention in sport**

When an athlete becomes a part of a larger group, such as a member of the national team, the aim of the athlete is to abide by various regulations regarding both their personal life (welfare, personal problems, family issues, etc.) and in the field of sport (improvement of their performance, injury prevention, communication skills, etc.). on this level a sport psychologist can offer personal and sport excellence development services to the athlete.

Regarding the improvement of sport performance, a sport psychologist has to be able to work with different athletes and coin

psychological coaching programs for athletes from various sport backgrounds, such as for team sports, cycling, various kinds of track and field athletics, swimming, etc. Such interventions all have the same goal: to help the athlete to achieve their perfect performance level, by using the athlete's own inner resources and processes, such as self-confidence, self-control skills of attention, emotions, cognitive and physiological situations. Sport psychologist also knows that it is important to focus on the analysis of psychological intervention in regards to athlete's performance.

Another important aspect of sport psychologist's job that should be pointed out is creating and carrying out a work plan for preparation for competition (this includes methods of motivation, anxiety control methods, learning how to improve concentration skills, etc.). Opposed to what might be a common misconception, psychological training plays a major role not only in the lives of beginner athletes, but also in those who are professional and of a high level. An athlete should include sport psychology knowledge in their training, they should learn the necessary skills to increase the likelihood of them finding their own unique approach towards sport activities and life in general (the two are mutually interlinked).

A sport psychologist should be able to pay extra attention to professional athletes, as this is the group of athletes at a higher risk level of not receiving sufficient psychological training and skills. It is quite often that due to high intensity of training there is not enough time left for other activities, and they might think that their lives are fulfilled and that also all financial issues are solved. When there is another level of motivation present (for example, achievements in sport), it becomes the basis for many athletes to neglect their psychological development.

➤ **Regarding cooperation with coaches in high achievement sport**

When working with coaches, a sport psychologist must keep in mind that there are major differences between coaches who work with regular athletes and those who work with high achievement

athletes. The coach of those who are in high achievement sport are usually characterized as “a person who is a true expert in their field and who is highly motivated to work in their profession, who knows how to organize their work in a creative way and who knows how to integrate sport strategies, tactic and methods for the athletes to reach their best performance”.

The work of a sport psychologist and their cooperation with the coach can depend on various factors: personal attachment, coach's previous training, sport culture, work methods, etc. Those questions should be evaluated by the sport psychologist. The aim of the cooperation between the sport psychologist and the coach is to invest in their personal and professional development. On one hand, a coach's private wellbeing and professional work can be influenced by various situations (personal, family, related to sport, etc). On the other hand, the work of a sport psychologist includes coach training, consulting, and introducing them to the importance of knowing and recognizing psychological skills (such as leadership, communication with the leader, etc.).

A huge part of sport psychologist's work is geared towards improving the efficiency of coaches' work in leadership when working with athletes or teams. In this regard, the psychological work should be carried out with the coach or indirectly with the athlete, through the coach. It must also be noted that oftentimes there are other important persons involved, not just the coach (such as physical training coach and the second coach) and the sport psychologist should pay attention to those also, their role in relation to the athlete must be taken into account and analyzed.

Another important part of sport psychologist's work is the integration of psychological aspects into the structure and content of training in order to improve the psychological toughness of the athlete. To do this, it is necessary to implement interdisciplinary work with the coach, integrating and coordinating such aspects as focus on the training or learning of stress situation management skills (for example, efficient work in an environment that is not beneficial or favorable).

➤ **Cooperation with health care professionals**

It is well known that specific psychological factors (such as stress) may trigger the occurrence of injuries, hinder the healing process and make it very unclear when and how the athlete is going to be able to return to sport. One of sport psychologist's main tasks is to cooperate with doctors and other health care professionals regarding prevention, healing, and repeated occurrence prevention in case of sport injuries. Athletes' diet is also important. Diet is one of the main aspects of an athlete's performance, as well as of physical and psychological wellbeing. Requirements posed by the sports (such as, for example, in martial arts, the weight of the athlete on the day of competition determines the weight category they are assigned), (judging) communication style of the coach or excessive weigh-ins can result in the development of an eating disorder. It is important that the sport psychologist is able to cooperate with other professionals (doctors, nutrition specialists, etc.) in order to create healthy eating habits for the athlete.

➤ **Cooperation with sport management**

For a sport psychologist, one of the most important aims is the cooperation between organizational management and the improvement of the organization's public image. Applicable actions that are geared towards people is what is expected from a psychologist: sport management and team cooperation coordination, personal and professional development, human resources management (co-existing and communication activities, analysis of the needs of the team), cooperation in creation and promotion of organization's values, creation of inside regulations, and management activities which promote positive public image in society (publicity in media, etc.).

➤ **Work with athletes in their transitional period from youth to adult level**

In the transitional period when an athlete transitions from youth competition to adult competition, the athlete who is used to requirements of youth level, now is facing new requirements (such

as increased training intensity and more intense competition), as well as new actions (such as one's own skill development and taking advantage of the available support), which are considered to be mutually related to changes in athlete's psychological, social, academic, professional and financial development (such as the development of self-identity, new social circle, beginning of obtaining a university degree, more expenses). Sport psychologist, when working with youth in this period, must take into account that this transition consists of four stages - preparation, orienteering, adaptation, and stabilization. In each of those phases, the sport psychologist must be prepared to face special requirements, resources, obstacles, and strategies to overcome those, as well as the expected results. Also, any athlete may have unique and individual extra questions and matters, situations, and problems, which all need immediate intervention or support.

➤ **Athlete leaving sport**

When an athlete finishes their career in sport, there might be several reasons for this: it can be planned (due to age, or due to a wish to move to a lower professional level, or due to a wish to find fulfillment in other areas of one's life) or not planned (due to injuries which are not compatible to the continuation of a successful career in sport). This impacts the tasks and amount of tasks faced by the athlete and the sport psychologist.

