

РОЛЬ ЕМПАТІЇ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ ПОЛЬЩІ

Актуальність. Боротьба у баскетболі є боротьбою багатоступеневою. Це боротьба з людськими силами. Її характеризує одностайність гравців у усвідомленні мети боротьби, а також співпраця з огляду на діяльність, яку дозволяє досягнути ця мета. Будь-яка дезінтеграція в межах цих рис віддаляє реалізацію головної цілі, якою є перемога. Тренери добре знають, що не лише добра фізична підготовка є гарантією успіху. Особливо якщо йдеться про багатозначну боротьбу, в якій стають “обличчям до обличчя” дві команди, що мають протилежні цілі, виконують протилежні дії одна стосовно одної. Тоді про перемогу свідчить спортивний рівень кожного з членів команди зокрема і всіх членів команди разом узятих. На спортивний рівень впливає багато елементів, таких як: фізична сила, технічні й тактичні навички, мотивація, спостережливість, увага, рівень страху, агресії та багато інших чинників.

У командних спортивних іграх гравці пов’язані між собою дуже складним чином. Правильний “розподіл ролей” (правильне формування міжособистісних стосунків) у групі спортсменів складає не лише кінцеву й необхідну умову властивого перебігу подій, але і є одним із підставових чинників, які гарантують досягнення спільної мети, а також отримання командного та індивідуального суспільного задоволення (сатисфакції), які з цього виникають.

Питання розвитку і формування суспільних зв’язків у команді гравців, які спільно тренуються і беруть участь у змаганнях, складає одну з основних проблем дидактичної (навчальної) та виховної природи. Правильне теоретичне та практичне розв’язання цієї проблеми уможливорює властивий перебіг висхідної праці (тренувань) у спорті і тим самим становить підстави психологічного та соціологічного приготування спортсмена до змагань. Важливою є також постава тренера, який керує даною командою. Чим одноріднішим (більш однаковим) є його ставлення до окремих членів команди, чим більш доцільними є критерії розподілу завдань та обов’язків між членами команди, чим об’єктивніше він оцінює результати їхньої праці, тим швидше і міцніше нав’язуються між спортсменами зв’язки, тим вищим є рівень інтеграції та згуртованості групи.

Натомість всі помилки і недоліки виразно знижують як формальний, так і реальний суспільний зв’язок всередині групи. Спільна спортивна діяльність єднає й одночасно ділить спортсменів. Із самої ідеї командності спорту виникає необхідність співпраці окремих спортсменів.

Їх поєднує спільна зацікавленість у спортивному зусиллі на тренуваннях та на змаганнях.

На тлі згаданої участі кристалізується те, що можемо назвати міжособистісними зв’язками. Ці зв’язки стають особливо придатними й цінними у складних, конфліктних, екстремальних та крайньо екстремальних ситуаціях.

Спільна спортивна діяльність команди може впливати на окремих членів дезінтегруюче, коли в гру вступає різний ступінь задіяності учасників, різниця у мотиваціях, а передусім суперечні власні спортивні та неспортивні мотиви. Кожний тренер може з досвіду праці з командою сказати, що ділиться вона, як правило, на групи.

Спортсмени, які належать до певної групи, радо беруть участь у реалізації спільних завдань на тренуваннях чи на змаганнях. Ці переважно спонтанно створені групи складають неформальну структуру команди. Згуртованість і тривалість (тривкість) дружніх груп, які виступають у рамках неформальної структури групи, залежать від ряду чинників. Якщо цю команду поєднує певна конкретна й актуальна для всіх мета, якщо в команді панує узгодженість мотивації та намірів, а також правильні міжособистісні стосунки, тоді неформальна група буває більш зінтегрованою та згуртованою, ніж у випадку розбіжності інтересів. З багатьох досліджень можна судити, що рівень спортивної майстерності у значній мірі залежить від стосунків між членами команди. Тренер, знаючи про такі зв'язки, полегшує собі завдання й відкриває шлях до досягнення успіху.

Високий рівень емпатії є дуже бажаною рисою, яка полегшує спортсменові вирішення складних ситуацій, подолання стресу, а також ситуацій суперництва. Здається, що спортсмени, які постійно займаються спортом та утримуються на доволі високих позиціях, досягаючи значні результати, мусять відзначитися не лише оптимальною фізичною вправністю та технічно-тактичними вміннями у баскетболі, але також певними корисними психологічними рисами, зокрема високим рівнем емпатії.

