

Redaktorių taryba

Vyr. redaktorius
Evaldas Skyrius
Kūno kultūros
ir sporto
departamentas

**Vyr. redaktoriaus
pavadootojas**
Marius Jukonis
Lietuvos sporto
informacijos centras

**Vyr. redaktoriaus
pavadootojas**
Linas Tubelis
Lietuvos olimpinis
sporto centras

Redaktoriai:
Dalius Barkauskas
Lietuvos tautinio
olimpinio komiteto
Medicinos tarnyba

Algimantas Jucevičius
Lietuvos asociacija
„Sportas visiems“

Eglė Kemerytė-
Riaubienė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Algimantas Kukšta
Kūno kultūros
ir sporto
departamentas

Kęstas Miškinis
Lietuvos olimpinė
akademija

Algirdas Raslanas
Kūno kultūros
ir sporto
departamentas

Antanas Skarbalius
Lietuvos
kūno kultūros
akademija

Juozas Skerneckis
Vilniaus pedagoginis
universitetas

Petras Statuta
Lietuvos olimpinė
akademija

Ramunė Žilinskienė
Lietuvos sporto
informacijos centras

Atsakingoji sekretorė
Zina Turčinskienė
Lietuvos sporto
informacijos centras
Kalbos redaktorė
Zita Šakalinienė
Dizainerė
Eglė Lipeikaitė

**REDAKCIJOS
ADRESAS**
Žemaitės g. 6
(514 kab.),
LT-03117 Vilnius
Tel./faks. 8 5 213 34 96
El. paštas:
treneris@sportinfo.lt
www.sportinfo.lt/treneris

TRENERIS

Nr. I

2006

ISSN 1392-2157

Leidžiamas nuo 1996 metų

TURINYS

I. SPORTO PSICHOLOGIJA IR PEDAGOGIKA

1. *Kęstas Miškinis. Besimokantis treneris* 2
2. *Lina Vaisetaitė. Tikslai sporte: noras laimėti ir noras gerai pasirodyti* 9
3. *Psichologinės sporto mįslės* 11

II. ŠIUOLAIKINĖS SPORTININKŲ RENGIMO TECHNOLOGIJOS

4. *Antanas Skarbalius. Trenerio filosofija* 13

III. TRENIRUOTĖS VYKSMO YPATUMAI

5. *Antanas Taraskevičius. Šiuolaikinės tarptautinės rankinio treniruotės
vyksmo ir žaidimo tendencijos* 19
6. *Remigijus Naužemys. Didelio meistriškumo svarsčių kilnotųjų treniruotė* 30

IV. APIE DOPINGĄ SPORTININKUI IR JO TRENERIUI

7. *Genų dopingas* 33

V. ŽAIDIMAI SPORTO TRENIRUOTĖJE

8. *Krepšinio žaidimai* 37

VI. TRENERIS TRENERIUI APIE...

9. *Zina Turčinskienė. Didelė prabanga treniruoti neperspektyvius sportininkus
(pokalbis su treneriu Viliumi Repšiu)* 41

VII. LIETUVOS RESPUBLIKOS TRENERIŲ-SPORTO MOKYTOJŲ 2005 METŲ KONKURSO REZULTATAI

46

VIII. PUBLIKUOTŲ DARBŲ SPORTO TEMA 2006 METŲ KONKURSAS

47

IX. REKOMENDACIJOS STRAIPSNIŲ AUTORiams

47

Leidžia



Žemaitės g. 6, LT-03117 Vilnius
Tel. 8 5 233 46 10
Faks. 8 5 213 34 96
El. paštas: centras@sportinfo.lt



Lietuvos Olimpinių Sporto Centras

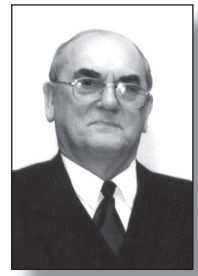
Ozo g. 39, LT-07171 Vilnius
Tel. 8 5 242 56 08
Faks. 8 5 242 66 34
El. paštas: losc@takas.lt

Užsakymas 37

Perspausdinti tekstus ir iliustracijas galima
tik gavus raštišką redakcijos sutikimą

© LIETUVOS SPORTO INFORMACIJOS CENTRAS
© LIETUVOS OLIMPINIS SPORTO CENTRAS

Besimokantis treneris



Prof. habil. dr. Kęstas MIŠKINIS
Lietuvos sporto mokslo tarybos pirmininkas

Nenaudojama geležis rūdija, stovintis vanduo sudūsta arba užšąla, o žmogaus protas nenaudojamas nyksta.

Leonardas da Vinčis

Kaita – trenerio asmenybės tobulėjimo laidas.

Kiekvienos srities, taip pat ir sporto, specialistas turi nuolat mokytis, lavintis, keistis. Aukštoji mokykla negali parengti ir išleisti trenerio, turinčio galutinai susiformavusius pedagoginius, psichologinius ir metodinius mokėjimus, įgūdžius bei savimonę. Ir pradedantysis, ir patyręs treneris susiduria su daugybe sunkumų, įvairiomis kliūtimis. Susidoroti su tokiais trikdžiais padeda įvairios kvalifikacijos kėlimo grandys, tačiau svarbiausia jų – paties trenerio noras tapti savo darbo meistru, nuolat tobulintis. Treneris sugebės sėkmingai dirbti ir pasiekti gerų rezultatų tik tada, jeigu jis nuolat lavinsis, tobulins savo pedagoginį meistriškumą, keisis.

Kaita – tai keitimasis, vadovavimas sau pačiam, nuolatinis tobulėjimas. S. Stonkus vartoja kiek kitokį terminą – ne *kaita*, bet *kaitumas* – *gebėjimas keistis, kintamumas, nepastovumas*¹. M. Fulanas kaitą lygina su nesibaigiančia kelione: „Tobulinimasis, kaita – tai nesibaigianti kelionė“, – sako jis².

Į klausimą, kokie pagrindiniai autoritetingo trenerio bruožai, žinomas penkiakovės treneris J. Moskvičiovas atsakė:

„Sugebėjimas analizuoti, nekartoti klaidų, naujovių ieškojimas. Darbo įvairovės paieška padeda išvengti monotoniškumo, geriau išnaudoti individualias sportininko ypatybes. Tai neįmanoma be nuolatinio tobulinimosi, paties trenerio asmenybės kaitos.“³

J. Gray apie specialisto pažangą, keitimąsi rašė: „Jūs turite galios keistis ir niekas kitas už jus to padaryti negali.“⁴ „Nesitobulindamas pedagogas neišvengiamai patenka trijų pedagogikos demonų – mechaniškumo, rutinos ir banalumo – valdžion. Jis sustabarėja, apkerpėja, pamažu atrofuoja“, – yra rašęs F. A. V. Dystervėgas⁵. Taigi trenerio kaitą reikia suprasti kaip nuolatinį mokymąsi, vieną iš natūraliausių žmogaus gyvenimo būdų. Kaita kiekvienam individui būtina – jeigu jis nesimokytų ir nesikeistų, tai gyvenime nieko nepasiektų.

Ir dar: ne bet kokia kaita gali duoti rezultatų. Dalinių ar priešokiais daromų pokyčių neužtenka, jie nerezultatyvūs. **Kaita turi būti sisteminga, ji turi būti sisteminė.** Trenerio išprusimas, kompetencija tampa didelių sportinių rezultatų pasiekimo pagrindu.

Kiekvienas tikras lyderis (o treneris ir turi būti lyderis! – K. M.) pirmiausia yra mokinys.

J. C. Maxwell

Treneris turi būti analizuojantis, maštantis ir save išreiškiantis žmogus. Jam kaitos, saviraiškos poreikis turi būti vidinis. Tai poreikis augti, tobulėti, atskleisti savo galimybes pasiekti daugiau negu pasiekta. Kadangi toks poreikis niekada nebūna visiškai patenkinamas, tai ir asmenybės augimas – nesibaigiantis procesas. Treneris, išreikšdamas save, suvokia realybę, geba priimti save tokį, koks yra, ir atkakliai žengia tobulėjimo keliu. Taigi treneris ne tik kažką atiduoda savo auklėtiniais, bet ir pats kaip kempinė iš gyvenimo, praktikos, mokslo sugeria visa, kas geriausia, ir visa tai vėl atiduoda savo auklėtiniais. Taip visą gyvenimą treneris ne tik moko, bet ir pats mokosi. „Norint, kad auklėjimas būtų sėkmingas, būtina, jog pats pedagogas nuolat auklėtųsi“, – yra sakęs

L. Tolstojus⁶. K. Rodžersas teigė: „Tobulinimasis... Tai pojūtis, kad plauki su sudėtinga patyrimo tėkme, turėdamas progą bandyti suprasti jos nuolat kintančią sudėtingą įvairovę.“⁷ Mokymasis keičia individo elgesį, jo pasirenkamą ateities veiksmų seką ir pačią asmenybę. Mokymasis prasismelkia į kiekvieną asmens patirties detalę.

Mokydamasis ir keisdamasis specialistas patiria tokius pokyčius:

- palankiai pradeda vertinti save, gerai žino, ko siekia;
- pradeda save matyti kitokį – brandesnį, kompetentingesnį;
- tampa labiau savimi pasitikintis ir savarankiškesnis;
- tampa panašesnis į tokį asmenį, koks norėtų būti;
- jo suvokimas tampa lankstesnis, mažiau rigidiškas;
- kelia sau realesnius tikslus, sugeba juos realizuoti;
- brandžiau elgiasi, jo netrikdo pasitaikančios nesėkmės;
- tampa pakantesnis kitiems, sugeba bendrauti;
- tampa atviresnis tam, kas vyksta išoriniame pasaulyje ir viduje;
- esminės jo asmenybės savybės konstruktyviai keičiasi;
- nesilaiko tradicijų, tačiau vertina patirtį;
- į savo darbą sugeba pasižiūrėti kitų žmonių akimis;
- sugeba geriau dirbti grupinį darbą;
- visada renkasi integraciją, o ne atsiribojimą, unikalumą, o ne stereotipiškumą;
- gyvena turtingą emocinį gyvenimą, atvirą naujiems potyriams.⁸

Matome, kad kaita padeda treneriui išmokti mąstyti savarankiškai ir kūrybiškai. Nuolat besikeičiantį trenerį galima lyginti su keliautoju, priėjusiu daug kelio išsišakojimų. Jis neturi žemėlapių, tiksliai nežino, kokių keliu eiti, kad pasiektų kelionės tikslą, tačiau jis sugeba analizuoti situaciją, įvertinti visus variantus ir priimti teisingą sprendimą.

Iš tikrųjų svarbu tik tai, ko išmokote po to, kai pamanėte, kad viską jau žinote.

J. Woodenas, krepšinio treneris

Kaitos motyvai. Specialistui dažnai kyla klausimas, kaip reikia gyventi, turint galvoje tai, kad esame ten, kur esame, o gyvenimas yra toks, koks

yra. Kaip gyventi, kad, maksimaliai panaudojus visas potencines jėgas, galima būtų duoti daugiausia naudos ir jausti didžiausią pasitenkinimą savo darbu.

Dauguma trenerių didžiumą savo gyvenimo laiko skiria darbui ne tik todėl, kad nori užsidirbti pragyvenimui, bet ir todėl, kad darbas yra reikšmingiausias žmogaus sielos kūrybos veiksnys. Sporto pedagogai formuoja save dirbdami ir tobulindamiesi. Darbas yra kūrybos pagrindas, o kūryba – pagrindinis žmogaus pasitenkinimo šaltinis. Taigi treneris privalo sau atsakyti į klausimus: „Ką aš galiu?“, „Ar aš savo auklėtiniams duodu tai, ką turiu duoti?“, „Kodėl aš neduodu to, ką turiu duoti?“ Atsakęs sau į šiuos klausimus, treneris žinos, ko siekti, kaip save realizuoti.

„Peržvelgdamas savo gyvenimą matau, kad vienas iš nuolatinių ir svarbiausių dalykų, kuriuos patyriau, yra troškimas būti kuo nors daugiau, negu esu šią akimirką – nenoras, kad mano protas ir toliau liktų ribotas ir neveiklus, troškimas išplėsti savo paties ribas, noras daugiau jausti, daugiau sužinoti, daugiau atsiskleisti, siekimas augti, tobulėti <...>“, – rašo H. Prather.⁹

Pokyčiai specialistui yra būtini ir toliau naudingi, nes bet kokia pažanga priklauso nuo pokyčių, nuo racionaliai pritaikytų technologijų, nuo inovacijų, t. y. nuo naujo požiūrio į treniruotės procesą, į riziką, į ėjimą nepramintu keliu, į atsakomybės priėmimą.

Kai tik žmogus nusprendžia, kad pasiekė sėkmę, jis nustoja ejęs pirmyn.

T. J. Watsonas

Dabartiniam sportui reikia trenerio, orientuoto į visapusišką sportininko asmenybės ugdymą. Toks treneris vadovaujasi idėja, kad geras rezultatus lemia ne tik kokybiškai organizuotas mokomasis treniruotės procesas, bet ir visavertė sportininkų motyvacija, jų dvasinių galių stiprinimas. Į sportininko asmenybę orientuotam treneriui svarbu:

- mokomoji treniravimo veikla, jos kokybė;
- sportininko asmenybės raida, jo vidinių galių sklaida;
- sportininko savarankiškumo skatinimas.

Trenerio veikla unikali ir tuo, kad sujungia tris svarbius dalykus:

- apibendrintą patirtį;
- naujausius sporto mokslo laimėjimus ir
- individualų dvasinį pasaulį.

Nei viena kita profesija taip nesiejama su individo dvasinės srities ugdymu kaip pedagogo ir ypač sporto pedagogo. Tai sudaro esminį trenerio veiklos sudėtingumo bruožą.

Kaita būtina ir dėl kitų dalykų. Treneriui reikia įveikti įvairius sunkumus. Būtent:

1. Beveik visi treneriai pirmuosius savo profesinės veiklos metus laiko sunkiausiais. Jaunam specialistui reikia išmokti teorines žinias pritaikyti praktiškai, „išmokti dirbti“.
2. Daugelis sunkumų susiję su ugdymu ir mokymu. Treneris turi surasti bendrą kalbą su savo auklėtiniais, aiškiai ir suprantamai perteikti mokomąją medžiagą, atidžiai kontroliuoti auklėtinių sportinių rezultatų ir sveikatos pokyčius ir kt.
3. Treneris privalo išmokti susidoroti su jį patį užplūstančiais jausmais – nerimu, baime, izoliuotumu, net vienišumo jausmu ir t. t. Tobulindamasis jis greičiau sunormalizuoja savo emocinę sritį, išmoksta emocijas valdyti

Tobulinimasis praturtina trenerį įvairiomis žiniomis, o pastarosios skatina pasitikėjimą savo jėgomis. *Žinios, mokėjimai ir susiformuoti įgūdžiai yra būtini trenerio galių stiprinimo elementai.* Tobulinimasis padeda treneriui susidoroti su treniruotės procese ir varžybose išskylančiais sunkumais, padeda geriau suprasti įvairius pasikeitimus sportinio rengimo vyksme.