When an athlete leaves sport, it includes many important variables which oftentimes are not properly addressed. "Resignation" is a transitional period that is characterized by the process which often brings the athlete the feeling of loss. It slowly transforms into the direction of personal development and adaptation.

The athlete must learn how to adapt to the new situation. In most cases, the athlete is not ready for this. When facing the situation, sport psychologist needs to head in two directions: a) preventive - to promote the athlete's personal and professional future development and planning even during the active phase of sport activity; b) geared towards a solution - cooperation with organizations which are related to high achievement sport, it would

be beneficial to create coaching and support programs to help an athlete to transition into the new situation.

A situation can be a planned resignation and in this case, it is going to be easier, or it can be a case of an unplanned resignation, which is instigated by a situation that is not within the athlete's control. In each of those cases, sport psychologist should work using different methods and approaches.

► **Psychologist's role in the recovery process after a sport-related injury**

During the time after a sport injury, an athlete is in need of physical and psychological recovery.

The inclusion of psychology techniques and usage of appropriate physical rehabilitation methods promote the recovery process after an injury. During all times of recovery close cooperation with health care professionals is needed (such as with doctors, physical therapists).

The psychological rehabilitation process consists of three consequent phases: processing the information related to the injury, emotional deviations and reactive behavior, positive perspective, and action towards recovery.

Athlete's post-injury recovery process can be promoted by the usage of appropriate psychology techniques and usage of appropriate rehabilitation methods, which consist of both physical and mental healing. Sport psychologist should assess each situation and athlete in order to plan and implement appropriate psychological support and intervention in each of those phases.

The strategies most often used by sport psychologists in case of sport injuries: visualization and relaxation exercises, journaling, goal setting, recognition of one's own feelings and current reality.

► **Psychological matters regarding athletes' mental health issues**

Emotional disorders and mental health issues which are most often faced by high achievement sport athletes are anxiety, depression, stress reactions, adaptation reactions, phobias, various substance abuse, eating disorders, and burnout. Those usually are

accompanied by the decline of sport performance and decline of achievements. The athletes from the national team may also face stress factors and pressure which is unique and differs from that experienced by their peers who are not athletes. A major contributing factor in mental health issue development for athletes is a tight study schedule, and also effects of repetitive physical straining and exhaustion, the effect of stereotyping, and the affect of the duality of athlete - student career.

Athletes are not safe from mental health issues. Scientific research shows that the athletes who are also students are struggling with anxiety and depression, yet it is possible that they report those issues on a lesser scale than their non-athlete peers. Sport coaches, team doctors, and other personnel should take this into account, and screening and support might be needed. Overall stress, interpersonal relationships, sleeping issues - those all can be related to anxiety and depression.

At the moment there are no special psychology-based educational activities and awareness-raising activities regarding a mental health or behavioral issues in athletes. Yet it would be very much recommended to offer such study programs developed by experts to athletes of university teams and national teams. Those activities would decrease the existing stigma surrounding any issues concerning mental health and seek out help from mental health professionals (or, which is more likely, it results in not seeking help when it is needed).

5. SPORT PSYCHOLOGIST'S ROLE IN CHILDREN AND YOUTH SPORTS, PSYCHOLOGIST'S EVERYDAY ROLE IN SPORT ESTABLISHMENT

Most people think that sport psychology can be applied only to adults and high achievement (competitive) sport. Yet a significant part of athletes consist of young athletes, thus a wide variety of age groups is included - especially in sport where their sport-specific

training begins at the age of 4 or 5. Children in the pre-school age group and when they are in the first school years can be characterized by an interest in physical activities, yet parents often think about their children's achievements in specific sports, thus promoting very early sport segregation. Although sport psychologists oftentimes talk about the impact sport has on children's development at an early age, especially in individual sports, this process is unavoidable. This is the reason why there is a need for psychological assistance for young athletes, their parents, and coaches.

By providing psychological assistance to children and youth in sport, it should be taken into account that the way an athlete grows and develops is largely depending on parents, coaches, and environmental interaction. When working with young athletes, it is important to pay attention to the level of parental involvement in this process (with information, emotional, psychological, and financial), especially in cases of individual sports.

➤ **Why do parents seek help from a psychologist who works in sport environment?**

This happens because athletes usually are fairly successful at school. They usually have good grades, good behavior, they know how to plan their time. In everyday life, those young people do not give a reason to worry about them for their teachers and parents. Yet in sport environment, especially before and during competition, their behavior can turn concerning. Psychologists who work with children and youth in sport can see fundamentally opposing strategic goal dilemmas there.

On one hand, in children and youth sport, there is a strive towards personal development and self-actualization, but on the other hand, in real-life situations, the training process is geared towards achieving the goals needed for a certain competition in a record short period of time. The wish to achieve as much as possible and non-stop requirements create issues for the young athletes. Psychological coaching in children and youth sport is directly linked to the aim to help athletes with finding a solution to the following problems that have been identified:

- Solving the problems that are connected to stress due to competition. High levels of anxiety and agitation. Sleep issues, attention span issues, difficulties to make decisions, extreme fear reactions, low energy level.
- Unstable results.
- Loss of motivation to train.
- Interpersonal relationship issues with peers, coaches, and parents.
- Difficult behavior in sport environment (during competition, sport camps).
- Emotional issues.
- Reliving of past traumatic and crisis situations.
- Lack of self-confidence.
- Lack of knowledge of psychological skills.
- Issues in personal life.

➤ **Psychologist's cooperation with athlete's parents**

In all cases when a young athlete is recommended to see a psychologist regarding sport by their coach, sport doctor, physiotherapist, or any other member of medical staff, the request to see a psychologist and have the athlete evaluated there is done by the athlete's parents or legal guardians, thus giving their permission for the psychologist to work with their child. When the psychologist obtains any information regarding the athlete's current issues, it is the psychologist's job to obtain all the initial information and discuss the level of the coach's involvement with the parents (the view of the coach, mutual information sharing, plan of cooperation) in order to solve the current problem or regarding implementing the plan of athlete's psychological preparedness.