Метою роботи було вивчення впливу емпатії на ефективність підготовки баскетболісток високої кваліфікації.

Завдання дослідження: 1. Встановити, в яких основних шкалах тестів ACL, TOE, KRE рівень емпатії у спортсменок різної кваліфікації суттєво відрізняється від цінностей, які вважаються нормою.

2. Вивчити рівень емпатії у спортсменок з різним ступенем підготовки.

3. Встановити, які шкали є оптимальними для оцінки поведінки спортсменок у боротьбі на найвищому рівні.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилися в збірній команді польських баскетболісток, коли вони вперше в історії польського баскетболу брали участь в Олімпійських Іграх у Сіднеї (2000).

Для дослідження взяли турніри, які вони зіграли перед Олімпіадою, та власне олімпійські змагання, попередні турніри з командою Чехії та Бразилії, турнір в Наталії, Франції, Польщі та Австралії, де команда за два тижні до Олімпіади зіграла декілька акліматизаційних зустрічей зі збірними командами Нової Зеландії, Куби, Росії, Кореї та США.

Вік спортсменок, які були охоплені дослідженням, складав від 27 до 30 років.

З метою проведення досліджень використовувалися наступні опитувальники: емпатії (Emotional Empathy Scale EES) А. Mehrabiana та N. Epstejna в польській адаптації J. Rembowskiego – тест TOE; тест прикметників ACL.

Ці опитувальники апробували А. Mehrabian та N. Epstein (1972). До польських умов його адаптував J. Rembowski, і цей тест відомий сьогодні як тест оцінки TOE.

Опитувальник складається із 33 тверджень, стосовно яких досліджувані визначають своє ставлення за шкалою вартостей від “цілком згідний” до “абсолютно відкидаю”.

Твердження упорядковані у сім шкал, яким надано такі назви: емоційна вразливість на оточення; розуміння почуттів незнайомих людей; екстремальна емоційна вразливість; тенденція до зворушення внаслідок пережитих іншими особами позитивних емоційних станів; тенденція до зворушення на негативну емоційну реакцію; тенденція до співчуття; готовність до контакту з проблемними особами.

Тест прикметників ACL. Даний тест складається із 7 шкал.

1. Шкала прикметників (загальна кількість вибраних прикметників, кількість вибраних позитивних прикметників, кількість вибраних негативних прикметників, типовість).
2. Шкала психологічних потреб (потреба досягнень, домінування, витривалості, порядку, розуміння себе та інших, опікування іншими, афіліації (приналежності до спільноти), контактів з особами протилежної статі, самовиявлення, автономії, агресії, змін, підтримки з боку інших, упокорення себе, поступливості).
3. Шкала міжособистісних стосунків (готовність до співпраці з психологом, самоконтроль, довіра до себе, особистісне пристосування, ідеалізація власного образу, усвідомлення власної творчості, лідерських здібностей, статевого диморфізму).
4. Шкала трансакційного аналізу (критичний родич, вихователь, дорослий, вільна дитина, адаптована дитина).
5. Шкала творчості та винахідливості (висока оригінальність і висока винахідливість, низька оригінальність і висока винахідливість, низька оригінальність і низька винахідливість, низька оригінальність і висока винахідливість).

Опитувальник емпатичного розуміння KRE призначений для вивчення емпатії. Пропонований опитувальник вимагає у майбутньому подальших досліджень, особливо важливим є аналіз його зв'язку з іншими методиками, які служать для визначення рис особистості. Знаючи правдивість і влучність опитувальника, а також володіючи відповідними нормами, можна з високою довірою відноситись до цієї методики як засобу діагностики емпатії, яка розглядається як психологічна схильність, що власне і стимулює шукати ступінь близькості з іншими людьми.

Кожна досліджувана особа має перед собою 33 речення, які стосуються її думок і переживань, пов'язаних із контактами з іншими людьми. Біля кожного

речення вміщено чотири можливості застосування до його змісту: Так – Швидше так – Радше ні – Ні.

Під час досліджень використано авторську методику вивчення ефективності спортивної боротьби, яка є якісною характеристикою елементів, що окреслюють стан концентрації, рівень активності та ефективності, а також поведінку в екстремальних ситуаціях.

Аналіз спортивної боротьби з огляду цих чотирьох компонентів ставить діагноз поведінки у психологічній сфері під час спортивної боротьби як індивідуальної, так і командної.