Nuolatinę trenerio kaitą skatina ir kiti dalykai. Būtent:

- Poreikis mokytis yra proporcingas gyvenimiškai svarbių problemų trenerio darbe skaičiui ir didumui.
- Trenerių mokymasis yra priemonė, o ne tikslas. Jie mokosi dėl to, kad naujos žinios ar įgyti įgūdžiai bus panaudoti.
- Savigarba, saviraiška ir pažinimo malonumas – svarbiausi trenerio mokymosi motyvai.
- Tam, kad treneriai galėtų naudotis nauja informacija, jie turi susieti naujas žinias su jau turimomis. Tokia integracija be mokymosi neproduktyvi.
- Mokydamasis treneris atsisako senų mąstymo būdų ir rutinos.
- Besimokantis treneris gali pasiekti daug geresnių rezultatų. Dėl to mokymuisi nereikia gailėti nei pinigų, nei laiko.
- Pasaulis nėra griežtai sutvarkyta stabili, nekintanti sistema. Jame yra daug nenuspėjamų

pokyčių. Tik sistemingai mokydamasis treneris gali suvokti vykstančius pokyčius.

- Besimokydamas treneris tobulina savo pedagoginę kompetenciją, ugdo bendrą pedagoginę kultūrą (bendravimo, kalbos, etikos...), tampa atviresnis naujovėms.

Akimirką, kai tik žmogus nustoja tobulėti, judėti pirmyn ir gilyn, jo gyvenimas sustoja vietoje.

O. S. Mardenas

Vadinasi, trenerio kaitos pagrindiniai motyvai yra:

1. Savistaba ir teisingas savęs vertinimas.
2. Nepasitenkinimas savo darbo rezultatais.
3. Sekimas įžymių trenerių pavyzdžiu, noras būti panašiam į juos.
4. Siekimas stiprinti savo asmenybės galias, justų kūrybos džiaugsmą.
5. Noras susiformuoti naują požiūrį į savo darbą, inovacijų trauka.
6. Noras geriau suvokti savo auklėtinių dvasinį pasaulį.

Nuolatinė kaita – pedagoginio meistriškumo formavimosi sąlyga. Meistriškumas turi lemiamą įtaką profesinei veiklai, tačiau jis kartu yra ir priemonė siekti savo profesijos subtilybių gilesnio suvokimo. *Naujos nuostatos kyla iš naujų profesinių įgūdžių, o šie susiformuoja dėl naujų nuostatų.* Nepakanka „gaudyti“ naujas idėjas. Reikia mokėti jas pritaikyti ir siekti jas profesionaliai įvaldyti, o ne tik joms pritarti. P. Blokas teigia, kad norėdami gerai dirbti privalote „... kaip galima geriau išmokti veiklą, kuria užsiimate.“¹⁰

Pedagoginis meistriškumas – tai kompleksas būtinų trenerio veiklai gebėjimų, pagrįstų specialisto erudicija, kultūra ir reikšmingomis pedagoginiam darbui asmenybės savybėmis.¹¹

Pedagoginis meistriškumas – daugialypė sąvoka. Ji apima trenerio gebėjimą organizuoti ir valdyti mokymo bei auklėjimo procesą, visapusiškai jį optimizuoti, suburti tvirtą auklėtinių kolektyvą, kuriame vyrautų geras psichologinis mikroklimatas, individualizuoti bei diferencijuoti darbą. Pedagoginio meistriškumo gali pasiekti kiekvienas treneris, iš pašaukimo dirbantis sporto pedagogo darbą. Kaip rašė A. Makarenka, „auklėtojo meistriškumas <...> yra specialybė, kurios reikia mokytis, kaip reikia mokytis gydytoją jo meistriškumo, kaip reikia mokytis muzikantą.“¹²

L. Jovaiša pedagoginį meistriškumą apibrėžia kaip gebėjimą ir įgūdžius labai gerai dirbti peda-

goginį darbą. Meistriškumas įgyjamas pedagogo valios pastangomis, kruopščiu darbu, įveikiant įvairius sunkumus, siejant teoriją su praktika, kūrybiškai tvarkant ir tobulinant savo pedagoginę veiklą ir santykius su ugdytiniais.

S. Stonkus tvirtina, kad sporto pedagogas privalo perprasti pedagoginio meistriškumo paslaptis. „Pirmoji trenerio darbo diena yra paskutinė jo žinojimo diena, nes supranti, kiek daug dar nežinai. Tik nuolatinis informacijos, naujovių ieškojimas padeda treneriui susikurti racionalią treniravimo sistemą ir nuolat žengti pažangos keliu“, – sako jis.¹³

Darytina išvada, kad treneris, tik perpratęs pedagoginio meistriškumo paslaptis, visada:

- demonstruoja išmanymą;
- domisi naujovėmis, gilinasi į jas;
- padaro daugiau, negu iš jo tikisi;
- užbaigia pradėtus darbus, dirba nuosekliai ir atkakliai;
- moka įtikinti, įkvėpti kitus;
- geba bendrauti ir bendradarbiauti;
- turi didžiulį autoritetą.

Meistriškumas yra tai, dėl ko žmonės žiūri į jus su pasitikėjimu ir šliejasi prie jūsų.

B. Everard

Žmonės, pasižymintys dideliu asmeniniu meistriškumu, gyvena nuolat mokydami. Asmeninis meistriškumas nėra dalykas, kurį vieną kartą įgyji visiems laikams. Tai procesas, tai viso gyvenimo įpareigojimas. Dideliu asmeniniu meistriškumu pasižymintys žmonės puikiai suvokia, kad jie visko nežino, kad būtina nuolat tobulintis. Jiems „kelionė į žinių šalį jau pati savaime yra atlygis“, – sako Senge.¹⁴

Meistriškumas treneriui būtinas, kad veiksmingiau būtų įveikiami įvairūs iššūkiai. Dėl naujų technologijų, naujų mokslo atradimų reikia geriau suprasti ir įvertinti tai, kas nauja, pažangu, kas padeda. „Produktyvūs pokyčiai yra nuolatinis supratimo ieškojimas, žinant, kad galutinio atsakymo nėra“, – teigia R. Stacey.¹⁵

Siekite mėnulio. Jei jo ir nepasieksite, tai bent keliausite žvaigždžių link.

W. Reedas

Savimonė – kryptingas asmenybės kaitos pagrindas. Bet koks poreikis keistis atsiranda iš

*savimonės. Savimonė – tai individo orientacija savyje.*¹⁶ B. Bitinas savimonę apibrėžia plačiau: **Savimonė – tai procesas, parodantis, kaip žmogus suvokia ir vertina save kaip asmenybę, savo mintis, jausmus ir poelgius. Savimonė – tai žmogus žmogui: vienas iš jų veikia, kitas analizuoja, vertina pirmąjį. Savimonės padarinys – autokoncepcija (Aš vaizdas, savivaizdis) – nuostata savo paties atžvilgiu.**¹⁷ Savimonė orientuoja žmogų savaiklai, kuriai didžiausią reikšmę turi skirtumas tarp **idealiojo Aš** (nuomonė, koks žmogus norėtų tapti) ir **realiojo Aš** (nuomonė apie save dabartiniu metu). S. Stonkus savimonės sąvoką dar labiau praplečia. Jo nuomone, ji ne tik žmogaus elgesio, veiksmų, interesų supratimas, suvokimas ir vertinimas, bet padeda geriau justi savo orumą, prioritetines vertybes, moralinį pasirinkimą.¹⁸

Savimonė kaip psichikos konstruktas formuojasi visą žmogaus gyvenimą. **Savimonė – aukščiausia sąmonės išsivystymo pakopa ir kartu sąmonės raidos sąlyga.** Jų sąveika brandina asmenybę – santykių su aplinka ir savimi išraišką. Socialinis vaidmens vykdymas veikia individo sąmonę, o šioji – savimonę. Savimonė ugdoma nuolat stebint save ir vertinant savo veiklą ir elgesį arba po veiklos ir poelgių, prisiminus senesnę patirtį (retrospekcija).

Pasaulinio masto mokslininkų A. H. Maslou (Maslow) ir K. Rodžerso (Rogers) nuomone, svarbiausias asmenybės požymis yra *savasties* arba savojo *Aš* samprata – t. y. visos mintys ir jausmai, kuriais atsakoma į klausimą: „Kas aš esu?“¹⁹ Taigi treneris, jeigu nori save keisti, pirmiausia turi save gerai pažinti.

S. Stonkus sako, kad reikia užduoti sau tokius klausimus ir į juos sąžiningai atsakyti:

1. Kodėl pasirinkau trenerio profesiją?
2. Kokie mano kaip trenerio tikslai?
3. Ar aš geras treneris?
4. Ar tinkamai rengiu žaidėjus ir komandą?
5. Kas galėtų padaryti mane gerą, dar geresnį (geriausią) trenerį?
6. Ar aš atsidavęs savo darbui?²⁰

Jeigu jūs valdote savo protą, valdote ir pasaulį.

B. Provostas

„Pasikalbėti su savimi“ galima ir atsakant į tokius klausimus:

1. Jei galėčiau turėti, ką panorėjęs, kas tai būtų?
2. Kuriems savo gyvenimo ar karjeros etapams ir dabar pritariu?

3. Kuriems savo gyvenimo ar karjeros etapams dabar nepritariu?
4. Kaip galėčiau savo gyvenimą padaryti vertingesnį?
5. Ką norėčiau savo gyvenime pakeisti?
6. Kokių pastangų man reikėtų, kad gyvenčiau visišką santarvę su savimi?
7. Ar aš pasiekiau tai, ką norėjau pasiekti?

Psichologijoje ir pedagogikoje gausu terminų, kurie įvairiais aspektais apibūdina savęs kaip asmens ugdymosi (saviugdos) fenomeną: be saviuklos žmogui būdingi pedagoginiai *savišvietos* ir *savilavos* (savarankiško protinio ir fizinio lavinimosi) procesai; vidinį psichologinį tobulėjimą apibūdina *savianalizė*, *savistaba*, *savikontrolė*, *savireguliacija*, *savidirga* (savęs stimuliavimas), *saviaktualizacija*, *saviraiška*, *savirealizacija*; *požiūrį į save nusako savivertė* (savęs vertinimas), *savigarba*, *savikritika*, *savijauta*, *savitvarda*, *savęs įtvirtinimas*, *savęs priėmimas* ir kt. Šiomis sąvokomis apibūdinami žmogaus poreikio fiziškai ir dvasiškai tobulėti mechanizmai.

Asmens tobulinimosi visą gyvenimą varomosios jėgos yra jo vertybinės orientacijos, tokios kaip dvasinis idealas, gyvenimo tikslas ir prasmė, siekis užimti deramą vietą socialinėje aplinkoje ir t. t. Taigi savimonė ir gebėjimas save reguliuoti, susieti su asmeninio tobulėjimo perspektyvomis, pakilę iki kryptingo savo asmenybės tobulinimo, orientuoja asmenį saviuoklai. Saviuokla padeda žmogui formuoti požiūrį į save, išmokti save pažinti, vertinti, išreikšti, analizuoti, reguliuoti ir galiausiai save tobulinti. Saviuoklos procesas, bet kokios pastangos keistis turi prasidėti nuo savęs pažinimo.

Ižymūs filosofai, pedagogai, pažangūs įvairių epochų mąstytojai diegė mintį, kad reikia save pažinti ir visapusiškai tobulėti. Kuo mažiau žmogus save pažįsta, tuo jis mažiau savarankiškas, neturi savo nuomonės, tuo daugiau jo nuomonę, pažiūrą, užimamą poziciją veikia aplinka. Tūkstančiai žmonių kartų gyveno Žemėje, bet kiekvienas, atėjęs į pasaulį, mokosi iš naujo būti žmogumi, nes asmenybe ne gimstama, ja tampama.

„Šiame pasaulyje gyventi nelengva. Šiame pasaulyje nelengva būti padoriam. Šiame pasaulyje nelengva suprasti ir mėginti save. Tačiau gyventi reikia, o gyvenant čia yra vienas asmuo, su kuriuo jums neišvengiamai tenka būti. Šis asmuo – tai jūs. Tačiau kas gi jūs? Kaip liūdna, kad daugelis mūsų apie automobilio veikimą žino daugiau, negu apie save.“²¹

Trenerio kaitos realizavimo būdai. Užrašas Delfų Apolono šventykloje skelbia: *„Pažvelkite į save, pažinkite save, domėkitės savimi; savo protą ir valią, eikvojamus kitiems dalykams, nukreipkite į save; jūs iššvaistote save, išbarstote; susikauptkite, sutelkite dėmesį į save; jus išduoda, jus išblaško, jus vagia iš jūsų pačių“.* Seneka apie tai yra pasakęs: „Tai, ką galvoji apie save pats, yra kur kas svarbiau, negu tai, ką apie tave galvoja kiti.“²²

Yra daug savojo *Aš* vaizdo formavimo teorijų. Nesigilindami į daugybę jų, atkreipsime trenerių dėmesį į svarbesnes trenerio darbo praktikai. Tai *Aš* savo akimis (treneris suvokia save, kaip jis mato ir vertina save), *Aš* kitų akimis (kaip save mato ir vertina kitų akimis) ir galimas *Aš* – tai tarsi idealusis *Aš*, integruojantis trenerio siekius, viltis, lūkesčius ir kt.

Vadinasi, vienas svarbiausių savęs pažinimo būdų yra savistaba. **Savistaba – tai savo paties psichinių reiškinių ir veiksmų stebėjimas, procesas, kurio metu mes žvelgiame į savo vidinį pasaulį, stebime savo mintis, jausmus, norus, ketinimus, juos analizuojame, vertiname ir tobuliname savo darbą, atsižvelgdami į visa tai.**²³ Tyrėjų nuomone, žmonės daugiausia mąsto apie darbą, šeimą, pinigus, malonumus ir nesėkmes, o apie save – labai mažai.