When working with the parents, the psychologist carries out psychological counseling. The psychologist informs the parents regarding the aims of the psychologist's professional work, psychological evaluation, principles of psychological counseling, circumstances, and methods. An important priority of psychologist's counseling when working with the parents is parents' understanding of their behavior, settings, expectations, attitude, emotions, support,

and parenting style in the family, their impact on the athlete's personality development and behavior.

➤ **Psychologist's cooperation with coaches**

Coaches' influence on school-age athletes (7-18 years old) is of major importance because the result of a psychologist's work is very much dependent upon the amount of coach's involvement in psychological work with the athletes. Even if the coach does no psychological work, it does not mean that the coach has no psychological influence on the athletes.

Coach's attitude, communication style, and behavior, their relationship with the youth athletes have a major influence on young athletes' well-being and behavior, it develops the necessary psychological personality traits and skills of the young athletes. The mutual cooperation of the coach and the psychologist is important to reach their goals, as well as matching moral and ethical values is important. This is going to shape the development of the athlete's personality and successful further development of the young athlete's sport career.

Psychologist's work in sport consists of the following: psychological evaluation, observation of a group or an individual, psychological counseling, providing psychological support, carrying out processes of psychological preparedness, management of cognitive processes and emotional states, behavioral correction, development of psychological and pedagogical recommendations concerning diminishing the influence of negative outside factors (relationship with the coach, team environment, parental influence, difficulties during training and competition) and promoting harmonious personality and self-actualization development.

Everyday work of a psychologist in a sport establishment

Everyday work of a psychologist is planned and carried out according to the current needs of the client and establishment's priorities, goals, and tasks (Latvian Ministry of Education and Science, Murjaņi Sport Gymnasium self-assessment report, the year 2019/2020, 31 pages).

One of the main priorities of psychologist's work in sport educational institutions is directly linked to decreasing the difficulties of students' studies and education. In educational establishments where there are professional study programs next to quality general secondary education, there are other specific goals. For example, in Murjāņi Sport Gymnasium the goals and tasks are defined as high achievements in sport, participation in European and world championships, participation in world cups in various age groups. Achievements in sport is promoted and encouraged, and it includes psychologist's work with students in order to improve their achievements in sport.

In a sport education facility, a psychologist's work priority is those of an educational facility psychologist (individual psychological evaluation, counseling of students and their parents/legal guardians, counseling of teachers, preventive and educational events, etc.), as well as counseling (one on one and in groups) and education regarding psychology (for both students and coaches).

► **Psychologist who works in sport environment and their cooperation with participants of physical activities**

Physical activities can be used as a part of the client support/counseling/therapy process with the aim to improve the client's mental health and promote psychological wellbeing. By educating regarding the positive impact of physical activities on health, a psychologist invites everyone to participate in regular physical and sport activities.

- In order to be able to call any physical and sport activities regular, they have to match the following criteria: 6 weeks of no interruptions, at least 2.5hrs per week. The amount and intensity of recommended physical activities can be found in the Center for Disease Control and Prevention material "Recommendations of physical activities for the citizens of Latvia" and in the material by State Sport Medicine Centre "Prescribing physical activities in GP office". https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskasaktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzvotjiem.pdf

- Scientific literature mentions physical activities and their direct link to such psychological construct factors as self-image, social skills, cognitive skills, a bodily reaction to stress, improvement of stress resistance, and stress tolerance.
- The positive effect of physical activities can be labeled into three groups: physical benefits, an increase of positive emotions and overall emotional wellbeing, positive effect on psychical and cognitive abilities.

Overall emotional wellbeing includes stress and emotional relief, calmness. Psychical and cognitive benefits are cognitive clearance, improvement of self-confidence levels, and increase of positive outlook on life. Physical activities are recommended to be included in everyday routine in case the client keeps experiencing the following psychological issues: stress, anxiety, depression when physical activities are combined with other psychological intervention methods.

6. SPORT PSYCHOLOGIST'S ROLE IN A SPORT CLUB OR SPORT TEAM

For many decades sport psychologists have been helping athletes in training, in training camps, tournaments, and championships, and their investment in sport achievement improvement is of major importance. Nowadays there are no one-fits-all solutions that help every and any athlete to improve their training efficiency and performance during competition. The situation is more complex than this if we are talking about a team sport: the individual personalities of all team members do not always point towards good team performance.

The work of a sport psychologist in sport clubs or sport teams involves: participation in competitions, training camps, working with club management, coaching personnel, doctors, physiotherapists, managers, etc. Sport psychologist works with the team, does one on one coaching for both athletes and coaching personnel

representatives. Psychologist accommodates their work by taking into account the age group of the team members (youth athletes who are 14-18 years old and adults older than 18).

Psychologist who works in sport club or in a team sport, and those who work with children and elite athletes, must base their work on professional psychology work regulations – Psychologist Law and the Code of Ethics of Psychologists. Psychologists who work in clubs or in teams must have the knowledge and understanding of team progresses and its dynamics because a sport team is a group of athletes who work together in order to achieve their own personal goals and also collective goals.

➤ **Psychologist's work in sport club or sport team**

In this case of work the client usually is the management of the club. The most common difficulties in psychologist's work in this case usually are those that come from the fact that not all coaches agree with management's opinion on their need to involve a psychologist in the work of the club or for a specific club's team. There are many reasons and explanations for this, the most common ones are as follow: lack of knowledge about the psychologist's role in sport, fear to lose their authority, Hence this is the reason why the main task for the psychologist here is to create a reliable and trustworthy relationship between the coach and all team's personnel. This usually does not happen fast, yet it is of vital importance for quality interaction. This is promoted by coming to training and competitions, by obtaining and specifying the necessary information from assistant coaches, doctors, physiotherapists, etc. Knowledge and understanding of the sport specifics, observation of coaches and athletes during training and competitions, as well as analysis of mutual communication speed up this process.