Вимірювання рівня концентрації. Концентрація (сконцентрованість) – це властивість уваги, причому суттєвим є ступінь напруження, інтенсивність зосередження, тісно пов'язаної з вибірковістю уваги та спостережливістю. Технічно-тактичні елементи, які містяться у цьому показникові, можна виконувати при відносно низькій інтенсивності зосередження, а можна також бути абсолютно поглинутим своєю діяльністю (дуже високий рівень зосередженості).

Зосередження уваги полягають не тільки у виключенні з поля зору предметів і подій несуттєвих у даний момент, але також в уникненні непотрібних збудників. Завдяки цій властивості віддзеркалення нижчеподаних елементів стає більш зрозумілим і виразним.

Концентрацію уваги оцінювали за результатами виконання техніко-тактичних елементів у балах: брак натиску на м'яч – “-2” бали; пропуск суперника всередину штрафного майданчика – “-2” бали; брак виходу в центр – “-2” бали; брак під час заслону – “-4” бали; брак натиску на м'яч – “-2” бали; фол під час кидка “-4” бали.

Активність гравців визначали за результатами перехоплення м'яча (+4 бали); повернення в захист (+4 бали); організації гри в атаці (+4 бали); якості виконання завершальної передачі м'яча (+2 бали); втрати м'яча (-4 бали).

Досліджуваний матеріал складається із заповнених опитувальників тесту ТОЕ, Опитувальника Емпатичного Розуміння та тесту ACL. Дослідження проведено в середовищі баскетболісток олімпійського резерву у Сідней 2000. Дослідження охоплювало 16 спортсменок. Статистичний аналіз вимірювальних даних був розділений на кілька етапів.

Пілотажні дослідження. Під час цих досліджень були визначені засоби дослідження у вигляді окресленого набору тестів. Висунуто ряд припущень, які в наступних етапах утрималися як дослідницькі гіпотези або були відкинуті як статистично необґрунтовані.

Результати тестів були покладені на тенові шкали, уможливлючи в той спосіб порівняльний аналіз. Була написана спеціальна процедура, яка збагатила статистичний пакет, що уможливив перекладення результатів тестів на тенову шкалу згідно з нормами, які відповідають польським умовам.

Описовий аналіз. Основною проблемою, що постає на початку кожного дослідження, є усталення математичної моделі, яка описує результати тестових

досліджень. У нашому випадку виступає ряд змінних із незаними розкладами ймовірності. Ми згідні з тим, що змінні такого типу мають розклад Гаусса. Обґрунтування цього знаходимо в результаті аналізів, які проводилися на різних групах, і не лише спортивних.

Додамо вживані означення, зразки і назви, які стосуються емпіричних моментів. Якість вимірів ми позначали $x_1, x_2, x_3, \dots, x_n$, тоді: середня; варіантна; дисперсія, стандартне відхилення.

Емпіричні параметри вимірів ділимо назагал на дві категорії: характеристики, пов'язані з мірою розташування і мірою розпорошеності. Розташування вимірів визначене середньою. Головною мірою розпорошення є дисперсія, чи стандартне відхилення.

Медіана знаходиться біля середньої і є найважливішою групою вимірів. Медіану обчислюємо після упорядкування вимірів. Якщо довжина змінної непарна, то медіана є середнім показником. Якщо довжина змінної є парною, то медіана є середньою вартістю з двох вимірів, які лежать найближче до середини. Подібну до медіани роль виконують квантили. У випадку, коли змінною є довжина парної, можна сказати, що половина вимірів знаходиться до медіани і половина від медіани. Тоді медіана з першої частини носить назву нижнього квантила, а медіана з другої частини – верхнього квантила.

У випадку непарної довжини змінної обчислення простіше. Медіана є середнім виміром, а квантил є медіаною з pomірів до середнього (без нього), верхній є медіаною вимірів вище середнього.

На значну увагу заслуговує графічна інтерпретація п'яти непараметральних характеристик досліджуваної змінної (мінімум, нижній квантил, верхній квантил, максимум).

Порівняльні тести. В результаті описових аналізів приступили до порівняння середніх вартостей з нормою тестових шкал. Зазвичай застосовують двосторонній тест *t*-Студента для незалежних проб. У випадку порівнянь середніх вартостей у групах застосування був однокерунковий аналіз варіантів.