Savęs pažinimas apima ne tik savo charakteringų bruožų ir ypatybių žinojimą, bet ir jų *vertinimą*. Savęs vertinimas – tai savo paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų trenerių vertinimas. Savęs vertinimas gali būti skirstomas į savo bruožų, kurie reiškiasi tam tikroje situacijoje ir tam tikru laiku, vertinimą ir savo būsenos vertinimą. Būsenos vertinimas susijęs su savęs vertinimu tam tikroje situacijoje (supykus, pralaimėjus varžybas, patyrus neteisybę, išklačius nepelnytus priekaištus ir pan.). Ižvelgti savo trūkumus ir silpnybes svarbu dėl kelių priežasčių. Žinomus trūkumus lengviau pamažu šalinti arba bent išvengti su jais susijusių nereikalingų sunkumų. Savistaba trenerį kreipia į saviraidą – augimą visais požiūriais, turtinimą savo psichinio pasaulio, vidinės laisvės ir atsakomybės, kūrybiškumo ir pan.

Savęs pažinimas, jeigu tai daroma pakankamai atsakingai, daugeliu atveju yra pirmas žingsnis *vidiniam kitimui*. Žmogus, pažindamas save, niekada nelieka visiškai toks, koks jis buvo iki šiol.

Savistaba, atidus savęs tyrinėjimas nėra vien paprastas „kapstymasis“ savyje, panegirika sau arba nuolatinis savęs „graužimas“. Savęs pažinimui reikia įvairių žinių. Todėl treneris turi išsamiau susipažinti su žmogaus mąstymo ypatumais, pa-

sąmonės įtaka, valios ugdymo procesais, atminties lavinimu, informacijos kaupimo technologijomis, įvairių mokslų pagrindais, dorovės struktūra ir pan. Tai būtina, nes kuo žmogus turi daugiau žinių, tuo jis sugeba giliau pažvelgti į savo vidų. Savęs pažinimas būdingas kiekvienam mąstančiam žmogui. Stebėdamas save ir analizuodamas savo veiksmus bei poelgius specialistas vertina visa tai, geriau suvokia savo požiūrį į kitus žmones ir kitų žmonių požiūrį į savo asmenį. Tai sudaro sąlygas sparčiau keistis, išvengti daugelio klaidų ir geriau dirbti. „Nėra tokio dalyko, kaip veltui žengtas žingsnis, jeigu jūsų galutinis tikslas – asmenybės pakeitimas“, – sakė G. Finlėjus.²⁴

Savistaba yra savimonės – žmogaus orientacijos savyje – pagrindas. Savimonė pasireiškia savijauta, savižina, savo santykių su kitais supratimu, pasitikėjimu savimi, savo orumo jutimu. „Norėdamas iškilti virš savęs, visų prima privalote būti savimi. Tam nereikia ypatingų žinių, pakanka noro *pamatyti* save tokį, koks esate“, – sakė G. Finlėjus.²⁵

Stebėdamas save, analizuodamas savo būdo bruožus ir veiksmus, treneris lygina „*kaip yra, kas yra*“ su „*kaip turėtų būti, kaip būna, kaip būtų geriau*“. Visa tai apmąstydamas, treneris numato, ką turi keisti, ką turėtų daryti, o ko ne, kaip turėtų tobulinti save. Neanalizuojant savo būdo bruožų, veiksmų ir poelgių, nemąstant, nelyginant, nevertinant tobulėti praktiškai neįmanoma.

Kiekvieną sekundę galima gimti iš naujo. Kiekviena sekundė gali tapti pradžia kažko naujo.

Sokratas

Plačiau apie savistabą ir praktikuotinus pratimus galima pasiskaityti šiuose šaltiniuose: Miškinis, K., Skyrius, E. (2004). Savistaba kaip trenerio asmenybės kaitos sąlyga. *Treneris*, 1, 12–23; Miškinis, K., Skyrius, E. (2005). *Trenerio veiklos optimizavimas*. Vilnius. P. 134–188.

Vienas iš pagrindinių trenerio kaitos realizavimo būdų yra **saviaukla**. L. Jovaiša ją apibūdina taip: „**Saviaukla – tai savęs tobulinimas savimonės plėtotės pagrindu.**“²⁶ Saviaukla padeda treneriui formuoti požiūrį į save, išmokti save pažinti, vertinti, išreikšti, aktualizuoti, reguliuoti ir galiausiai – save tobulinti. „Vienintelis daugiau įtakos asmens veiklai turintis išmokymas yra *paties asmens* atrastos ir jo perimtos žinios“, – sako K. R. Rodžersas.²⁷

Tačiau savistaba, kolektyvo reikalavimų žino-

jimas, troškimas tobulėti dar nenulemia saviauklos sėkmės. Specialisto tobulėjimas daug priklauso ir nuo pasirinktų metodų. Įsidėmėtina, kad kaitos kokybę lemia pasirinktų metodų visuma.

Iš dažniausiai taikomų saviauklos metodų pirmaisia minėtini tie, kurie siejasi su moksliniu požiūriu į asmenybės tobulėjimo sistemą. Būtent:

Įsipareigojimas sau. Treneris įsipareigoja sau atlikti vienokias ar kitokias užduotis. Pavyzdžiui:

1. Per šį mėnesį nusprendžiau perskaityti šias knygas...
2. Pradėsiu rašyti idėjų sąvadą. Bandysiu sau atsakyti, kaip jas įgyvendinti.
3. Pasirinksiu vieną du trenerius ar mokslininkus, su kuriais norėčiau susipažinti ir pasikalbėti.
4. Būtinai apsilankysiu N paskaitoje ar jo vedamame seminare.
5. Pradėsiu vesti savo nesėkmių ir klaidų žurnalą. Bandysiu užfiksuoti patį faktą, nesėkmių priežastis, samprotavimus, kaip galėjau pasielgti, bet nepasielgiau ir pan.

Saviauklos metodų yra daug. Tai *savęs įtikinimas*, prisivertimas, įsakymas sau, savitvarda, savitaiga, priminimas sau, savęs skatinimas, pritarimas sau, pasižadėjimas sau, patarimas sau ir kt.

Saviaukla tampa veiksminga tik esant atitin kamam asmenybės išsiugdymo lygiui. Kuo labiau pedagogas išsilavinęs ir išsiauklėjęs, tuo sudėtingesnius uždavinius jis sau kelia. Menko intelekto, neišprusęs, neapsiskaitęs treneris nemoka sąmoningai kelti saviauklos uždavinių ir jų įgyvendinti. Taigi *saviaukla yra glaudžiai susijusi su savišvieta, su bendru žmogaus išsilavinimu.*

Savišvieta – laisvalaikio forma, skirta savo intelekto plėtočiai.²⁸ Kartu savišvieta yra ne tik

proto, bet ir jausmų ugdymo priemonė. Galima ir reikia ne tik giliai mąstyti, bet ir subtiliai jausti. Savišvieta nėra kažkoks mokymosi aukštojoje mokykloje pakaitalas. Tai kokybiškai nauja patirties įvaldymo forma. Mokymasis atskleidžia tai, kas aktualu visuomenės praktikos požiūriu, ir duoda bendrus konkrečios veiklos pagrindus, o savišvieta formuoja individualios specialisto praktikos pagrindus, individualų darbo stilių.

Savišvietos kryptys negali apsiriboti tik specialybės žinių tobulinimu ar mokslų, susijusių su specialybe (pedagogikos, psichologijos, fiziologijos), studijavimu. Labai svarbu bendrosios kultūros ugdymasis, vadybinių žinių įsigijimas. Aukšta trenerio kultūra daro įtaką viso ugdomojo proceso kokybei.

Tobulinimasis, gilinimasis į pedagoginės veiklos ypatumus vyksta atrandant naujus dalykus, džiaugiantis pažinimo atradimais, išlaisvinant protą iš uždarytos erdvės ir suteikiant jam didesnes erdves. Tobulindamasis ir keisdamasis treneris suvokia, kad gyvenimas yra daug puikesnis, o profesija įdomesnė negu iš pradžių atrodė.

Trenerio kaita, jo tobulėjimas yra nesibaigiantis procesas, kadangi kitu žmogumi asmenybė **tampa**, o ne **yra**. Puiki savimonė, susiformuotos vertybinės orientacijos, pasiryžimas nuolat tobulėti ir gyvenime užimti deramą vietą socialinėje aplinkoje yra tos varomosios jėgos, kurios gali padėti sporto pedagogui pasiekti geidžiamų tikslų, o gyvenimui suteikti pilnatvės ir pasitenkinimo.

- ¹ *Sporto terminų žodynas*. (1996). Sud. S. Stonkus. Kaunas. P. 199.
- ² Hopkins, D., Ainscow, M., West, M. (1998). *Kaita ir mokyklos tobulinimas*. Vilnius. P. 8.
- ³ Jurijus Moskvičiovas: dauguma žino, kaip dirbti, dauguma žino, ką daryti, kad galėtum siekti aukštumų, tačiau maksimalų rezultatą pasiekia vienetai... *Treneris*, 2003, 1, 36.
- ⁴ Gray, J. (2000). *Kaip pasiekti, ko nori, ir džiaugtis tuo, ką turi*. Vilnius. P. 300.
- ⁵ Дистервег, Ф. А. (1956). Избранные педагогические сочинения. Москва. С. 82.
- ⁶ Толстой, Л. Н. (1953). Педагогические сочинения. Москва. С. 405–406.
- ⁷ Rogers, C. R. (2005). *Apie tapimą asmeniu*. Vilnius. P. 252.
- ⁸ Ten pat. P. 255.
- ⁹ Prather, H. (1998). *Užrašai sau (Mano pastangos tapti asmenybe)*. Kaunas. P. 87.
- ¹⁰ Block, P. (1983). *The Empowered Manager*. San Francisco, C. A. Jossey-Bass.
- ¹¹ Makarenka, A. (1957). *Rinktiniai pedagoginiai raštai*. T. 2. Kaunas. P. 240.
- ¹² Ten pat.
- ¹³ Stonkus, S. (2004). Būtiniausios trenerio savybės. Kokios jos? *Treneris*, 1, 4.
- ¹⁴ Senge, P. (1990). *The Fifth Discipline*. New York, Double day. P. 37.
- ¹⁵ Stacey, R. (1992). *Managing the Unknowable*. San Francisco, C. A., Josey-Bass. P. 282.
- ¹⁶ Jovaiša, L. (1993). *Pedagogikos terminai*. Kaunas. P. 204.
- ¹⁷ Bitinas, B. (2004). *Hodegetika*. Vilnius. P. 96.
- ¹⁸ *Sporto terminų žodynas*. (1996). Sud. S. Stonkus. Kaunas. P. 473.
- ¹⁹ Myers, L. G. (2000). *Psichologija*. Kaunas. P. 490.
- ²⁰ Stonkus, S. (2004). Būtiniausios trenerio savybės – kokios jos? *Treneris*, 1, 3.
- ²¹ Mandinas, O. (2000). *Sėkmės universitetas*. Kaunas. P. 19.
- ²² Myers, D. S. (2000). *Psichologija*. Kaunas. P. 491.
- ²³ Miškinius, K., Skyrius, E. (2005). *Trenerio veiklos optimizavimas*. Vilnius. P. 135.
- ²⁴ Finley, G. (2000). *Tapkite savo likimo šeimininku*. Vilnius. P. 38.
- ²⁵ Ten pat. P. 27.
- ²⁶ Jovaiša, L. (1993). *Pedagogikos terminai*. Kaunas. P. 204.
- ²⁷ Rogers, C. R. (2005). *Apie tapimą asmeniu*. Vilnius. P. 251.
- ²⁸ Jovaiša, L. (1993). *Pedagogikos terminai*. Kaunas. P. 206.

Tikslai sporte: noras laimėti ir noras gerai pasirodyti



Lina VAISEITĖ
Psichologė

Vilniaus olimpinis sporto centras

Parašyti šį straipsnį paskatino noras pasidalyti kai kuriomis savo mintimis. Dirbdama su sportininkais ir treneriais pastebiu, jog ir vieni, ir kiti nori konkretumo, t. y. konkrečių rekomendacijų, „praktiškų“, kurie padėtų pasirengti varžyboms, susitvarkyti su kylančiais sunkumais ar lavinti reikiamus psichologinius įgūdžius ir savybes. Deja, psichologija – ne tas mokslas, kuriame viskas aišku. Todėl dažnai būna, kad psichologinėse rekomendacijose ar straipsniuose randami teiginiai ne paaiškina treneriui ar sportininkui, kaip jis turėtų elgtis, o tik dar labiau jį supainioja.

Viena iš tokių painiavų yra susijusi su sportiniais tikslais arba norais. Viena vertus, sakoma, kad sportininkui, norinčiam „ko nors pasiekti sporte“, būtinas noras ar troškimas laimėti, nugalėti ar būti pirmam. Kitaip sakant, jis turi siekti pergalių. Kita vertus, sporto psichologai teigia, kad norėdamas gerai pasirodyti varžybose sportininkas turi daugiausia dėmesio skirti savo veiksams, atlikimui, o ne pergalei. Iš pirmo žvilgsnio toks pasakymas skamba kaip prieštaravimas – aš turiu galvoti apie pergales ir jų siekti, bet taip pat turiu negalvoti apie pergales ir sutelkti dėmesį į techniką ir veiksmus.

Pamėginkime šią painiavą išnarplioti. Tik prieš pradėdama norėčiau atkreipti skaitytojų dėmesį į tai, kad šiame straipsnyje kalbu ne apie vaikų treniravimą, o apie darbą su didelio meistriškumo sportininkais.