Depending on the type of issues there are two main courses of psychologist's work in sport teams: psychological intervention or psychological support. The first case is directly linked to one or more than one psychologist who works to find out all the specific details regarding finding a solution and/or to develop a strategy that would solve the issue, for example, during the process of team

creation or to improve interaction within the group (before an important competition cycle) or in a case of crisis within the team.

The specifics of such psychologist's work are: the time is limited, clear planning and interaction with all team members – starting from the athletes and up to the management. The other main course of psychologist's work is psychological support. Psychological support here includes psychological support provided to all team members (athletes and staff) during a prolonged period of time (for at least the whole duration of one sport season) in order to achieve personal and team goals. In this case, the psychologist can be a club employee or a freelancer who visits the club on agreed-upon frequency. During this cooperation, the psychologist spends a lot of time with the team, attends training, training camps, competitions – the psychologist slowly integrates into all aspects of the daily life of the team. In both cases the sport psychologist has to tell the team and all the involved parties about their requirements and their compliance to the Code of Ethics of Psychologists; in regard to this it should be discussed with the coach and team management what kind of information can and will be shared, in what form and in what amount, how will the psychologist communicate and how this information is going to be used in work with the team.

The work of the psychologist can be done both as a teamwork with the group or with each athlete individually. The team management includes psychologist's visits in the team schedule – this schedule regulates the work of the team and is mandatory to follow. Yet according to the Code of Ethics of Psychologists, the psychologist should get the approval of each individual team member, each team member should agree to work with the psychologist. The psychologist, using simple and easy to understand language, using one's professional skills, knowledge, and understanding about the sport environment specifics, should communicate regarding the current situation within the team, should explain their team aims and goals, the importance of teamwork, and individual work, the importance of mutual cooperation between each and every team member, in order to improve the overall and individual performance.

Teamwork (education, group counseling, work in groups) is an effective way to improve communication, group interaction, and cohesion. Those group activities can also promote athletes' personal growth, as they deepen the understanding regarding one's own abilities, add clear self-evaluation, improve self-confidence, etc. Group activities are often used to discuss common matters and relationships within the group, and their impact on the psychological environment, cohesion, and work efficiency.

Individual counseling with team members is regarding private communication and interaction issues. Oftentimes it can be linked to the athlete moving on to a higher professional level sport team, or moved from another country, or obtained a status of a legionary, or just switching their team.

In those cases, the task of the sport psychologist is to help the athletes in the shortest time possible to adapt to the new situation and new environment, to fit in the team, to learn to interact effectively with the team members. Usually, athletes are willing to go see a sport psychologist for individual counseling. Yet in every team, there are always some athletes who are not interested in cooperation with a psychologist. In this case, it is the psychologist's job to get those athletes interested in fruitful cooperation in order to receive information that is going to be beneficial for both the athlete and the team.

Sometimes psychologist's work within the sport team is reduced to interaction with interaction with the coach only. In this case, the psychologist is limited to only observing the interaction between the team members during training and competition, and sometimes watching video recordings. Psychologist's task is to explain in an easy-to-understand manner the ideas regarding team efficiency increase and suggestions on how to implement them.

► **Psychologist's work in national teams**

In most cases, sport federation together with the approval or initiative from the head coach invites a psychologist to work with the national team. Before the psychologist starts their work, the client (the head coach) and psychologist discuss aims and goals, main issues, possible difficulties, ways of working (individual or in

a group), time and place, work schedule, and expectations of the coach. One of the most common problems in this kind of work is directly linked to the time limit.

Psychologist, just like any team member, has to arrange their time according to teamwork and schedule. When working with the team, it should be taken into account that physical, tactical, and technical training are important factors in competition and most of the time should be devoted to those. A psychologist can use training time to observe team members and their interactions. Group and individual coaching with team members are similar to what a psychologist does with regular sport club teams, but in this case, it is carried out only in time that is not designated for sport training, theory, and tactical training. In sport club all the activities are planned and scheduled according to training needs, but in the national team the psychologist works only during athletes' spare time. intensity, dynamic, stress, limited time - those are the main differences between psychologist's work in national teams and club teams.

➤ **Psychologist's work in private coaching when the client is a team athlete**

In this case, the client is the athlete himself/herself. The coach may recommend that the athlete talks to a psychologist. In this case, according to the athlete's own free will, the psychologist is allowed to obtain more information from the team coach regarding the issue they are working with. If the coach is not aware of the athlete's decision to see a psychologist, it is only possible to evaluate the changes in dynamics of training and competition, communication skills, and interaction with other team members through the perception of the athlete and their opinion regarding any changes or progress. This usually is a very one-sided perception.

➤ **Recommendations regarding remote work in sport (telepsychology work)**

During remote work, the same the Code of Ethics of Psychologists should be followed. There are two possible telepsychology arrangements: long-term or an initial consult.

1. Long term work with an athlete

- If a psychologist has worked with an athlete beforehand and in person, telepsychology is an addition to regular work when the athlete is in another country, competing, or just needs support.
- This can also be an addition to everyday work, especially in high achievement sport: communication over the telephone when such need arises, communication using a camera with WhatsApp or Viber, or using online communication or conferencing platforms.

2. Initial consult

- When starting a remote initial consult, it is needed to evaluate the risks it involves and how those can impact the quality of communication, it is also needed to inform the client regarding those.
- Analysis of the athlete's physical response during the consultation is an important factor in the work of a sport psychologist. This factor is especially relevant when working with new clients and during the first meeting. One of the problems of remote coaching is the difficulty to evaluate the client's facial expression, also verbal narration and answers may be perceived differently, also it will not be completely possible to assess the dynamics of changes in the body's response.

7. PROFESSIONAL ETHICS AND ETHICAL DILEMMAS IN SPORT ENVIRONMENT

A sport psychologist in their work must abide by the Psychologist Law, Law on the Protection of the Children's Rights, the Code of Ethics of Psychologists as well as ISSP (The International Society of Sport Psychology) Code of Ethics (ISSP-R_Ethics_Code.pdf).