У праці як граничний рівень істотності був прийнятий рівень $p=0,05$. Тому поставлені припущення про середні були відкинуті, коли рівень перевершив цю вартість. У таблицях відкинення гіпотези зазначене зірочкою.

Обрахунки проводилися в Інституті математики Гданського університету на комп'ютері IBM PC 486/66. Статистичний аналіз проводився на базі двох статистичних пакетів: STATGRAPHICS v.5.0. фірми STSC, Inc.; STATISTICA for Windows Release 4.0 фірми Statsoft, Inc. 1993.

Результати досліджень та їх обговорення. До аналізу ефективності (концентрація, активність, результативність, поведінка в екстремальних ситуаціях) використано оглядові аркуші 19 матчів національної збірної (Сідней 2000), які розігрувалися перед і під час олімпіади.

У дослідженнях нас цікавили окремі технічно-тактичні елементи, які є складовими психологічного показника концентрації, активності, результативності (рис. 1-7). Результати досліджень емпатії подані в табл.1.

Таблиця 1. Статистична характеристика для семи змінних тесту TOE

Психологічні характеристики	n	M	Min	Max
Емоційна вразливість	16	3,56	3,0	4,0
Чуттєвість	16	2,62	1,5	3,0
Вразливість	16	3,06	2,0	4,0
Позитивні емоції	15	2,43	2,0	3,0
Негативні емоції	15	2,13	1,5	3,0
Співчуття	16	2,59	1,5	3,5
Комунікабельність	16	3,09	1,5	4,0

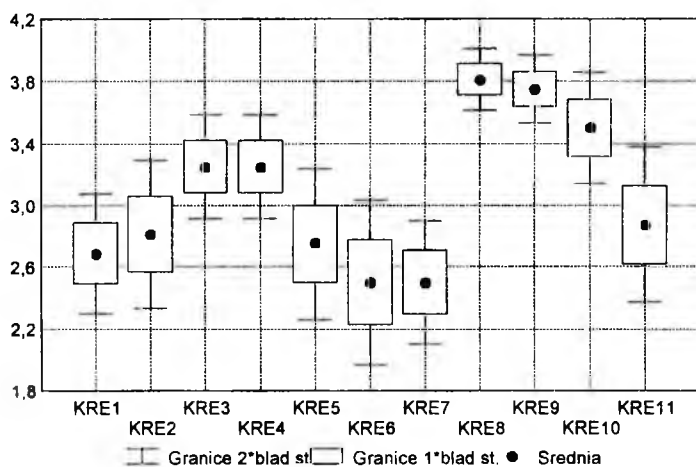


Рис. 1. Графічний аналіз KRE питань від 1 до 11.

З проведених досліджень, а також статистичного аналізу виникають такі залежності між рисами особистості, досліджуваними тестом ACL, а також змінними, які окреслюють емпатію в реальному "я" особи:

- висока емоційна вразливість досліджуваних спортсменок істотно корелює з такими рисами особистості, як: всесторонність, спонтанність та самовираження в діяльності. Ця залежність вказує теж на можливість маловідповідальної (безвідповідальної) поведінки у ситуаціях на полі, наприклад, у матчах з великою ставкою;

- у деяких ситуаціях емоційні реакції негативно співвідносяться з реакціями на події матчу;

- загальний рівень емпатії (середній) істотно співвідноситься з поведінкою більш самолюбивою, ніж командною;

– екстремальна емоційна вразливість істотно співвідноситься з добрим пристосуванням, але тільки в ситуації успіху, у випадку програшу можуть проявитися в команді такі риси, як схильність до сварок та прийняття захисної поведінки;

– також загальний рівень емпатії вказує суттєвий зв'язок з рисами особистості, які спричиняють добру пристосованість, але програші будуть виразно деконцентрувати (розсосереджувати) команду;

– у міжособистісних реакціях спортсменки можуть вказувати захисну реакцію і не мати довіри до вміння товаришок з команди;

– вміння розуміти переживання партнерок з команди співвідноситься з такими рисами, як реалізація потреби безпеки, конвенційність, схильність до уникнення ризику;

– досліджувані спортсменки не завжди можуть бути врівноваженими та однастайними у міжособистісних взаєминах, що в результаті може призводити до явних чи скритих конфліктів, суттєво знижуючи ефективність команди;

– загальний рівень емпатії також вказує на можливість позитивної поведінки у ситуації прояву позитивних емоційних реакцій;