Visų pirma noras laimėti, nugalėti, užimti pirmąją vietą, būti geriausiam ir pan. yra be galo svarbus – tai kaip variklis, kuris verčia judėti pirmyn, daug treniruotis, stengtis tiek per sporto pratybas, tiek per varžybas. Jeigu aš noriu, tai ieškosiu būdų, kaip tai pasiekti. Jeigu noriu laimėti kokiose nors varžybose, treniruosis, atsisakysiu vakarėlių su draugais, eisiu anksčiau miegoti, nes žinau, kad visų tų „gyvenimo malonumų“ atsisakau ne šiaip sau, bet tam, kad galėčiau įgyvendinti savo norus, o gal net svajones! Remdamiesi naujausiais pasiekimū

motyvacijos tyrimais psichologai sako, kad visiems geriausiems sportininkams būdingas didelis noras pasirodyti geriau nei kiti, laimėti, užimti pirmąją vietą ir t. t. Ne lipant kitiems per galvas ar sukčiaujant, bet treniruojantis ir išsiugdant reikiamas fizines bei psichines savybes ir įgūdžius. Tačiau *jeigu noras laimėti ar pasirodyti geriau nei kiti yra vienintelis variklis, stumiantis pirmyn, toks sportininkas sporte išliks neilgai*. Kodėl? Ogi todėl, kad sportas visuomet susijęs ne tik su pergale, bet ir su pralaimėjimais. Pralaimėjimai neišvengiami, nes dažnai vienodai pasirengusių sportininkų varžybose būna keli ir visi jie nori laimėti, ruošiasi laimėti ir daro viską, kad laimėtų. O nugalėtojas tegali būti vienas. Todėl reikia mokėti pralaimėti, t. y. nenuleisti rankų ir nemesti visko patyrus vieną, dvi, tris ar daugiau nesėkmių iš eilės. Be to, reikia pripažinti, kad kai kurie sportininkai niekada neįgyvendins savo didžiausių tikslų arba svajonių, pvz., nelaimės aukso medalio olimpinėse žaidynėse ar pasaulio čempionate – ir ne tik todėl, kad neturi pakankamai talento ar per mažai treniruojasi. Kartais tokius tikslus pasiekti gali sutrukdyti objektyvios priežastys, pavyzdžiui, trauma ar liga.

Nenuleisti rankų patyrus nesėkmę padeda kitas svarbus variklis, t. y. *noras išmokti atlikti savo sporto šakos veiksmus, išsiugdyti reikiamus įgūdžius (pvz., šūvio atlikimą, baudų metimą, šuolį į tolą ir pan.)*. Tai noras būti geru savo šakos sportininku, noras didinti savo meistriškumą, gerinti savo asmeninius rezultatus. Tada kiekvienos varžybos – tai savęs išbandymas, kuriame atsiskleidžia, ką aš jau moku, o ko dar ne. Jei man pasiseka, aš džiaugiuosi, jei nepasiseka, aš nusimenu, tačiau tai nėra „pasaulio pabaiga“, nes žinau, kad dar pasitreniravęs pasieksiu savo. Gal šiandien negaliu taikliai šauti 98 taškų serijos, sumesti 85 proc. baudos metimų ar nuplaukti 200 m mažiau nei per 2 min 10 s, gal negaliu laimėti kokiose nors varžybose, bet aš treniruosis ir mano parengtumas gerės. Su laiku aš savo norus įgyvendinsiu.

Taigi pirmoji išvada – norintiems tapti geriausiaisiais sportininkais reikia turėti norą laimėti (užimti prizines vietas, pasirodyti geriau nei varžovai) ir norą didinti savo meistriškumą (mokyti naujų įgūdžių arba tobulinti jau turimus).

Dabar pereikime prie varžybų. Taigi ką varžybose duoda noras laimėti (arba užimti prizines vietas, nugalėti konkrečius varžovus) ir noras gerai pasirodyti (atskleisti viską, ką moku, nesvarbu, kokią vietą užimsiu)?

Noras laimėti, užimti prizines vietas, pasirodyti geriau nei kiti	Noras gerai pasirodyti, atskleisti, ką moku, nesvarbu, kokią vietą užimsiu
<p>Pliusai</p> <p>Kai sportininkas jaučiasi gerai pasirengęs varžyboms, pasitiki savimi, noras laimėti / užimti tam tikrą vietą gali suteikti jam papildomų jėgų, jei varžybose tampa sunku (pvz., finišuojant), arba tiesiog verčia padaryti viską, kad jis iškovotų pergalę ar užimtą trokštamą vietą.</p>	<p>Pliusai</p> <p>Sutelkiant dėmesį į savo veiksmus, kuriuos reikia atlikti, arba, kitaip sakant, į veiklą, didėja įkvėpimo būsenos, kai viskas einasi tarsi savaime, be didesnių pastangų, tikimybė. Noras gerai pasirodyti labiau sutelkia dėmesį į tai, ką aš turiu padaryti, kaip turiu atlikti konkrečius veiksmus (šūvį, derinius, šuolį ir t. t.) ir kokia turėtų būti mano strategija (pvz., kaip startuoti, kaip įveikti nuotolio vidurį, kaip finišuoti).</p>
<p>Minusai</p> <p>Noras laimėti, ypač jei jis yra vyraujantis, o sportininko pasitikėjimas savimi prieš varžybas nėra didelis, didina priešstartinį jaudulį. Sportininko mintyse šmėžuoja pralaimėjimo galimybė, kaustanti jo veiksmus bei mintis ir iš tiesų didinanti nesėkmės tikimybę.</p> <p>Kai galvojama tik apie tai, kad noriu / reikia / turiu laimėti, pamirštama galvoti apie tai, ką ir kaip aš turiu daryti (technikos, taktikos dalykus), o tai vėlgi atitolina pergalę.</p>	<p>Minusai</p> <p>Kai kuriems sportininkams patinka varžytis, todėl dėmesio sutelkimas tik į jų asmeninį pasirodymą yra nuobodus. Kai kurie sportininkai jaučiasi „nevykėliai“, „silpno charakterio“, jei varžybose galvoja ne apie pergalę, o tik apie „gerą pasirodymą“.</p> <p>Noras gerai pasirodyti turi savyje mažiau energijos nei noras laimėti / užimti tam tikrą vietą – čia galimos didesnės nuolaidos sau, jei varžybose susiduriama su sunkumais.</p>

Antroji išvada – varžybiniėje situacijoje tiek noras laimėti / užimti prizinę vietą / aplenkiti kitus, tiek ir noras gerai pasirodyti ir atskleisti savo sugebėjimus turi ir teigiamų bruožų, ir trūkumų, į kuriuos treneriai ir sportininkai turėtų atsižvelgti keldami varžybinius tikslus.

Rekomendacijos:

1. Treneriams – ugdyti ne tik auklėtinių norą laimėti ar siekti pranašumo prieš kitus savo sporto šakos varžovus, bet ir norą gerai pasirodyti, t. y. taip, kaip jie tą dieną pasiruošę. Sportininkams – nuolat priminti sau, kad sporte svarbu ir siekti pergalių, ir siekti gerai pasirodyti (kad būtų „gražus žaidimas“, kad būtų taisyklinga technika, kad augtų asmeninis rezultatas ir pan.).
2. Varžybose siekti, kad būtų ir noro laimėti, ir noro gerai pasirodyti. Galima įsivaizduoti tai kaip piramidę, kurios viršūnėje pergalė, tačiau ją dar reikia pasiekti – užlipti laipteliais, kurių kiekvienas rodo konkrečius veiksmus, ką ir kaip turėčiau atlikti (pvz., susikaupti, staigiai startuoti, gerai atsispirti ir panašiai). Tada ir nuobodulio nebus, ir priešstartinis jaudulys mažesnis. O ir įkvėpimo būsenos tikimybė didesnė, jei galvojama apie dabar atliekamą veiklą, o ne būsimą rezultatą, pergalę arba nesėkmes.
3. Atsižvelgti į jaudulį. Jei sportininkas pasitikintis savimi ir jaučiasi gerai pasiruošęs, tada galima skatinti jį siekti varžybose pergalės. Tačiau sportininkas turėtų stebėti save ir kai

apima priešvaržybinis jaudulys (dažniausiai – įvairiausios mintys apie galimas nesėkmes), save stabdyti. Galima išmėginti štai tokį prastą pratimą: kai apima jaudulys, mintyse pasakyti sau „stop“, nutraukti tas mintis apie galimas nesėkmes, o tada įvardyti sau, ką aš turiu padaryti – kokius konkrečius žingsnius ar veiksmus, kad pasiekčiau taip norimą pergalę ar užimčiau norimą vietą. Kartu mintyse pamatau save varžybiniėje situacijoje, atliekantį tuos veiksmus (pvz., mintyse pamatau, kaip atlieku šuolį į tolą ar šūvį – primenu sau, į kokius elementus turiu sutelkti dėmesį; įsivaizduoju save susikaupusį, pasiryžusį kovai ir pan.). Jei atsiranda pasipriešinimas – „bet aš juk noriu laimėti!“ , primenu sau, kad pergalė ateis, jei įvykdysiu savo užduotis, ir toliau koncentruojuos ties tomis užduotimis.

JAV psichologas Goldbergas pataria per sporto pratybas ar tarp jų puoselėti norą laimėti ar galvoti apie norimą rezultatą, tačiau einant į varžybas tokius savo norus užrašyti ant lapelio ir palikti persirengimo kambaryje. Kitaip sakant, „palikti“ norą laimėti, „palikti“ galvojimą apie rezultatą ir galvoti apie tai, kaip gerai atlikti veiksmą. Bet vėlgi ne tiek, kad kultų mintis: „privalau šį veiksmą atlikti gerai, priešingu atveju... nelaimėsiu...“ Ne, čia reikėtų priminti sau, kad „ruošiausi varžyboms, treniravausi, moku... (čia jau kiekvienas gali pridurti pagal savo sporto šaką), todėl galiu gerai... (nuplaukti 100 m, atlikti šuolį į aukštį, nubėgti 3 km ir pan.). Tik tiek man šiandien reikia. Tai ir turiu daryti“.

Psichologinės sporto mįslės



Dr. Ramunė ŽILINSKIENĖ



Aistė ŽEMAITYTĖ

Dr. Ramunė Žilinskienė ir Aistė Žemaitytė, nuo 2002 metų dirbančios sporto psichologijos srityje, siekdamos kuo praktiškiau perteikti sporto psichologijos žinias, pradeda „Trenerio“ žurnale naują rubriką „Psichologinės sporto mįslės“.

Sporto psichologijos žinios lengviausiai

perprantamos nagrinėjant konkrečius atvejus, todėl čia rasite Jūsų, trenerių, mums pateiktas problemines situacijas ir galimus jų sprendimo būdus. Taip pat pateiksime nuorodas į sporto psichologijos literatūrą.

Jums aktualius klausimus siųskite redakcijos adresu.

Pasitikėjimas savimi ir varžybinio streso įveikimas

Vaiko pasitikėjimas savimi per didelis tiek vertinant save grupėje, tiek vertinant savo gebėjimus apskritai. Kaip, laudiškai tariant, jį nuleisti ant žemės ir priversti realiau vertinti savo galimybes?

Pasitikėjimas savimi – tai jausmas, kuris susiformuoja vertinant savo kompetencijas. Yra skiriamos trys pasitikėjimo savimi rūšys: optimalus pasitikėjimas, nepasitikėjimas ir netikras pasitikėjimas.

Trenerio manymu, jo auklėtinis per daug pasitiki savimi. Pirmiausia betgi reikėtų pasitikrinti, ar ši trenerio prielaida teisinga, ir įvertinti testais vaiko gebėjimus. Jeigu testų rezultatai bus labai geri, vadinasi, jūsų auklėtinis išties pagrįstai pasitiki

savimi. Tokiu atveju siūlytume apie tai pakalbėti su pačiu vaiku pasidžiaugiant esamais rezultatais ir pabrėžiant, kad tai – geras (geriausias) tam tikros amžiaus grupės rezultatas, bet tai – ne Europos ar pasaulio rekordas. Taigi būtina įvertinti vaiko puikius laimėjimus, bet lygiai taip pat reikia jam parodyti visą galimą tos sporto šakos rezultatų skalę. Rekomenduotina tokiam vaikui suteikti galimybę varžytis su vyresniais, pajėgesniais varžovais.

Jeigu atliktų testų rezultatai nerodo išskirtinių vaiko gebėjimų, vadinasi, trenerio prielaida apie nepagrįstai didelį auklėtinio pasitikėjimą savimi dabar patvirtinta. Tokiam vaikui gali būti sudėtinga pranešti testo rezultatus. Vaikas gali nenorėti jų priimti, todėl treneris gali būti apkaltintas ne-

objektyvumu pasirenkant testus arba testuojant. Pernelyg savimi pasitikintis vaikas nenorės pripažinti realių rezultatų, kad nesugriūtų jo susikurtas vaizdas apie save. Siūlytume sportininkui, kurio pasitikėjimas savimi nepagrįstai didelis (netikras), skirti dar vieną testą, vadinamąjį „Nepataikymų skaičiavimą“. Šis testas pateikiamas leidinyje „Sporto psichologija treneriui. Darbo knyga“ (103 pratimas):

Šiam pratimui Jums reikės šiukšlių dėžės ir keletu lapų A4 formato popieriaus. Šiukšlių dėžę pastatykite 3,5 metro atstumu nuo stalo, prie kurio sėdi testuojamasis. Leiskite jam keletą (3–4) kartų mesti popieriaus gniužtę į taikinį (šiukšlių kibirą). Tuomet leiskite jam užsibrėžti tikslą: Kiek kartų iš 20 metimų jis planuoja pataikyti į taikinį? Užrašykite šį skaičių.

Pradėkite testą ir užfiksukite realų rezultatą.

Nustatykite skirtumą.

Jei skirtumas iki 3 (imtinai) taškų, galima kalbėti apie realistišką savo jėgų vertinimą, realistiškai keliamus sau tikslus ir geriausią pasitikėjimą; jei skirtumas 4–6 su „+“ ženklu (t. y.: realus rezultatas geresnis negu tikėtasi), turime nepasitikėjimo savimi atvejį; jei skirtumas 4–6 su „-“ ženklu (t. y.: realus rezultatas blogesnis negu tikėtasi), turime netikro (perdėto) pasitikėjimo savimi atvejį; kuo skirtumas didesnis, tuo gebėjimo vertinti save nerealistiškai laipsnis didesnis.

Atlikęs šį testą vaikas įsitikins pats, kiek realistiškai jis gali kelti sau tikslus, taigi kiek realistiškai jis vertina savo gebėjimus ir kiek yra realaus pagrindo pasitikėti savimi. Tada ir kitų testų rezultatų nebus priežasties atmesti. Tikslai įsisąmoninus realių savo gebėjimų lygį, galimas adekvatus pasitikėjimas savimi.

Per pratybas pasiekiantis puikius rezultatus, varžybų metu lengvaatletis (17 m.) niekada nepasiekia tokių pat ar geresnių rezultatų. Taip yra senokai, ir auklėtinio noras sportuoti bei pasitikėjimas savimi mažėja. Kaip padėti sportininkui?

Gali būti, kad priežastys pradėtų aiškėti pokalbio metu gavus atsakymus į kai kuriuos klausimus, pavyzdžiui, kaip sportininkas jaučiasi per varžybas (kokios fiziologinės ir psichologinės jo reakcijos į varžybinį stresą), kokios mintys jam trukdo / padeda; gal yra patyręs ką nors itin nemalonaus, kas sukuria barjerą ir neleidžia iki galo realizuoti savo galimybių per varžybas. Tokį pokalbį galėtų inicijuoti pats treneris, jei kontaktas su auklėtiniu geras, o gali prireikti ir sporto psichologo pagalbos.