- According to the Code of Ethics of Psychologists, Article 2, a sport psychologist in their professional work is objective, honors

equality, neutrality, and punctuality, does not discriminate, and respects the client's individuality and interests. Working in a sport team or sport organization/establishment, the psychologist must find the balance between goals set by sport organization/establishment and those of the team, yet taking into account the needs and interests of athletes and staff.

- In the Code of Ethics of Psychologists, Article 6, the sport psychologist in their work must keep strict confidentiality, it is also stated in Psychologist Law Article 14.9 and Psychologist Law Article 16.
- The sport psychologist may consult and counsel not just in a dedicated room for this purpose, but also in an atypical environment: in a locker room, at the side of sport field, in a gym, etc. In cases when the psychologist and team members or sport club go to training camps, international championships, etc., there is a great possibility that there is going to be a situation where an athlete needs immediate coaching (for example, in a crowded bus, in an airplane, in a hotel room, during a break or right after the game). In situations like those sport psychologist should pay extra attention to making sure that confidentiality is not breached.
- Oftentimes during such trips, the psychologist stays at the same hotel where the team is staying, this provides more opportunities for neutral observation of the athletes and the team members. This environment promotes the faster establishment of emotional connection and trust. Psychologist spends lots of time with the team and becomes a part of the team. The advantage of this situation is the ability to adapt working methods and provide immediate intervention in case of a possible crisis. On another hand, such tightly woven communication can make the psychologist face another ethical dilemma where they are, for example, invited to join an informal event (a dinner at the end of a sport season or after a successful game). In this case, the decision has to be carefully considered by the psychologist (whether to accept or decline such an invitation) both professionally and personally.

- If the psychologist is asked to help an athlete after a sport injury during the process of rehabilitation, then the sport doctor or physiotherapist is going to share information regarding the athlete in order for the psychologist to be able to evaluate the situation accordingly and to be able to make the most appropriate decisions for the situation. The psychologist must at the very beginning explain and point out clearly that there are confidentiality boundaries in place for everyone who is involved in the situation - the athlete, coaches, parents, physiotherapist, doctor, management.
- Psychological work with children's and youth athletes' parents is organized in such a way that guidelines of the education and school psychologists are followed. Sport psychologist should avoid the diagnosis of an early talent and decide which kind of sport would be appropriate for a child.
- According to the Code of Ethics of Psychologists Article 4.3, in cases when sport psychologist works with coaches, sport management, and managers of sport establishment, the psychologist should avoid a situation where there might be any sort of conflict of interest. For example, in case of working two jobs: being a coach and a psychologist at the same time, or being a manager and a psychologist at the same time, etc. Each job has its own goals and aims, and co-joining the two oftentimes promotes conflict of roles that need to be played.
- In the Code of Ethics of Psychologists, Article 5.3 says that in case such need arises, it is the duty of a sport psychologist to recommend seeing another professional of another field. According to Psychologist Law Article 16, it is allowed to disclose only the necessary amount of information regarding the current situation and needs. When working in sport environment, it often happens that psychologists are faced with issues that are beyond the scope of psychologist's expertise. Sport psychologists must understand the boundaries of their expertise and in case of need, they must get other experts involved.

- Athlete's weight in many sports is a very important part of the performance, and maintenance of the optimal weight category can become a serious issue for an athlete. Psychologist, during their work in those sports, or when faced with a situation where an athlete is subjected to serious nutritional mistakes, or when an athlete is unable to control the food intake process or there are serious eating disorders. In those cases, the psychologist must evaluate the situation to the best of their abilities and, taking into account their own expertise, must involve a nutritionist or another appropriate expert.

8. IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL COMPETENCIES IN THE FIELD OF SPORT

- Usually, to learn new professional competencies sport psychologists choose exchange of experience and frequent participation in professional international conferences, symposia, workshops, also by learning about the latest scientific research results and latest professional literature.
- According to the Society of Sport Psychology and FEPSAC recommendations, which are created as guidelines for countries where there is no certification in the field of sport psychology.
- Personal professional communication with colleagues who are abroad (private conversations, exchange of experience).
- Within the territory of Latvia, one must meet all the criteria regarding professional competency for certification and recertification in the chosen field of psychology, one should also have regular cooperation with supervising psychologist.

9. Glossary:

- Sport psychology - a branch of psychological science, within which the mental processes, states, and characteristics of persons involved in sport in the sport environment are studied; both individually and in a team, psychological methods and techniques for their optimization are developed and implemented.
- Exercise psychology - The psychology of physical activity includes a system of scientific research on the psychological factors associated with participation and performance in various types of physical activity. Physical activity psychology is a part of sport psychology that researches and develops methods to help people evaluate an individualized physical activity program and to help people cope with barriers and issues that limit people's participation in physical activity and maximize their physical and mental well-being.
- Sport support staff - sport doctors, physiotherapists, massage specialists, nutrition specialists, etc.
- Competitive environment - the social process during which the athlete's performance is assessed and evaluated. The process is characterized by four stages: objective assessment of the situation; subjective assessment of the situation; response reaction; the consequences and manifestations of the response in objective competition. "In this process, an individual's performance (which is competition-oriented, oriented towards winning, and goal-oriented) is compared to a standard of excellence in the presence of at least one other person who knows the benchmarks and criteria which can be used for comparison."
- Cooperation environment - a social process in which the individual goals of individuals are balanced with the goals of the partner or group. The work is done to achieve a common goal: this process is multidimensional, as cooperation is based on more than one factor; it is dynamic because it can change over time; it is instrumental because it reflects the

reasons for the formation and existence of the group or team; it is emotional because it is related to emotional experiences influenced by the individual value system and attitude of athletes.