– досліджувані спортсменки вказують схильність до підпорядкування побажанням та вимогам інших осіб. Якщо вони переконані у тому, що команда сильніша від противника, можуть вказувати меншу результативність та ефективність у спортивній боротьбі;

– доволі висока емоційна вразливість може проявлятися у поведінці, що буде розумітися як вищі очікування від інших осіб, ніж самих себе;

– розуміння почуттів інших осіб може у певних ситуаціях вести до уникнення ризику та надто імпульсивної поведінки;

– досліджувані спортсменки частіше вказують більшу довіру до своїх вмінь та можливостей, ніж до вмінь та можливостей товаришок. Ця ситуація може спричиняти те, що зауваги тренера не завжди будуть братися до уваги;

– екстремальна емоційна вразливість досліджуваних спортсменок у певних ситуаціях може спричиняти урухомлення багатства власної фантазії та довершення потрібних вчинків на полі;

– у випадку прояву емоційно позитивних реакцій, досліджувані спортсменки будуть сприйматися як добре пристосовані, характеризуючись одночасно великою ефективністю та можливостями досягнення визначених цілей;

– рівень екстремальної емоційної вразливості досліджуваних спортсменок істотно корелює (співвідноситься) з такими рисами, як: переконаність у вартості постійного зусилля і самодисципліни, але, одночасно з тим, вони не люблять змін, різноманітності. Обов'язкові приписи не завжди будуть у зв'язку з цим дотримуватися;

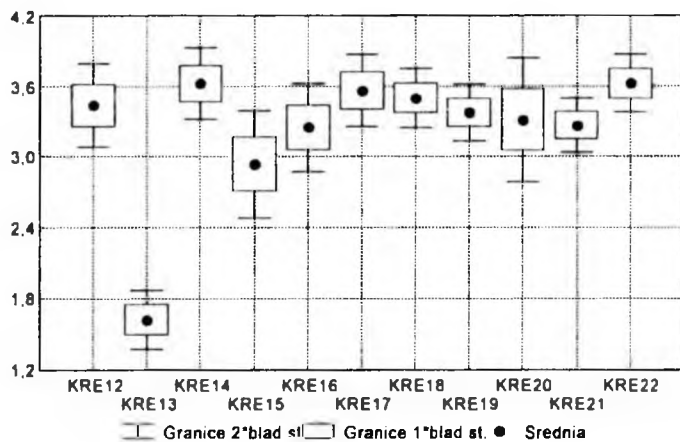


Рис. 2. Графічний аналіз KRE питань від 12 до 22.

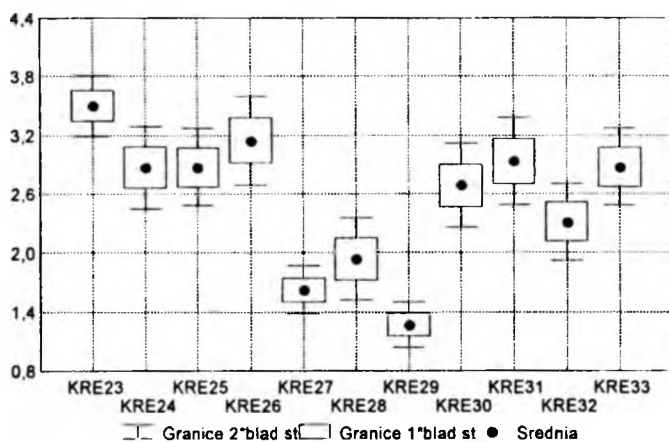


Рис. 3. Графічний аналіз KRE питань від 23 до 33.

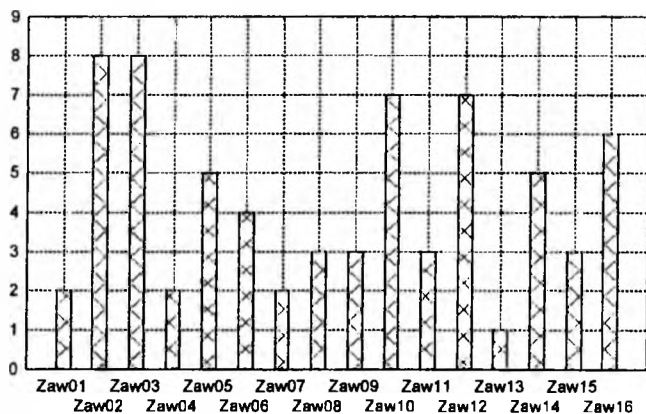


Рис. 4. Графічний аналіз тверджень KRE для кожної спортсменки.