Viena iš galimų problemos priežasčių – sportininkui trūksta pasitikėjimo savimi ir savo jėgomis, jis sutrinka atsidūręs dėmesio centre, trikdančioje situacijoje (treneris tai dažniausiai patvirtintų, remdamasis savo stebėjimais). Tokiu atveju trenerio tikslas būtų pirmiausia įvairiais būdais stiprinti sportininko pasitikėjimą savimi: konkrečiai parodyti, kaip jis tobulėja (fiziškai, techniškai), kokios jo stiprybės, kokius naujus technikos veiksmus sėkmingai išmoko pastaruoju metu ir pan. – priklausomai nuo situacijos. Sportininko pasitikėjimą savimi treneris stiprintų ir kuo dažniau parodydamas, kad jį gerbia ir juo pasitiki kaip žmogumi, ne vien kaip sportininku, kritikuodamas konstruktyviai ir nepagailėdamas pagyrimo, kai sportininkas jo nusipelno.

Prieš varžybas pasitikėjimą savimi ir situacija galėtų sustiprinti varžybų vietos „prisijaukinimas“, takelio / sektoriaus išbandymas, galiausiai stabilių savų priešvaržybinių ritualų susikūrimas – treneris turėtų būti pagalbininkas šiame procese.

Kaip galima modeliuoti aplinką, mažinant netikrumą ir per didelį sureikšminimą sportininko aplinkoje, išsamiau rasite knygoje „Sporto psichologijos vadovas treneriui“.

Dar vienas iš būdų, galinčių padėti spręsti minėtąją problemą, išmokyti sportininką relaksacijos būdų ir skatinti juos taikyti; treneris galėtų padėti sportininkui pasirinkti atsipalaidavimo metodus (pvz. minėtos knygos p. 115–120), tam tinkamą vietą, pagelbėti rasti tinkančią ir priimtina muziką.

Gali tekti išbandyti daugelį būdų (dar liko neaptarta neigiamų minčių stabdymo technika, dėmesio valdymo pratimai, streso valdymo technikos ir kt.), kol norimas rezultatas bus pasiektas. Jei nesiseks – nepabijokite kreiptis į specialistus.

Šiuolaikinės sportininkų rengimo technologijos

Pastaruoju metu, didėjant sporto komercializacijai ir sportui tapus laisvalaikio verslo produktu, vis daugiau dėmesio skiriama naujesnių sportininkų rengimo technologijų paieškai. Treneriai praktikai ieško racionalių sportininkų rengimo metodikų, sporto mokslininkai eksperimentiniu būdu siekia moksliskai pagrįsti naujas technologijas. Apie įprastines sportininkų rengimo formas parengta gana daug publikacijų.

„Treneris“ pradeda spausdinti profesoriaus Antano Skarbalius straipsnių rinkinį „Šiuolaikinės sportininkų rengimo technologijos“. Straipsniuose pateiktos naujausios žinios lietu-

vių kalba svarbiais trenerio veiklos klausimais: trenerio filosofija, cirkadinių (paros) ritmų poveikis sportininkų rengimo veiksmingumui, laiko juostų fenomenas ir aklimatizacija perskridus keletą jų į rytus arba į vakarus, sportininkų rengimo hipoksijos sąlygomis naujausios metodikos, maitinimo reikšmė ir taikymo būdai.

Šiuolaikines sportininkų rengimo technologijas įgyvendinti vieno trenerio pastangų nepakanka. Dėl šios priežasties daugelyje pasaulio šalių sukurta centralizuoto sportininkų rengimo sistema ir atitinkamos struktūros.

Trenerio filosofija

Prof. habil. dr. Antanas SKARBALIUS
Lietuvos vyrų rankinio rinktinės vyr. treneris
Lietuvos kūno kultūros akademija



Ar atsakytumėte į klausimus ir pritarumėte pateiktiems teiginiams?

Kas yra treneris?

Treneris yra ugdytojas, pedagogas, fiziologas praktikas, vadybininkas, psichologas patarėjas, savo sporto šakos žinovas.

Kokia trenerio misija?

Ar treneris turi padėti ugdytiniui atskleisti individualius gebėjimus ir tapti asmenybe?

Ar trenerio užduotis tik rengti sportininkus, kurie pasiektų gerus sportinius rezultatus, ir nekreipti dėmesio į visapusišką asmenybės lavinimą?

Ar treneris turėtų per sportą suteikti džiaugsmo ugdytiniui?

Teigiamas emocijas sportininkas patiria ir per pratybas, ir per varžybas, tačiau kai daug ir įtemptai treniruojamasi – to džiaugsmo nebūna tiek daug. Bet juk sportavimas – ugdytinio veikla, kurią jis pasirinko pats tik dėl to, kad tai yra jo pomėgis!

Trenerio požiūris

Būti treneriu – didelė psichologinė našta, nes visą laiką reikalaujama rezultatų. Klaidinga nuomonė, kad sportininkas, pasiekęs puikių rezultatų, jau bus ir geras treneris. Pačiam sportuoti ir treniruoti sportininkus – du skirtingi dalykai! Treniruodamasis ir dalyvaudamas varžybose sportininkas pats atlikdavo, o dirbdamas treneriu – turės paveikti

kitus, kad jie atliktų. Tai jau visai skirtinga veikla! Treneriu gali būti ne bet kas! Dažniausiai sėkmingai dirba tie treneriai, kurie moka bendrauti. Juk trenerio darbo esmė – bendravimas. JAV sporto specialistas R. Martensas (1997) tvirtina, kad treneris – vadovas, bet ar treneris moka vadovauti? Jis dar labiau sureikšmino trenerio profesiją teigdamas, kad iš trenerių veiklos mokėsi verslininkai, kurie kūrė vadybos mokslą.

Kiekvienas, prieš pasirinkdamas trenerio profesiją, turėtų sau atsakyti į tokius klausimus:

- kodėl aš noriu treniruoti?
- kokie mano tikslai?
- ar pergalė man svarbiau nei ugdytinio asmenybė?
- ar aš siekiu save išreikšti ir naudojuosi sportininkų laimėjimais saviraiškai patenkinti (jei taip, tai sportininkas tada yra tik įrankis. Tai „ego“ išraiška. Jauni treneriai dažnai siekia tik rezultatų ir dažniausiai bet kokia kaina – pamiršdami ugdytinį kaip asmenybę!);
- ar pirmiausia ugdytinio asmenybė, o paskui pergalė. Tik gerai apsvarsčius ir atsakius į šiuos klausimus, būtų galima pasirinkti trenerio profesiją.

„*Treneris – pergalių dievas*“ – taip trenerio profesiją įvardija Vokietijos Kelno trenerių akademija. Kokie dideli reikalavimai trenerio profesijai! Be jokios abejonės, požiūrių į trenerio profesiją įvairovė gali būti labai plati. Tinkama požiūrio išraiška padeda geriau pažinti save ir tobulinti savo trenerio filosofiją.

Pirmiausia reikėtų apibrėžti, kas yra filosofija? Žodis kilęs iš graikų kalbos *phileo* – myliu ir *sophia* – išmintis. Paprastai tariant, filosofija – pasaulėžiūros koncepcija, arba dar kitaip – požiūris.

Įsidėmėtina: Filosofija išreiškiama ne tuo – kas sakoma, o tuo – kas daroma.

Trenerio filosofiją reikėtų aptarti trimis aspektais:

1. Požiūris į trenerio profesiją ir jo asmenybės bruožus.
2. Požiūris į sportininko parengtumą.
3. Požiūris į sportininko rengimą.

Kokius ypatumus apibūdina šie trys požymiai? Taigi trenerio filosofija pirmuoju aspektu.

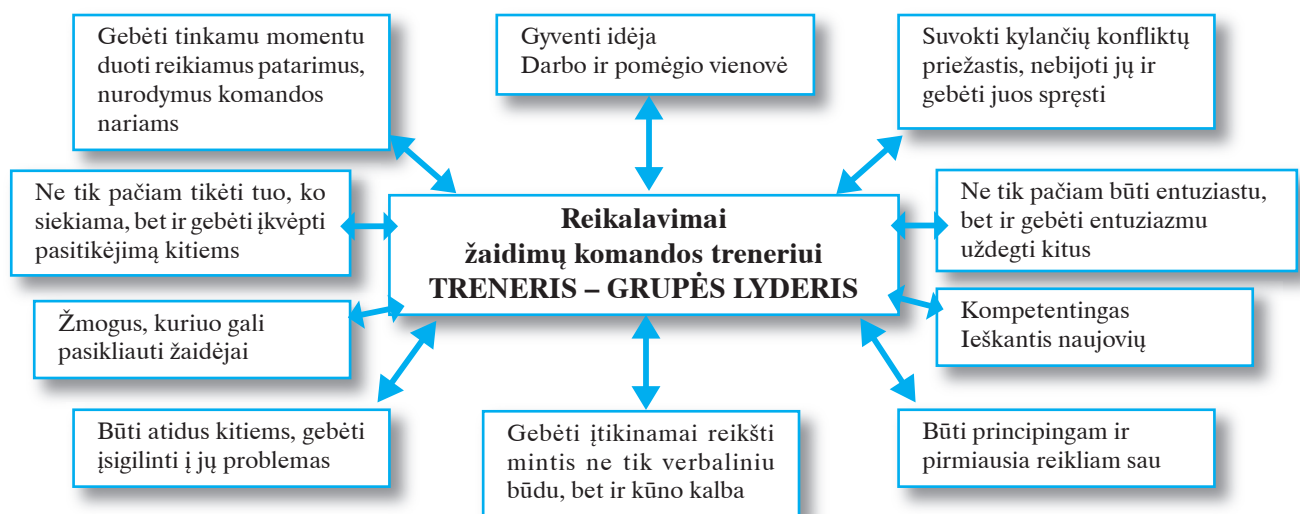
1. Požiūris į trenerio profesiją ir jo asmenybės bruožus. Būtent pirmiausia sėkmingą trenerio veiklą sąlygoja jo požiūris į savo darbą. *Ypač išskirtina yra trenerio pedagogo, kaip asmenybės ugdytojo,*

misija. Žymūs Jungtinės Karalystės lengvosios atletikos treneriai I. Wardas ir O. Wattsas dar 1977 metais taip apibūdino trenerio misiją: „*Treneris turi padėti sportininkams maksimaliai išreikšti savo individualius potencinius sportinius gebėjimus*“. Jie toliau dar pratęsia: „*Trenerio ir sportininko tarpusavio bendradarbiavimą apibūdina tai, kad sportininkas turi sportinius gebėjimus ir norą juos išreikšti, treneris – žinias ir įgūdžius, kaip tai padaryti*“. Išskirtini tokie trenerio profesijos ir asmenybės požymiai (Daly, Parkin, 1997; Tutko, Richards, 1971):

- pedagogas, išsimokslinęs ir išsilavinęs, gebantis ugdyti sportininkus asmenybėmis;
- ne tik kompetentingas, bet ir novatorius;
- principingas ir ypač reiklus sau;
- asmuo, kuriuo gali pasikliauti ugdytiniai;
- grupės lyderis;
- gyvenantis idėja, ne tik pats esantis entuziastas, bet ir mokantis entuziazmu uždegti kitus;
- ne tik pats tikintis siekiais, bet ypač mokantis verbalinėmis ir kitomis formomis įtikinti ugdytinius tuos siekius įgyvendinti;
- atidus ugdytiniam (empatiškas – gebantis įsijausti į ugdytinio emocinę būseną);
- greitos orientacijos – gebantis suvokti situacijas ir rasti jų sprendimo būdus;
- psichologas, gebantis išspręsti konfliktus;
- komunikabilus;
- aktyvus, veiklus;
- užsispyręs ir kantrus;
- emocionaliai stabilus;
- ryžtingas;
- kvalifikuotas organizatorius.

Sunku būtų nustatyti požymių hierarchiją. Ji gali kisti priklausomai nuo situacijų.

1 pav. pateikti autoriaus – trenerio Antano Skarbaliaus požiūrio į trenerio veiklos kompetencijų elementai.



1 pav. A. Skarbaliaus (2003) trenerio veiklos koncepcijos elementai

Be abejonės, požymių gali būti dar daugiau, kiti treneriai galėtų pateikti kitus trenerių apibūdinančius požymius.

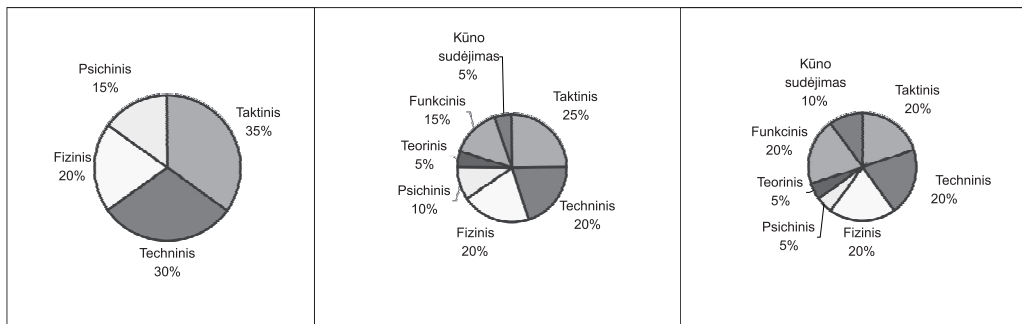
Ypač svarbu būtų išskirti du sportininkų rengimo ypatumus, kurie galėtų būti trenerio moto:

1. „Mes niekada nepasiduodame“. Šis moto reiškia ne tik siekimą laimėti. Jeigu šiuo metu sportininko parengtumas dar nėra tokio lygio, kad jis galėtų įveikti varžovus, tai reiškia, kad siekiama asmeninių rezultatų – geriausiai išreikšti savo sportinį parengtumą.

2. „Pasimokykime iš pralaimėjimų“. Vadina si, pralaimėjus nereikėtų kaltinti nei sportininkų, nei savęs, o išsamiai išanalizuoti ir nustatyti, kas lėmė tokį pasirodymą. Suradus priežastis, ateityje būtų galima jų išvengti.

2. Požiūris į sportininko parengtumą. Kiekviena sporto šaka ar net rungtis turi ypatumų. Tačiau neretai trenerių požiūris į sportininko parengtumą būna skirtingas. Vieni mano, kad parengtumą labiau nulemia fizinis parengtumas, kiti – techninis ar taktinis, dar kiti – psichinis. Kai kurie iš jų mano, kad sportinę sėkmę garantuoja individo kūno sudėjimas. Yra trenerių, manančių, kad tik visas kompleksas minėtų sportinio parengtumo komponentų garantuoja sportinius rezultatus.