- Psychological skills - those are characterized by a system of skills, competencies, methods and strategies that help the athlete to successfully perform in a highly competitive and stressful environment, at the same level as during training. The level of development of psychological skills is characterized by the athlete's ability to perform: regulation of emotions in specific circumstances; relaxation; activation; visualization; focus shifting, retaining, dividing, concentrating; goal setting; positive internal speech; maintaining a positive outlook, believing in oneself; self-confidence; personalized routines; cognitive restructuring, etc.
- Doping - one or more violations of Article 2.1 to 2.10 of the World Anti-Doping Code. Violations of the Anti-Doping Rules (see World Anti-Doping Code, <https://likumi.lv>).

The methodological recommendations for the work of a sport psychologist summarize the most important aspects of psychological work while working in a sport environment. The substantiation of the professional activity of a sport psychologist is analyzed, an insight into the issues of athlete's psychological research (evaluation) in sport is provided. The competencies and skills required to perform the duties of a sport psychologist were summarized. The following sections reflect the specifics of psychological work, working with athletes of different levels and training, from high achievement sport to work in children's and youth sport, as well as in sport facilities. The specifics of a psychologist's work in a sport club or sport team are also emphasized. The issues of professional ethics are supplemented with examples - ethical dilemmas that psychologists may encounter at work in sport environment. Finally, the development of a psychologist's professional competence in the field of sport is described and an explanation of the most important concepts is provided. The list of the most important

literature sources and the appendix, which includes anti-doping rule violation articles, are attached to the work. Methodological recommendations for the work of a sports psychologist have been created in two languages – Latvian and English.

10. SOURCES OF LITERATURE

- Amerikas Psiholoģijas asociācija (American Psychological Association – Division 47, Exercise and Sport Psychology), www.apa.org/about/division/div47.aspx
- Ābele A. (2018). Sporta psiholoģija: teorija un prakse. Rīga: RaKa
- Biddle J.H., Fox K.R., Boutcher S.H. (2000). *Physical Activity and Psychological Well-Being*, Routledge.
- Brown J.L., Cogan K.D. (2006). Ethical Clinical Practice and Sport Psychology: When Two Worlds Collide, *Ethics & Behavior*, 16(1), 15-23, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_3
- Carron A.V., Hausenblas H. (2005). *Group Dynamics in Sport*. Third edition, Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Eiropas Praktiskais sporta psiholoģijas ētikas kodekss. Ethical code for Sport Psychology Practice, ISSP-R_Ethics_Code.pdf
- Eiropas Sporta psiholoģijas un fizisko aktivitāšu asociācija. (Fédération European de Psychologie du Sport et Activité Corporelle), www.fepsac.com
- Etzel E.F., Watson J.C. II (2006). Introduction to the Special Issue: Ethics in Sport and Exercise Psychology, *Ethics & Behavior*, 16(1), 1-3, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_1
- Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskasaktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf
- Gardner F., Moore Z. (2006). *Clinical Sport Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gouttebauge V, Bindra A, Blauwet C, Campriani N., Currie A., Engebretsen L., Hainline B., Kroshus E., McDuff D., Mountjoy M., Purcell R., Putukian M., Reardon C.L., Rice S.M., Budgett R.

- (2020). International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. *British Journal of Sports Medicine* 55(1), 1-9. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102411
- Grāvīte I., Niedre R., Mihailovs J., (2020). *Metodiskās rekomendācijas psihologa profesionālajai darbībai izglītības iestādē*, Rīga.
 - Haberl P., Peterson K. (2006). Olympic-Size Ethical Dilemmas: Issues and Challenges for Sport Psychology Consultants on the Road and at the Olympic Games, *Ethics & Behavior*, 16(1), 25-40, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_4
 - Lane A.M. (2016). *Sport and Exercise Psychology (Topics in Applied Psychology)*, 2-nd edition, Hodder Education.
 - Latvijas Sporta psiholoģijas asociācija. www.sportapsihologija.lv
 - Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija, Murjāņu sporta ģimnāzija, Pašnovērtējuma ziņojums 2019./2020.m.g., 31.lpp.
 - Lindsejs Dž., Kune K., Ēvreide H., Langs F. (2017). *Eiropas Psihologu Ētika*. Izd.: SIA SIMIR.
 - Mihailovs I.J. (2018). Development of Legal Framework within Educational and Professional Psychologist Practice in the Republic of Latvia. *Socrates1(10)*, *RSU elektroniskais juridisko zinātnisko rakstu žurnāls*. <http://doi.org/10.25143/socr.10.2018.1.94-107>
 - Pauline J.S., Pauline G.A., Johnson S.D., Gamble K.M. (2006). Ethical Issues in Exercise Psychology, *Ethics & Behavior*, 16(1), 61-76, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_6
 - Praktiskās sporta psiholoģijas asociācija. (Association for Applied Sport Psychology), www.appliedsportpsych.org
 - Sporta psiholoģija kā atsevišķa joma. (Sport psychology is viewed here as a special area in both the psychology and sport and exercise domains), https://www.issponline.org/images/isspdata/position_stands/Competencies_and_Their_Accomplishment_in_Sport_and_Exercise_Psychology.pdf
 - Starptautiskā Sporta psiholoģijas asociācija. (International Society of Sport Psychology), www.issponline.org
 - Taylor J. (2018). *Assesment in Applied Sport Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.