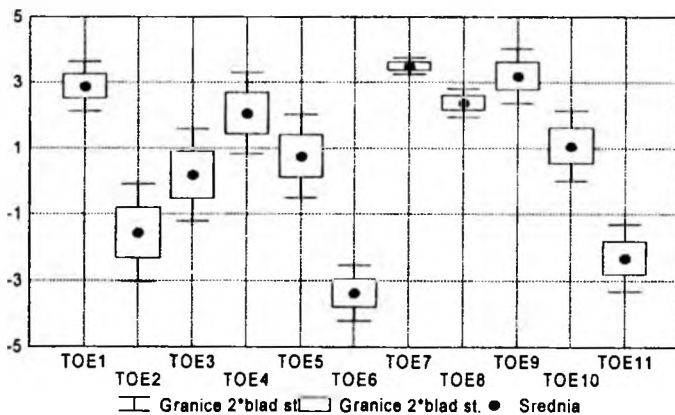


Рис. 5. Графічний аналіз тверджень тесту TOE для питань від 1 до 11.

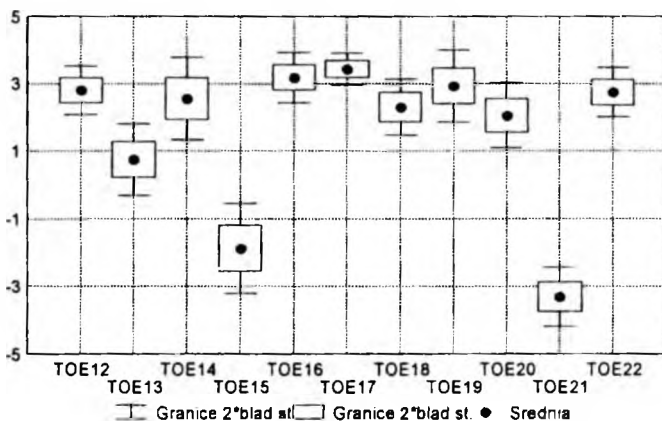


Рис. 6. Графічний аналіз тверджень тесту TOE для питань від 12 до 22.

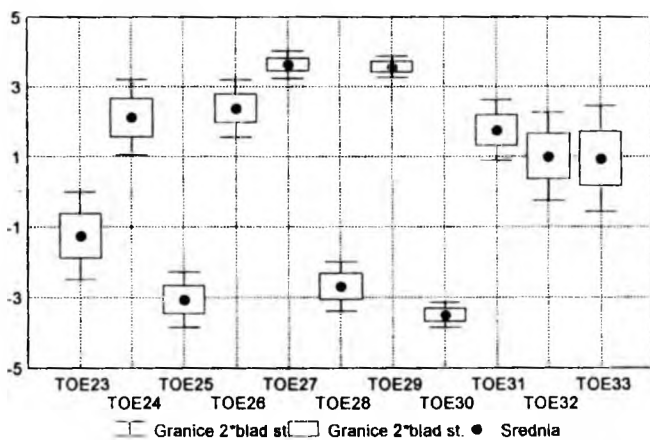


Рис. 7. Графічний аналіз тверджень тесту TOE для питань від 23 до 33.

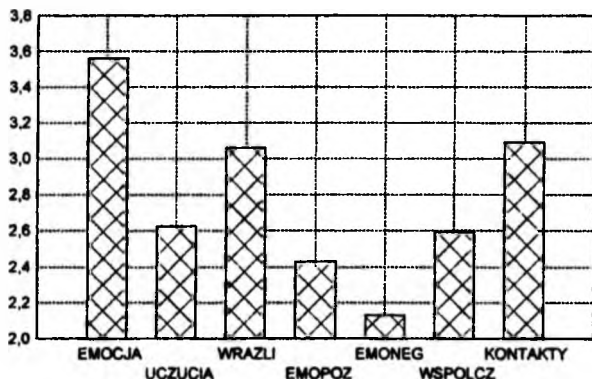


Рис. 8. Графічна характеристика для семи змінних тесту TOE.