Sportinį parengtumą apibūdina:



2 pav. Sportinio parengtumo skirtingos procentinės sandaros struktūra (Bangsbo, 1994; Pyke, 1997)

3. Požiūris į sportininko rengimą. Tie treneriai, kurie mano, kad sportinius rezultatus labiau sąlygoja fizinis parengtumas, daugiau dėmesio skirs fiziniam rengimui. Trenerių, manančių, kad svaresnis yra techninis bei taktinis parengtumas, sportininko rengimo vyksme vyraus techninis bei taktinis rengimas. Treneriai, manantys, kad sporti-

- funkcinis pajėgumas,
- kūno sudėjimas,
- fizinis parengtumas,
- techninis parengtumas,
- taktinis parengtumas,
- teorinis parengtumas,
- psichinis parengtumas.

Dabar reikėtų pabandyti atsakyti, kokią įtaką sportiniams rezultatams turi kiekvienas iš šių parengtumo komponentų. Kitaip tariant – sudaryti sportinių rezultatų priklausomybės procentinę sandarą (2 pav.).

Priklausomai nuo individualaus požiūrio (individualios filosofijos) autoriai pateikia ir skirtingą sportinių žaidimų rezultatų priklausomybę nuo parengtumo komponentų.

Pabandykime atsakyti sau:

- koks būtų mano individualus požiūris?
- kokią procentinę sandarą sudaryčiau aš?

Be abejonės, nuo požiūrio į sportininko parengtumą priklausys ir trenerio požiūris į sportininko rengimą. Todėl turėtų kilti kitas klausimas:

- ar treniruojamų sportininkų rengimo programos turinys atitinka mano sudarytą parengtumo modelį?

Taigi svarbus tampa trečiasis trenerio filosofijos aspektas – požiūris į sportininko rengimą.

nę sėkmę lemia visų parengtumo rūšių kompleksas, didžiausią dėmesį skirs integraliajam rengimui – rengime vyraus specifinis rengimas ir dalyvavimas varžybose.

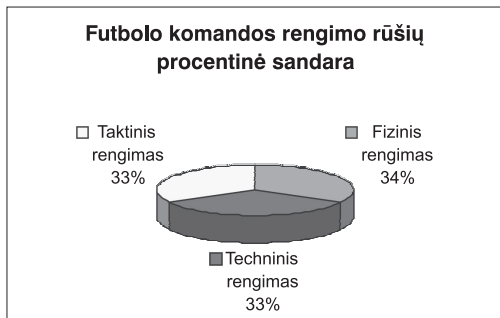
Mano asmeninės rankinio komandos rengimo filosofijos požymiai yra tokie (3 pav.):

SPORTINIŲ ŽAIDIMŲ KOMANDOS SPORTINIO RENGIMO PROCENTINĖ SANDARA					
INTEGRALUSIS	VARŽYBINIS	TAKTINIS	TECHNINIS	FIZINIS	TEORINIS
15%	20%	25%	20%	15%	5%
PSICHOLOGINIS RENGIMAS					

3 pav. Didelio meistriškumo rankinio komandos rengimo sandara (Skarbalius, 2003)

- nors kūno sudėjimas turi labai reikšmingą įtaką, tačiau esamai situacijai pakeisti realių galimybių nėra;
- specialiajam rengimui – 35%, iš jų 15% integralusis rengimas per treniruotes ir 20% rungtyniaujant;
- taktiniam rengimui – 25%, techniniam – 20%, fiziniam – 15% ir teoriniam – 5%;
- psichologinio rengimo atskirai neišskirčiau – jis vykdomas nuolat kartu su kitomis rengimo rūšimis.

Tačiau Norvegijos futbolo ekspertai išskiria tik tris rengimo rūšis (4 pav.).



4 pav. Futbolo komandos sportinio rengimo procentinė sandara (Hoff, Helgerud, 2003)

Vadinasi, požiūrių į sportininko rengimą ir parengtumą yra skirtingų.

Svarbu: išstudijuoti elito sportininkus treniruojančių trenerių požiūrį, kad tuo remiantis būtų galima parengti savąjį modelį.

Trenerio veiklos stilius

Treneriui reikia organizuoti sportininko rengimo vyksmą, nuolat bendradarbiauti su ugdytiniu, priimti sprendimus. Priklausomai nuo to, kaip treneris tai atlieka, kaip elgiasi atitinkamose situacijose, koks jo požiūris į vadovavimą vienam ar grupei ugdytinių, yra išskiriami trys trenerio veiklos stiliai: autoritarinis, demokratinis, liberalusis.

1. Autoritarinis – niekam neperduodantis savo įgaliojimų, besiremiantis daugiausia savo nuomone ir nepaisantis sportininkų nuomonės, santykius su ugdytiniu grindžiantis tik savo autoritetu, sprendimus dažniausiai priimančias nesitardamas su ugdytiniais, išakmiai nurodantis užduotis, reikalaujantis tiksliai vykdyti nurodymus, neskatantis sportininkų iniciatyvos.

Pranašumas:

- griežta tvarka skatina siekti tikslo.

Trūkumai:

- kelios nesėkmės skatina nesantarvę;
- kai griežtai reglamentuoti ir apibrėžti tvirti įsitikinimai neįgyvendinami, jie sukelia didesnę nepasitikėjimą, ypač kolektyvo irimą. Po tokios

situacijos labai sunku arba beveik nepavyksta vėl mobilizuoti sportininkus siekti tikslo;

- dažniausiai sportininkai siekia kito trenerio.

2. Demokratinis – skatinantis ugdytinių savarankiškumą, pripažįstas sportininkų iniciatyvą, nuolat besitariančias su ugdytiniais, gebantis tiksliai apibrėžti uždavinius ir nurodantis būdus tikslui pasiekti, o sprendimus priimančias kartu su ugdytiniu.

Pranašumai:

- vyraujanti pagarbos atmosfera skatina sutelktumą (ypač komandos);
- pergalėmis džiaugiamasi kartu;
- pralaimėjimai neatrodo katastrofiški ir paprastai tikima, kad vėl pavyks pasiekti laimėjimų.

Trūkumai:

- trenerio lankstumas ir atvirumas ugdytinių skirtingo pobūdžio siūlymams sudaro neryžtingo trenerio įvaizdį;

- sportininkai lyderiai pradeda piktnaudžiauti.

3. Liberalusis – labiau sutinkantis su ugdytinių nuostatomis, paslaugus jų poreikiams, sutinkantis su ugdytinių nuomone ir su jų sprendimais. Treneris labiau yra tarpininkas, daugiau sprendžiantis organizacinius sportinio rengimo vyksmo klausimus, o sportinį rengimą vykdo patys ugdytiniai.

Pranašumai:

- sportininkai nejaučia nuolatinės nepatenkiamos priežiūros;
- sportininkai patys atsakingi už savo rengimą ir rezultatus. Tai ugdo asmenybę.

Trūkumai:

- sportininkas rengiamas nekryptingai – tik taip, kaip supranta pats ugdytinis;
- sportininko parengtumas neatitinka jo galimybių (žemesnis negu galėtų būti);
- sportininkai dažnai nežino, ką reikėtų daryti. Tačiau reikėtų ypač įsidėmėti, kad:
- **treneriui gana dažnai tenka būti ir autokratu, ir demokratu, ir liberalu!**
- **priklausomai nuo situacijos šiai įvairovei įtakos taip pat turi sporto šaka, sportininkų amžius, jų meistriškumas ir lytis!**

Treneris turi susivokti, kada būti autokratu, kada demokratu. *Didelio meistriškumo sportininkams labiau reikia trenerio demokrato, besiorientuojančio į sportininko nuomonę. Komandoms labiau reikia autokrato, o individualiosioms sporto šakoms – demokrato.* Komandinio išakmaus stiliaus metodu lengviau įgyvendinti tikslus, bet jie mažiau sėkmingi – neilgalaikiai. Bendradarbiavimo stiliaus metodu tikslus įgyvendinti daug sunkiau, bet jie daug sėkmingesni – ilgalaikiai. Komandinio stiliaus treneriai prisiima visą atsakomybę už vadovavimą, o bendradarbiavimui pirmenybę teikiantys ugdytojai dalijasi atsakomybe su sportininkais ir

stengiasi sukurti aplinką, kuri skatintų vidinę motyvaciją. Trenerių bendravimas su sportininkais, kurie sportuoja ilgą laiką ir yra pasiekę ypač žymių sportinių rezultatų, dažnai būna liberalaus stiliaus. Dažniausiai tokiais atvejais treneris jau turėtų būti sportininko konsultantas.

Treneris neturėtų vadovautis posakiu: „Privalai daryti, nes aš taip liepiu!“ Į tai sportininkas paklaus: „Kodėl?“ Ši tendencija vyravo prieš kelio dešimtmečius (Daly, Parkin, 1997). Šiuolaikinis sportas reikalauja, kad treneris iš griežto administratoriaus taptų ugdytoju.

Trenerio veikla daugiaplanė. Jo sėkmę lemia gebėjimas reaguoti į aplinką ir nuolat besikeičiančias situacijas.

TRENERIO ETIKOS KODEKSAS

Gydytojai vadovaujasi Hipokrato priesaika. Treneris, rengdamas sportininką ir bendraudamas su juo, turi ypatingą poveikį individui. Dėl šios priežasties kai kuriose šalyse yra trenerio etikos kodeksas, kurio turi laikytis treneriai. Čia pateikiamas Australijos trenerių tarybos parengtas trenerių etikos kodeksas (Daly, Parkin, 1997).

Treneris turi:

- gerbti sportininko talento fenomeną ir padėti sportininkui išreikšti jį,
- pripažinti kiekvieno sportininko individualumą,
- nuolat siekti savo sporto rungties naujų žinių ir taikyti rengimo naujoves,
- suvokti, kad asmeninis dėmesys turi ypatingą poveikį sportininkui,
- niekada neklaidinti ir neapgaužinti sportininko,
- būti teisingas ir dėmesingas,
- būti garbingas ir to paties mokyti sportininką,
- aktyviai aiškinti dopingo žalą.

Atvejų analizė

Danijos KOLDING klubo vyrų rankinio komandos trenerio filosofija

1. Aš – komandos dalis.
2. Strategijos paprastumas.
3. Tiesos sakymas.
4. Ilgalaikis planavimas.
5. Žaidėjų įtraukimas į sporto pratybų planavimą.
6. Žaidėjas + treneris + vadovas = bendras darbas (5 pav.)

1. Aš – komandos dalis

- „mes“, o ne „aš“ – apie žaidėjus viešai neatsiliepiama neigiamai;
- mano apranga rungtynių metu (apsirengęs sportine apranga);
- sėdžiu ant suoliuko žaidėjų viduryje;

- priimu sprendimus, padedu atsiskleisti žaidėjo gebėjimams, siekiu motyvuoti pasakydamas, ką reikės daryti, kodėl taip reikės daryti;
- stengiuosi motyvuoti rungtynėms, reguliuoju nervinę įtampą, uždegu žaidėją (sukeliu entuziazmą, įkvepiu).

2. Strategijos paprastumas

- taikome tik vieną gynybos sistemą;
- taikome tik vieną kontratakos sistemą;
- pratybose vyrauja daugkartinis kartojimas (bet besikeičiančiomis situacijomis, artinant prie žaidimo veiklos);
- žaidimo situacijose vadovaujamesi nuostata – „koks kitas veiksmas?“;
- visi žaidėjai turi gerai suprasti visas situacijas.

3. Tiesos sakymas

- žaidėjai gali būti tikri, kad tai, ką sakau, yra tiesa;
- aš visada ištesiu pažadus;
- niekada nežadu daug.

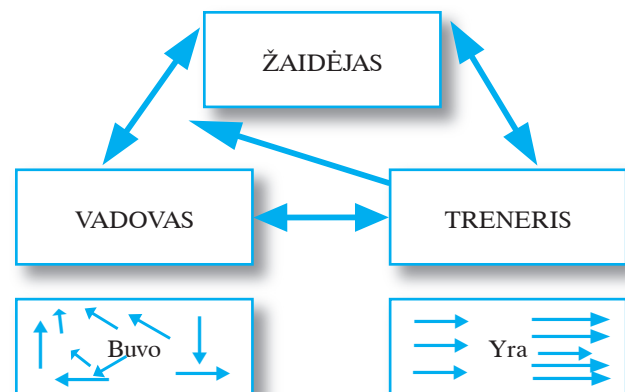
4. Ilgalaikis planavimas

- žaidėjams labiau priimtini nuoseklūs maži pokyčiai;
- aiškinu ir ruošu šiandien tai, ką darysiu kitą sezoną.

5. Žaidėjų įtraukimas į sporto pratybų planavimą

- žaidėjai patys turi kurti kombinacijas (situacijas);
- duodu laiko eksperimentuoti;
- skatinu tobulinti (tobuliname tai, ką pavyksta tobulinti).

6. Bendradarbiavimas



5 pav. Danijos KOLDING klubo vyrų rankinio komandos trenerio filosofija

R. Reeso ir C. Van der Meerio (1997) futbolo trenerio filosofija

Geriau būtų remtis posakiu „Aš žinau, kad ne viską žinau“ arba „Aš žinau, kiek nedaug žinau“.

Trenerio sėkmė priklauso nuo treniravimo filosofijos. Prieš pradėdant treniruoti reikia sau atsakyti į klausimus:

- kas jūs buvote – sportininkas, teisėjas, organizatorius?
- ką jūs pasiekėte?