- Taylor J., Taylor S. (2013). Psychological Approaches to Sport Injury Rehabilitation: A review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4):1029-1044, DOI: 10.4100/jhse.2013.84.13
- Taylor J., Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology Four Perspectives*, 1-st edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Teledarbs. <https://believeperform.com/is-it-beneficial-ethical-or-practical-to-use-skype-for-sport-psychology-consultations/>
<https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>
- Vazne Ž. (2015). *Sporta psiholoģija*. Kolektīvajā monogrāfijā Psiholoģija, K.Mārtinsones red., Zvaigzne ABC.
- Ziemeļamerikas Sporta psiholoģijas un fizisko aktivitāšu asociācija. (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity), www.naspspa.org
- Watson J.C. II, Zizzi S., Etzel E.F. (2006). Ethical Training in Sport Psychology Programs: Current Training Standards, *Ethics & Behavior*, 16(1), 5-14, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_2
- Watson J.C. II, Clement D., Harris B., Leffingwell T.R., Hurst J. (2006). Teacher-Practitioner Multiple-Role Issues in Sport Psychology, *Ethics & Behavior*, 16(1), 41-59, DOI: 10.1207/s15327019eb1601_5
- Weinberg R.S., Gould D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7-th edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

11. REVIEWS

Reviews of methodological material “Methodological Recommendations for the Work of a Sport Psychologist”

Given the dynamism of modern sport, which is characterized by high demands on physical, technical, and tactical fitness, there is also an increase in psychological stress, which has a significant impact on the performance and psychological well-being of those involved in sport. For this reason, the interest in the importance of the psychological factor in working with groups of people who are involved in sport at various levels from the Latvian population is very high.

However, many aspects of the professional work of a psychologist in this field have not been sufficiently reflected in the professional literature so far. Keeping this in mind, a methodological material for the professional work of psychologists was created, which not only describes the issues of psychological counseling and psychological support, but it also includes information on the organization, content, legal and ethical aspects of this work, as well as the specifics of cooperation with other experts who are involved in this work.

This versatile material will significantly facilitate the acquisition of information by psychologists regarding their professional competencies, skills, knowledge, responsibilities and tasks they are facing in everyday work in sport environment. The material is considered to be a valuable resource that helps to understand not only the specifics of the work of psychologists involved in sport, but also to obtain practical advice for professional activity and its improvement.

Mg. psych., Lāsma Lapiņa

Certified psychologist, supervising psychologist in the field in education and school psychology, clinical and health psychology

Member of the board of Latvian Sport Psychology Association

Regarding the methodological material Methodological Recommendations for the Work of a Sport Psychologist.

The methodological material describes in detail and comprehensively the professional activity of a psychologist in sport environment. An insight into the possibilities of experts in various fields of professional activity of a psychologist to perform professional activities of a psychologist in a sport environment is provided. The information presented in the methodological material provides a broad idea of the role of a psychologist's professional work in sport environment, special attention is paid to the nuances of a psychologist's work in cooperation with athletes, coaches, parents of children and athletes, and other professionals working in sport environment.

The methodological material is useful for both psychologists who carry out professional activities in sport environment, and for psychologists who plan to exclusively work in sport environment only. The material logically and structurally reflects both various aspects of a psychologist's professional activity related to psychological counseling and psychological research, as well as issues of a psychologist's professional ethics. For a deeper understanding of a psychologist's professional activities in sport environment, the methodological material provides examples of everyday practice. The description of everyday problem situations is described according to the legal and ethical regulation of a psychologist's work. Getting acquainted with the information provided in the methodological material, application of the provided recommendations helps the psychologist to improve their professional activity, helps to better understand the legal and ethical aspects of their professional activity.

R.Niedre
/Mg. psych.,
Head of the Psychology Certification Commission/

Latvia is a land of sport, the representatives of this country not only successfully take part in prestigious competitions and championships, but also a great part of our society is involved in sport activities every day. This means that professional athletes and coaches, as well as other people involved in sports, as well as anyone who is involved in recreational sport, can benefit from the professional support of a psychologist.

As it is known, sport can be linked with the work of several areas of a psychologist's professional activity - educational and school psychologists, counseling psychologists, workplace and organizational psychologists. That is the reason why the developed methodological material should be supported, it gives a good insight into the content and organization of the work of a sport psychologist, emphasizing legal and ethical aspects, analyzing specific examples of practice, pointing out the specifics of a psychologist's professional cooperation with athletes, teams and other sport-related professionals. It is also useful for parents of athletes. Also, these recommendations allow the athletes themselves, sport managers, and other professionals who work with athletes to understand the limits of the professional activity of a sport psychologist. The material also can be used in the educational process of psychologists and other sport professionals, sport teachers, as well as in the process of psychological training for coaches.

It is safe to assume that these recommendations are about to play an important role not only in improving the understanding of psychologists' work in the professional environment regarding the professional activities of psychologists in the field of sport, but also in developing best professional practices in this field.

Dr.iur., Mg.art., Ivans Jānis Mihailovs
Vice-chair of the Psychology Certification Commission
Deputy director of State Education Quality Service Licensing
and Register Department

12. INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Žermēna Vazne - has obtained a Doctor's degree in sport science and a Master's degree in psychology. Professor of the Latvian Academy of Sport Education, senior researcher, a scientific expert in the field of health and sport science. Head of the professional qualification "Senior Coach of Psychological Training" of the Master's study program "Sport Science". Chairwoman of the Board of the Latvian Association of Sport Psychology. She has participated in the implementation of several international projects, including projects funded by the Latvian Science Council and the European Social Fund. She is the author of numerous scientific publications on sport psychology, textbooks, and chapters of several books. Regularly takes part in international conferences and congresses. Since 2006, she is been counseling athletes of various levels, of various sports, and training in her private practice. She has repeatedly received Appreciation Letters from the Ministry of Education and Science and the State Education Development Agency for her contribution to the psychological coaching of the Latvian national team for participation in the *WorldSkills* and *EuroSkills* international competitions for young professionals. She has been awarded a Certificate of Recognition from the Ministry of Education and Science for a significant contribution to university education in the field of sport. Her main interest in research and practical work is the mental toughness of athletes and its relation to the results in competitions.

Get in touch with her: zermena.vazne@gmail.com

Mg. Psych. **Dace Eikena** - is a physician, she is a graduate of the Latvian Medical Academy. She is currently a Ph.D. student of the Sports Psychology program at the National Sports Academy "Vassil Levski" in Sofia, Bulgaria. From 2002 to 2021 she was a psychologist at the Latvian Olympic team. She currently advises athletes of all ages and levels of training, athlete support staff, and relatives in her private practice.