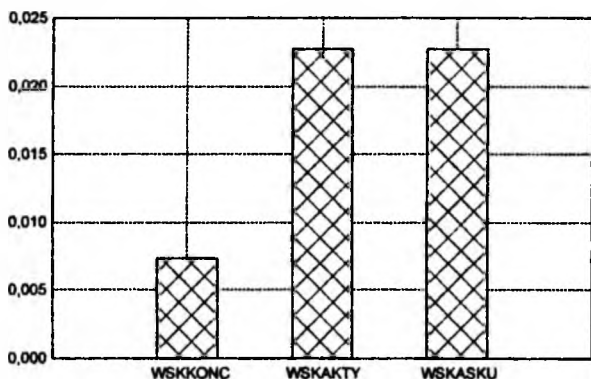


Рис. 9. Графічний аналіз суми показників ефективності з усіх тестів для команди в цілому.

– посереднє розуміння інших осіб співвідноситься з егоїстичною поведінкою та меншою толерантністю щодо слабкості та вміння інших осіб. Спортсменки радше не будуть виказувати тенденції до редукування конфліктів всередині команди;

– у черговій залежності спортсменки виказують залежність між розумінням інших осіб та схильністю до незадоволеності своєю актуальною ситуацією. Вони можуть бути також малорезистентними до стресу і суспільного тиску;

– висока емоційна вразливість на оточення дуже сильно корелює з можливістю передбачення, а також з меншими схильностями агресивної поведінки;

– також загальний рівень емпатії досліджуваних спортсменок вказує на залежність між презентованим рівнем емпатії (середнім) та схильностями до практичної поведінки, а також в міру адекватної оцінки помилок, допущених іншими.

Наступний статистичний аналіз показує залежності між рисами особистості, досліджуваними тестом ACL, а також змінними, які окреслюють емпатію в ідеальному "я":

- негативні емоційні реакції істотно корелюють з конвенціональністю поведінки, імпульсивністю та складною для передбачення поведінкою у тих же ситуаціях;

- в ідеальному випадку спортсменки виказують високу готовність до контактів з особами, які мають проблеми та презентують схильності до адекватної оцінки визначених ситуацій;

- емоційна вразливість істотно співвідноситься з переконаністю у власній вартості досліджуваних спортсменок та їх амбітності і прагненні боротьби. У сприятливих обставинах вони можуть також вміло керувати груповою діяльністю, що прагне до досягнення поставленої мети;

- загальний рівень емпатії також співвідноситься із радше сильною волею спортсменок, їхніми амбіціями та переконаністю у власній вартості;

- в ідеальному випадку спостерігаємо також суттєвий зв'язок між сильним почуттям обов'язку, сумлінною працею та вмінням розуміти почуття інших осіб;

- у царині міжособистісних контактів виявляються тенденції до перевіреної та акцептованої поведінки. Менш важливим видається відкриття нових та невідомих розв'язків.

- виказування емоційно позитивних реакцій у певній мірі уможливорює актуальне переборювання стресу;

- готовність до контактів з особами, які мають проблеми, суттєво корелює з меншою здатністю до вміння перемагати власний стрес;

- у контактах з іншими особами, які мають проблеми, всупереч сильній готовності до контактів з ними досить виразно виступає оборонна поведінка;

- рівень емоційної вразливості у конфліктних ситуаціях може спричинити замкненість у собі та одночасно виказувати схильність до маніпулювання іншими, щоб викликати акцептовану поведінку у спортсменок;

- негативні емоційні реакції можуть спричинити надмірну обережність, брак довіри до своїх умінь;

- тенденція до співчуття може спричинити раціональну поведінку, а також готовність до праці, яка дає шанс збільшити ефективність спортивної боротьби;

- загальний рівень емпатії, який суттєво корелює з готовністю до виявлення своїх переживань, може сприйматися як автентичне бажання адекватної оцінки наявних ситуацій;

- у готовності до контактів з особами, які мають проблеми, може з'явитися поведінка, яка окреслюється як вміння ризикувати, а також небажання піддаватися керівництву призначених осіб;

- у конфліктних ситуаціях досліджувані спортсменки можуть виказувати підвищений рівень агресії, а також брак схильності до виrozumіlostі та поєднаної поведінки;

– у контактах з іншими особами вони будуть шукати розв’язок, які схвалюють їхню думку, наприклад, щодо оцінки добору спортсменок в команду, а також прийнятої конкретної тактики на певний матч з відомим противником;

– в ідеальному випадку у контактах з іншими особами зможуть бути рішучими, пильними, працьовитими. Це стосується особливо ситуацій, в яких досліджувані спортсменки навіть надмірно контролюють власну поведінку;