Treniravimo filosofijos pagrindiniai elementai

1. Būkite savimi – kopijuoti kitus tai jau neoriginalu (nors gerų trenerių pavyzdžiais remtis turėtų būti pozityvu).
2. Nepamirškite realybės.
3. Būkite pavyzdžiu. Negalima vadovautis posakiu: „Daryk, ką sakau, o ne ką darau“. Jei nori, kad kiti įvykdytų, padaryk pats taip pat (pvz.: jei nori, kad laiku ateitų ir laiku atliktų pavestus darbus – taip daryk ir pats; jei nori, kad tave gerbtų, pirmiausia gerbk savo ugdytinius ir kitus. Ieškok kiekviename pozityvių dalykų, o ne trūkumų. Sakyk ugdytiniui, kad jis atlieka labai gerai, o štai čia dar būtų galima pabandyti ir kiek kitaip – gal tau tiks).
4. Treneris suteikia toną ir sukuria aplinką. Kaip treneris elgsis, tokią aplinką jis ir sukurs.
5. Treneris – strategas, jis visą laiką turi numatyti strategijos įgyvendinimo būdus, taip pat nuolat stebėti, ar einama ten, kur norima ir turima eiti?
6. Besąlygiškai laimėti ar pasiekti savo asmeninius rezultatus.
7. Jūsų veikla ir laimėjimai reikšmingi aplinkai (sporto organizacijoms, žiniasklaidai, vietos bendruomenei. Jei taip nėra, tai pasiek). Savo ugdytinius renkite būsimai darbinei veiklai, kad jie ir vėliau mėgtų sportą, o gal dar ir padėtų.
8. Būkite alkanas žinių – tobulėkite. Kai tu laimi ir džiaugiesi pergale, varžovas jau ne tik galvoja, kaip įveikti tave, bet ir praktiškai treniruojasi.
9. Kalbėkite aiškiai, pagrįstai, motyvuotai. Bendravimo sėkmė priklauso nuo kalbos aiškumo, taisyklingumo, efektyvaus bendravimo. Kai žinia perduota, ją aiškiai turi suvokti tas, kuris priima ir tas, kuris perdavė. Neturi būti jokių interpretavimų.
10. Ne tik aiškiai formuluokite, bet ir mokėkite išklaudyti, suvokti esmę bei turinį. Informacija perduodama ne tik kalba, bet ir gestais – kūno kalba ir intonacija. Neverbalinis bendravimas taip pat labai svarbus.
11. Treneris turi spręsti ir smulkias problemas, nes jų neišsprendus atsiras didelės ir dar sunkiau sprendžiamos.

Atvejų analizės komentaras

Danijos KOLDING klubo vyrų rankinio komandos trenerio filosofijos pirmasis (Aš – komandos dalis), trečiasis (Tiesos sakymas), penktasis (Žaidėjų įtraukimas į sporto pratybų planavimą) ir šeštasis (Žaidėjas + treneris + vadovas = bendras darbas) elementai yra trenerio požiūrio į savo veiklą ir vadovavimo stiliaus požymiai. Kiti du

(Strategijos paprastumas ir Ilgalaikis planavimas) yra komandos parengtumą bei rengimą apibūdinantys elementai.

Futbolo specialistų R. Reeso ir C. Van der Meerio (1997) labiau išreikštas požiūris į trenerio veiklą ir į sportininkų rengimą.

Apibendrinimas

Kiekvienas treneris yra savitas ir individualus. Treneris yra mokytojas, gebantis:

- paaiškinti,
- parodyti,
- sužadinti veiklos motyvus,
- pagirti,
- padrašinti,
- konstruktyviai kritiškai analizuoti,
- diskutuoti su sportininku,
- nustatyti tolesnės veiklos kryptis.

Klausimas: *Treniravimas – mokslas ar menas?*

Atsakymas: *Ir mokslas, ir menas.*

Komentaras:

- *Mokslas suteikia sportininko rengimo technologijos žinių, kurios yra esminės siekiant sportininko talento sportinės išraiškos varžybose.*
- *Individualus talentingo sportininko rengimas yra individualaus trenerio meniška veikla.*

Užduotis

Parenkite savo trenerio filosofiją trimis aspektais:

1. Požiūris į trenerio profesiją ir jo asmenybės bruožus.
2. Požiūris į sportininko parengtumą.
3. Požiūris į sportininko rengimą.

Rekomenduojama papildoma literatūra

Bangsbo, J. (1994). *Training in Football – a Scientific Approach*. Copenhagen: August Krogh Institute, University of Copenhagen.

Daly, J.A., Parkin, D.A. (1997). The role of the coach. In F.S. Pyke (Eds.), *Better Coaching. Advanced Coach's Manual* (pp. 1–15). Canberra: Australian Sports Commission.

Hoff, J., Helgerud, J. (2003). *Football (Soccer): New Developments in Physical Training Research*. Norway: Norwegian University of Science and Technology.

Martens, R. (1997). *Successful Coaching* (Updated Second Edition). Human Kinetics.

Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.

Rees, R., Van der Meer, C. (1997). *Coaching Soccer Successfully*. Human Kinetics.

Pyke, S. F. (1997). *Better Coaching. Advanced Coach's Manual*. Australian Sports Commission.

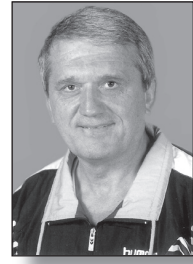
Skarbalius, A. (2003). *Didelio meistriškuo rankininkų rengimo optimizavimas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.

Stonkus, S. (2003). *Krepšinis: Istorija. Teorija. Didaktika*. Kaunas: LKKA.

Tutko, T.A., Richards, J.W. (1971). *Psychology of coaching*. Coaching Association of Canada, Ottawa.

Ward, I., Watts, O. (1977). *Athletics for Student and Coach*. London: Pelham.

Šiuolaikinės tarptautinės rankinio treniruotės vyksmo ir žaidimo tendencijos



Antanas TARASKEVIČIUS
Lietuvos nusipelnęs rankinio treneris

Atskirų šalių rankinio nacionalinių rinktinių ir klubinių komandų išaugęs meistriškumo lygis yra nuolatos tobulėjančios treniruotės metodologijos rezultatas. Metodikos naujovių, treniruotės pratimų, patirties perteikimo gausa rašytinėje dalykinėje literatūroje, interneto puslapiuose, vaizduojant leidžia treneriams visą laiką atnaujinti savo žinias ir nuolatos pratybose taikyti pažangiausių technologijų.

Vienas iš būdingiausių šiuolaikinio modernaus rankinio žaidimo bruožų yra maždaug vienodas komandų (rinktinių) lygis. Treniruotės metodologijos tobulėja nepaprastai sparčiai. Kompiuterinių komunikacijų ir specialiosios dalykinės literatūros treniruotės vyksmo klausimais gausa vienodina įvairių šalių rankinio mokyklas. Didžiulė varžybinė konkurencija ir komercializacija verčia trenerius ieškoti vis modernesnių sporto pratybų bei žaidimo būdų ir juos taikyti. Vienodėjant tarptautiniam rankinio lygiui, keliami griežtesni reikalavimai komandų (rinktinių) žaidėjų galingumui, techniniam ir taktiniam bei motyvaciniam parengtumui. Nuolatos modernizuojamos puolimo ir gynybos sistemos, jų variantai, gausinamas žaidimo būdų arsenalas – visa tai teikia plačias galimybes rankininkų taktinei kūrybai. Dabar galima išskirti dvi tarptautinio aukščiausio lygio rankininkų rengimo kryptis.

Vienos krypties šalininkai – „kaimietiški rankinio amatininkai“, atliekantys atrامينius metimus į vartus, tipiškus kamuolio perdavimus metant į grindis, teikiantys pirmenybę žaidėjų galingumui prieš techniką. Reikiamą puolimo veiksmų taktiką stengiasi išsprasti į griežtus tam tikrų schemų, iš anksto išmoktų kombinacijų rėmus. Jų manymu, gerai įtvirtinta žaidėjų sąveika geriau išlaikys įtampą per varžybas (Ole, 2005). Tai nemodernaus rankinio šalininkai.

Kitos krypties šalininkai (šiandien jų daugu-

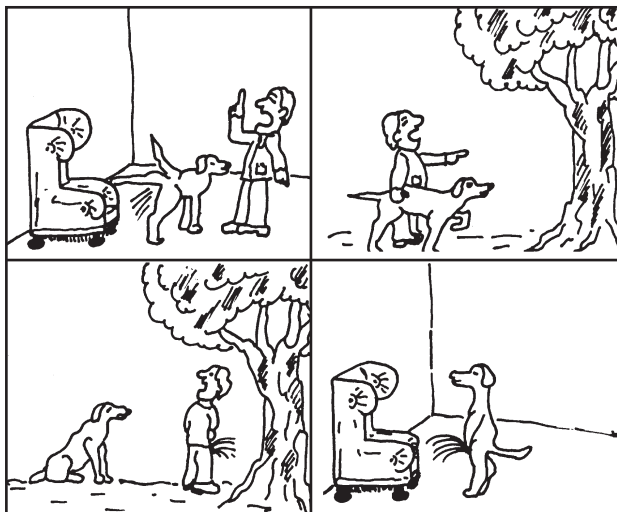
ma) pasisako ne tiek už tam tikrų judėjimo schemų išmokimą, kiek už rankininkų kūrybinės iniciatyvos nuolatos kintančiomis žaidimo sąlygomis ugdymą. Jie yra už tai, kad būtų ugdomas kūrybinis greitų veiksmų savarankiškumas, gebėjimas operatyviai spręsti trumpus taktinius įvarčių įvertinimo klausimus. Greitas kombinacinis žaidimas, trumpi deriniai, žaidėjų elegancija, kiekvienas nesavanaudiškai žvelgiantis į geresnėje pozicijoje esantį partnerį (Brand, 2005; Heuberger, 2005; Albertsen, 2005).

Geriausių įvairių šalių rinktinių ir klubinių komandų praktika ir analizė rodo, kad techninio ir taktinio parengtumo veiksmingumas numatyto žaidimo plano sėkmingo įgyvendinimo požiūriu – tai abiejų krypčių teigiamų bruožų sintezė. Literatūroje yra daug, kartais net prieštaringų rekomendacijų ir nuorodų, kaip ugdyti žaidėjų sąveikos puolimo ir gynimosi metu taktinius įgūdžius (Müller, 2003; Heldmann, 2004; Trosse, 1990; Skarbalius, 2003; Meidus, 2005; Brand, 2005; Heuberger, 2005; Martin, Korfsmeier, 2005; Seco, 2005). Bet jos leidžia daryti išvadą, kad vienas iš neabejotinai realių būdų moderniai techninei ir taktinei medžiagai išmokti yra nuolat, daug kartų, iš tos pačios pradinės padėties, sunkinant atlikimo sąlygas kartoti žaidėjų judesius ir jų sąveiką su partneriu (partneriais) tam tikromis žaidimo situacijomis. Vaikų rankinyje tai būtų esamos situacijos suvokimas ir tolesnio sprendimo priėmimas. Tuo tarpu suaugusieji turi žaibiškai įvertinti esamą situaciją ir mažiausiai rizikuodami atlikti tolesnį veiksmą. Taikant bet kurias puolimo ir gynimosi sistemas bei jų variantus, žaidėjų sąveikos ir bendradarbiavimo reikia mokytis nuo pirmųjų sporto pratybų ir nuolat tobulinti per visą treniravimosi laiką. Kūrybiškas ir iniciatyvus žaidėjų bendradarbiavimas, atliekant trumpus taktinius veiksmus, yra ilgo, įtempto treniravimosi rezultatas.

Rankininkų žaidimo sąveikos ir technikos bei taktikos tobulinimo procesą sudaro trys tarp savęs susiję komponentai (pagal Trosse, 1990):

1. Bendrų technikos bei taktikos ir žaidimo sąveikos žinių įsisavinimas (teorinė parengtis).
2. Individualių ir grupinių kolektyvinių veiksmų mokymas, taktinio mąstymo ugdymas (mąstymo treniruotė).
3. Žaidėjo orientavimosi sudėtingomis, konkrečios žaidimo situacijos sąlygomis ugdymas.

Rankininko, sprendžiančio žaidimo metu nuolatos išskylančius sudėtingus uždavinius, vienas iš pagrindinių žaidimo veiklos komponentų yra orientavimasis (mąstymas). Žaidėjo orientavimosi (mąstymo) lygis tiesiogiai priklauso nuo judėjimo kiekvienoje konkrečioje žaidimo situacijoje. Orientavimasis (mąstymas) tarsi leidžia rankininkui parodyti fizinius, techninius gebėjimus, žaidimo taktikos išmanymą ir įgalina juos realizuoti (Skarbalius, 2003, Roth, 2004). Šiuolaikiniai rankininkai žaidimo metu turi žaibiškai analizuoti netikėtai išskylančius uždavinius ir pasirinkti konkrečias priemones jiems žaibiškai spręsti. Būtina mokėti matyti partnerius, tinkamai įvertinti jų veiksmus, dar daugiau – nustatyti galimus šių veiksmų variantus ir tuo vadovaujantis priimti mažiausio rizikos laipsnio sprendimą. Mąstymas yra dar ne viskas, tačiau be mąstymo viskas yra niekas.



1 pav. Aiškinimas ir rodymas turi būti pabrėžtinai esminis

Puolimo veiksmų mokymo, tobulinimo ir žaidimo dėsningumai

Rankininkų puolimo technikos bei taktikos veiksmų ir jų sąveikos principai, trumpos greitos kombinacijos – svarbiausi dominuojantys pozicinio puolimo dėsningumai. Jais remdamiesi treneriai racionaliai organizuoja (moko) komandos taktinius uždavinius. Trumpų, greitų sąveikos kombinacijų žinojimas ir mokėjimas (du prieš du, trys prieš tris) padeda žaidėjams veikti sąmoningai, laikytis veiksmų tvarkos ir žaidimo drausmės. Išmoktos taktikos principų laikymasis leidžia tvarkingai veikti puolant, bet nevaržo ir iniciatyvos.

Žaidėjų sąveika puolant vertinama pagal šiuos kriterijus:

1. Pranašumo sudarymas skaičiumi.
2. Veiksmų įvairovė.
3. Žaidimo drausmė ir mąstymas.
4. Savitarpio pagalba.

Pranašumas skaičiumi pasiekiamas pažeidžiant puolimo ir gynybos skaičiaus pusiausvyrą kurioje nors vietoje. Komandų žaidėjai pranašumą skaičiumi pasiekia įvairiais būdais:

- Perkeldami aktyvių veiksmų židinį iš vienos aikštės pusės į kitą tolimu kamuolio perdavimu arba greitu atgaliniu perdavimu.
- Aktyviais, greitais veiksmais (užtraukimai, „laipteliai“, įbėgimai į tarpus tarp gynėjų ir kita) sudarydami kiekybinę persvarą kamuolio pusėje (2x1, 3x2, 4x3).
- Greita žaidėjų, ypač krašto puolėjų, neturinčių kamuolio, pozicijų kaita.
- Kaitaliodami judėjimo būdus, tempą ir ritmą.
- Naudodami užtvaras, klaidinamuosius judesius, apgaulingus manevrus.
- Susikryžius puolėjams ir atlikus greitą atgalinį kamuolio perdavimą puolėjui, esančiam prieš vieną gynėją. Principas – puolėjas su kamuoliu prieš vieną gynėją paprastai turėtų laimėti dvikovą.