She is a member of the Latvian Association of Sport Psychology, a member of the Latvian Society of Psychologists, and a member of the International Society of Sport Psychology (ISSP). She regularly participates in the congresses of the European Federation of Sports Psychology (FEPSAC) and takes part in international congresses and conferences on the science of sports psychology. Her practice and research interests include clinical and health psychology as well as sports psychology. She is the author of several scientific articles in the field of sports psychology.

Get in touch with her: dace.eikena@gmail.com

Irina Simonenkova is a Doctor of Psychology. She works in the field of sport psychology since 1995. From 1995 to 2010 she worked as a psychologist at Football Club Skonto, for 6 years she was a psychologist in the Latvian National Football Team. For more than 10 years, within the UEFA program she has been organizing sport psychology seminars for coaches at the LFF. She is the author of many studies and scientific articles on psychology in football. Since 2012, she has been in private practice (SIA SIMIR) and has wide experience in counselling in various sports - basketball, tennis, hockey, go-karting, football, artistic gymnastics, chess, fencing, figure skating, curling, taekwondo, as well as extensive work experience in women's and youth football. She is a member of several organizations: Secretary-General of the Latvian Association of Sport Psychology; Chair of the Ethics Commission of the Latvian Association of Professional Psychologists; member of the Ethics Council of the European Federation of Psychologists' Associations (EFPA); scientific editor and consultant for the book "Ethics of European Psychologists" in Latvian and Russian. She was nominated for the award "Psychologist of the Year 2020".

Get in touch with her: irina.simonenkova@gmail.com

Gundega Ulme - she has a Master's degree in Psychology and Sport Science, she is a candidate for a PhD degree in Sport Science. Member of the Board of Latvian Sport Psychology Association, member of Latvian Association of Health Psychology. She works as

a psychologist at Murjāņi Sports Gymnasium, she is also consulting athletes of various levels in sports in private practice. She is a guest lecturer at the Latvian Academy of Sport Education and the Faculty of Pedagogy, Psychology and Art of the University of Latvia. Her research interests are different directions of sport psychology - both high achievement sports and psychological support in children's and youth sports. The issues of clinical sport psychology, psychological evaluation in sport, as well as the link between physical activity and mental health, are also her specialty.

Get in touch with her: gundega.ulme@lspa.lv

Ņemot vērā mūsdienu sporta dinamiskumu, kuru raksturo augstas prasības fiziskās, tehniskās un taktiskās sagatavotības jomās, pieaug arī psiholoģiskā spriedze, kas jūtami ietekmē sportā iesaistīto personu sportiskos panākumus un psiholoģisko labklājību. Šī iemesla dēļ interese par psiholoģiskā faktora nozīmi darbā ar sportā iesaistītām dažāda vecuma un sportiskā līmeņa Latvijas iedzīvotāju grupām ir ļoti liela.

Tomēr daudzi psihologu profesionālās darbības aspekti šajā jomā līdz šim brīdim nebija pietiekami atspoguļoti profesionālajā literatūrā. To apzinoties, tika izstrādāts metodiskais materiāls psihologu profesionālajam darbam, kurš visaptverošā veidā ne tikai apraksta psiholoģiskās palīdzības un psiholoģiskā atbalsta jautājumus, bet ietver sevī arī informāciju par šī darba organizēšanu, saturu, tiesiskajiem un ētiskajiem aspektiem, kā arī sadarbības specifiku ar tajā iesaistītajām personām.

Daudzpusīgais materiāls būtiski atvieglos informācijas ieguves iespējas psihologiem par: profesionālajām kompetencēm, prasmēm, zināšanām, pienākumiem un risinājumiem uzdevumiem ikdienas darbā sporta vidē. Materiāls ir uzskatāms par vērtīgu resursu, kas palīdz izprast ne tikai sporta jomā iesaistīto psihologu darba specifiku, bet arī iegūt praktiskus ieteikumus profesionālajai darbībai un tās pilnveidei.

Mg.psych., Lāsma Lapiņa
sertificēts psihologs, psihologs-pārraugis izglītības un skolu psiholoģijas jomā, klīniskās un veselības
psiholoģijas jomā, Latvijas Sporta psiholoģijas asociācijas valdes locekle

Metodiskajā materiālā detalizēti un vispusīgi izklāstīta psihologa profesionālā darbība sporta vidē. Sniegts ieskats par dažādu psihologa profesionālās darbības jomu speciālistu iespējām veikt psihologa profesionālo darbību sporta vidē. Metodiskajā materiālā atspoguļotā informācija sniedz plašu priekšstatu par psihologa profesionālā darba lomu sporta vidē, pievērš uzmanību psihologa darba niansēm sadarbībā ar sportistiem, treneriem, bērnu – sportistu vecākiem, un citiem speciālistiem, kas darbojas sporta vidē.

Metodiskais materiāls ir noderīgs gan psihologiem, kuri profesionālo darbību veic sporta vidē, gan psihologiem, kuri tikai plāno savas profesionālās darba gaitas saistīt ar sporta vidi. Materiālā loģiski un strukturēti atspoguļoti gan dažādi psihologa profesionālās darbības aspekti, kas saistīti ar psiholoģisko konsultēšanu un psiholoģisko izpēti, gan psihologa profesionālās ētikas jautājumiem. Dziļākai psihologa profesionālās darbības sporta vidē izpratnei, metodiskajā materiālā minēti ikdienas prakses piemēri. Ikdienas problēmsituāciju apraksts komentēts atbilstoši psihologa darba tiesiskajam un ētiskajam regulējumam. Iepazīšanās ar metodiskajā materiālā sniegto informāciju, sniegto ieteikumu pielietošana palīdz psihologam pilnveidot savu profesionālo darbību, palīdz labāk izprast savas profesionālās darbības tiesiskos un ētiskos aspektus.

R.Niedre
/Mg. psych.,
Psihologu sertifikācijas padomes priekšsēdētāja/