– високий рівень емоційної вразливості у значній мірі узалежнений (залежить) від довіри до себе, причому досліджувані спортсменки не обов’язково у кожній ситуації будуть ініціювати починання, наслідком яких буде результативна спортивна боротьба;

– у контактах з іншими особами можуть сприйматися як неспокійні, надто вразливі і такі, що дуже турбуються про свою здатність боротися зі стресами і напругою;

– у командній праці не завжди виказують переконання щодо вартості постійного зусилля та самодисципліни. Виказують також схильності до використання “закону” на власну користь;

– рівень емоційної вразливості суттєво корелює зі здатністю до подолання перешкод та фрустраційних станів. Назагал швидко переймають ініціативу у залагодженні справи, але можна також зауважити брак витривалості у досягненні мети;

– готовність до контактів з особами, які мають проблеми, виразно співвідноситься зі здатністю до внутрішньої самодисципліни, з добрим виконанням своїх обов’язків та зобов’язань;

– емоційна вразливість на оточення впливає таким чином, що досліджувані спортсменки можуть сприйматися як здатні до самовідречення, але позбавлені, разом з тим, запалу;

– загальний рівень емпатії також вказує на певну обережність щодо інших людей, іноді ж вказує на поведінку не завжди відповідну й адекватну ситуації;

– позитивні емоційні реакції суттєво залежать від поведінки тренерів. Помилки, яких вони припускаються, можуть спричинити непередбачувану поведінку та виразне зростання агресивної поведінки.

Висновки 1. В результаті проведених досліджень встановлено, що емпатія, яка вимірюється вказаними тестами, корелює з ефективністю змагальної діяльності команди у жіночому баскетболі.

2. Високий результат, здобутий у KRE, суттєво впливає на рівень концентрації та ефективності. Спортсменки, які отримали низькі результати, ймовірно можуть грати індивідуально, ніж у команді.

3. Під час дослідження виявлені скриті конфлікти, які могли спричинити зниження результативності гри команди. Позитивна настроєність спортсменок перед матчем має істотне значення. Прикладом можуть бути американські спортсменки, які переконують себе, що вони найкращі, а перед іграми завжди говорять, що йдуть здобути перше місце. Якщо людина вірить у результат, то

значно легше його досягти. Треба завжди опиратися у своїх діях на оптимістичне кредо.

4. Кожна чергова поразка є поглибленням депресії спортсменки, яка чується відповідальною за поганий результат. У такій ситуації кожна спортсменка потребує допомоги психолога, який зможе правильно оцінити психологічний стан спортсменки в даний момент і в конкретній ситуації. Він зможе надати відповідну підтримку, яка є різною для різних людей. Це мусить бути особа, пов'язана з даною групою спортсменок, перед якою вони можуть легко відкритися.

5. Про успіх команди свідчить вміння концентруватися перед конкретними змаганнями. З проведених досліджень виникає, що у випадку невдачі під час матчу досліджувані спортсменки можуть мати (виявляти) суттєві порушення на рівні концентрації. Не бракує аргументів, що завдяки вмінню концентрації думки люди можуть досягати значно більше успіхів, ніж на це вказували б їхня натренованість та готовність чи винахідливість. Можна переконалися, що крім сили м'язів під час фізичного зусилля береться до уваги також "сила мозку".

6. Надто виражена різниця в рівнях емпатії у команді може негативно вплинути на досягнення командою результатів, може також довести до конфліктів та браку взаємної довіри. Ці риси істотно корелюють з активністю, це означає, що перелічені змінні знижують активність даних спортсменок, а в результаті це впливає на зменшення результативності команди. З цього виходить, що часто найслабшим місцем є незнання власної психіки.

7. Досягнутий спортсменками рівень самоконтролю значно впливає на активність та результативність гри. Важкі ситуації на полі, виконання ризикованих вчинків у матчах з великою ставкою суттєво знижують попередню активність та результативність, що також впливає на зниження самооцінки, тим більше, що досліджувані спортсменки відчували пресинг результату. Слід також відзначити, що поза проведеним аналізом особистості спортсменок у контексті ефективності команди також важливий вплив має особистість тренера. Подальші дослідження у цій ділянці могли б докладніше висвітлити згадану залежність.

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
2. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

In article the questions of motivation, attention, level of pavor and series of other psychologic factors are surveyed which determine effectvelly of results in female basketball.