Veiksmų įvairovė padeda išvengti šabloniškumo. Bet kurie puolėjų veiksmai gynėjams turėtų būti netikėti. Šiuolaikinės komandos tai pasiekia naudodamos įvairius puolimo variantus ir netgi si-

stemas vienu rungtynių metu. Pvz., puolant sistema 3:3 ir įbėgus vienam krašto arba antrosios linijos žaidėjui į linijos puolimo poziciją, trumpą laiką pažaidžiama sistema 4:2. Plačiai yra naudojamas žaidimas kaitaliojant įvairiai užbaigiamas kombinacijas, keičiant vieno amplitudą, bet skirtingo stiliaus žaidėjus, improvizuojant ir kita.

Žaidimo drausmė. Kiekvienoms rungtynėms (bent jau tarptautinėms tai būtina) parengiamas taktikos veiksmų planas, kurį nuo pat rungtynių pradžios žaidėjai turi stengtis vykdyti, šiek tiek pakoreguodami atskiras situacijas. Kad būtų garantuota žaidimo drausmė ir gera sąveika, visi komandos žaidėjai turi būti išmokyti pagrindinių puolimo derinių, rodyti iniciatyvą, išlaikyti optimalų reglamentuotų ir improvizuotų veiksmų santykį (Trosse, 1990). Žaidėjų paskirstymas puolimui prieš konkretaus varžovo organizuojamą gynybą (iš anksto turėtų būti žinoma) atliekamas atsižvelgiant į komandos jėgas ir išmokus derinius, taip pat į varžovo taktiką ir galimybes. Komandos puola pagal išmuktas schemas, planingai, tiksliai paskirsčius pareigas ir užduotis žaidėjams. Įvairus žaidėjų paskirstymas pagal žaidimo pozicijas tose pačiose rungtynėse ir kitose rungtynėse šiandien naudojamas tam, kad stipriausi komandos žaidėjai galėtų aktyviau dalyvauti žaidime, kad būtų apsunckinta gynyba priešininkui. Dažnai pastebimas puolėjų pozicijų kaitaliojimas vienos rungtynėse. Tai priklauso nuo varžovų veiksmų ir bendros žaidimo situacijos. Įvairus komandos puolimas visada duoda geresnį rezultatą (Garcia, 2002).

Savitarpio pagalba. Kiekvieno žaidėjo veiksmai turi padėti spręsti visos komandos uždavinį. Be to, visi komandos nariai ne tik drausmingai atlieka savo funkcijas, bet prireikus perima partnerių pareigas. Geriausia sąveika – vieno pagalba kitam (Seco, 2005). To jau turėtų būti mokomi mažiausi vaikai (Trosse, 1990). Visi žaidėjai privalo žinoti, kad už kamuolio perdavimą yra atsakingas perduodantis asmuo, jis turi apskaičiuoti partnerio judėjimo greitį, kryptį ir buvimo vietą. Jeigu žaidėjas su kamuoliu neapskaičiavo savo galimybių, atsidūrė sunkioje padėtyje ir neturi kam perduoti kamuolio, partneris privalo pabėgti (atsokti) nuo savo globėjo ir rasti būdą, kaip priimti kamuolį. Deja, rankinyje tam skirtos tik trys sekundės, todėl viskas turi būti atlikta per šį trumpą laiką. Jeigu bet kuris žaidėjas su kamuoliu ar be jo suklydo ir prarado jį, visi jo partneriai **negalvodami, nekomentuodami tuojau pradeda gynybos veiksmus.**

Gynyboje tik aktyvios formos

Klasikinėje rankinio metodikoje vyrauja žaidėjo dvikovos vienas prieš vieną (1x1) nuoroda – kaip vienas gynėjas aktyviais leistiniais veiksmais dengia (stabdo) prieš jį esantį puolėją. Deja, šiandieniniame žaidime tai jau nėra veiksminga. Iš gynėjų, atliekančių modernios aktyvios gynybos veiksmus, reikalaujama:

- sudaryti gynėjų skaičiaus persvarą prieš puolėją su kamuoliu (2x1, 3x2, 4x3). Principas – **vienas gynėjas neturėtų pasilikti prieš vieną puolėją su kamuoliu;**
- pasislinkti ir sutankinti gynybą kamuolio pusėje;
- tolimesnėje nuo kamuolio pusėje gintis mažuma (2x1, 3x2, 4x3);
- padėti, pasaugoti, pasikeisti dengiamaisiais;
- greitai **visiems gynėjams judėti kamuolio judėjimo kryptimi.**

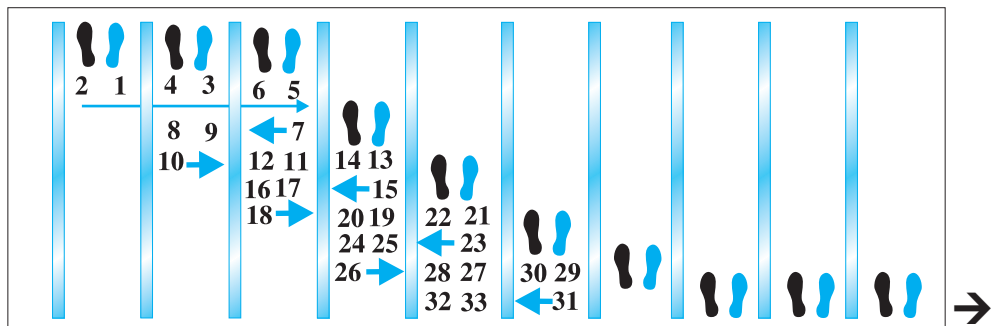
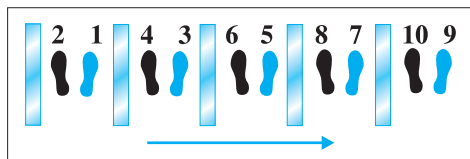
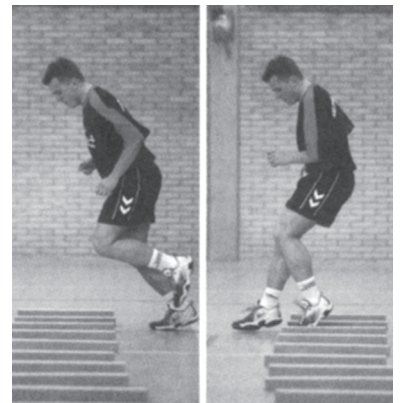
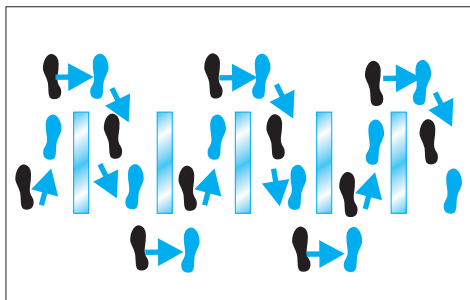
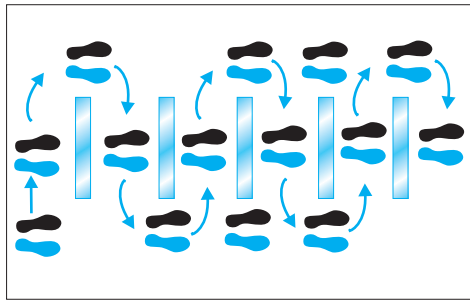
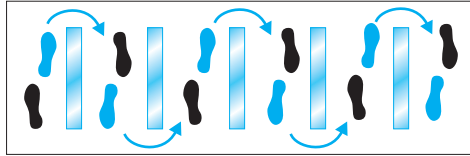
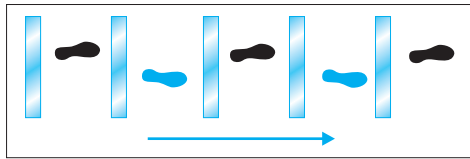
Gerėjant individualiam gynėjų galingumui, tobulėja (ir toliau tobulės) bendra gynybos veiksmų filosofija. Tradicinių gynybos sistemų variantų vaidmuo mažėja. Vis didesnę reikšmę įgauna individuali gynėjo veiksmų filosofija – iš anksto atspėti ir apskaičiuoti būsimą puolėjo su kamuoliu ir be jo veiksmą ir tam puolėjo veiksmui kūno sąlyčių aktyviai trukdyti.

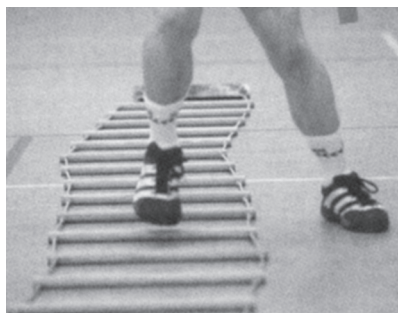
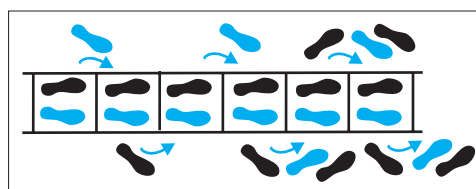
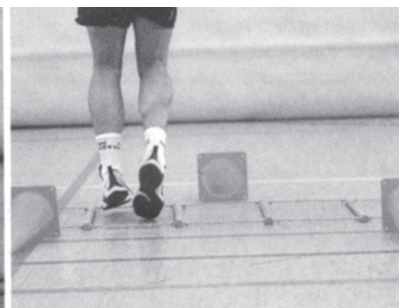
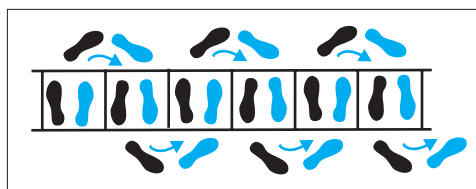
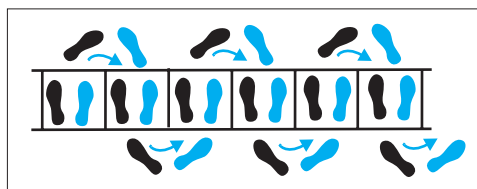
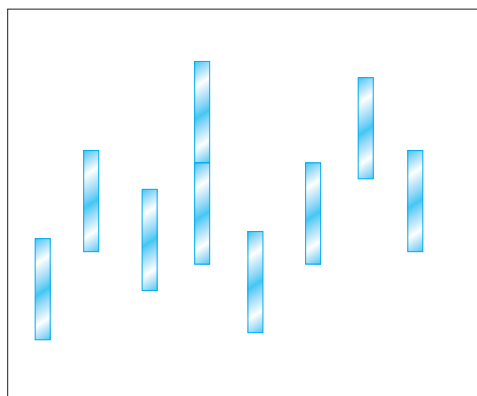
Gynybos veiksmų filosofijoje išskirtini šie kriterijai:

- Išankstiniu suvokimu (mąstymu) ir judrumu (greitos kojos, greiti judesiai) versti puolėją suklysti – prarasti kamuolį, provokuoti, kad puolėjas užsoktų ant žaidėjo.
- Anksčiau užimti tą laisvą plotą, į kurį rengiasi įbėgti puolėjas.
- Aktyviais veiksmais kamuolio perdavimų kryptimis provokuoti teisėjo pasyvaus žaidimo išpėjimo gestą.
- Tolimesnėje nuo kamuolio pusėje vienam gynėjui atlikti aktyvius veiksmus prieš du puolėjus.
- Išvengti dviejų minučių pašalinimo baudos visiems gynėjams judant kamuolio perdavimų kryptimis (pasaugant, padedant, pasikeičiant dengiamaisiais, užtveriant).
- Visų gynėjų pagrindinis tikslas – atkovoti kamuolį.

Specialūs pratimai greitoms kojomis ugdyti

Trumpas kojų kontaktas su žeme, mažas žingsnių ilgis, staigūs krypčių keitimai, maksimalios pastangos – tai pagrindiniai greitumą žaidžiant rankinį lemiantys veiksniai (Oltmanns, 2002). Pateikti pratimai atliekami įvairiai judant (vienos kojos, abiejų kojų kontaktas su žeme, trumpi šuoliukai, trumpi greitėjimai), keičiant kryptį (pirmyn, atgal nugarą, į šalis), labai dideliu dažniu atliekant kojų judesius. Pratimams atlikti naudojamos paprasčiausios poroloninės atraižos, kurių kiekvienas treneris gali nesunkiai surasti.





2 pav. Specialūs pratimai greitoms kojoms ugdyti

Tradicinė gynyba, kai gynėjas laukdavo puolėjo, jau praeitis. **Gynėjas šiandien ne pasyviai ginasi, bet puola puolėją:**

- Trukdo gaudyti kamuolį. Užtveria kamuoliui kelią.
- Įstumia puolėją į blogesnę, sudėtingesnę metimui padėtį.
- Stebi ir žaibiškai reaguoja (atspėja, apskaičiuoja) į pradinius puolėjo veiksmus.
- Kiek leidžia taisyklės, kūno sąlyčiu (kontaktu) agresyviai ir kietai kuo ilgiau trukdo individualiems puolėjo veiksams.
- Dengdamas vienas prieš vieną juda į priekį ir išlaiko sąlytį su puolėju per visą jo judėjimo laiką.
- Visus puolėjo įbėgimus į artimo puolimo pozicijas lydi sąlytis su gynėju.

Šiuolaikiniame rankinyje vyrauja agresyvi gynyba. Žaidėjų individualių, grupinių ir komandinių gynybos veiksmų tobulinimas treniruotės vyksme lemia rankinio pažangą (Skarbalius, 2003), nes dėl to daug veiksmingiau ugdomos ir puolėjų galios. Norint šiandien sėkmingai atlikti gynybos veiksmus, treniruotės vyksme reikia akcentuoti šias gebėjimų ir konstruktyvaus mąstymo ugdymo pakopas:

- Vartininko kvalifikacija ir žaidimo gebėjimai.
- **Kojų darbo gebėjimai kaip svarbiausias gynėjo veiksnys.**
- Grupinė gynyba – kuo greitesnis persiorientavimas nuo puolimo į gynybą. Sutrukdyti pradinėje fazėje greitą puolimą ir pereiti į komandinę gynybą.
- Suvokimo ir mąstymo gebėjimai.
- Žaidimo vienas prieš vieną gynybos technika (kūno sąlytis).
- Gynėjų bendradarbiavimas su vartininku. Blokavimo situacijos – artimas, tolimas vartų kampas.
- Gynybos sistemos tik aktyvios (6:0, 5:1, 4:2, 3:2:1, 5+1, 4+2).
- Gynyba esant mažumoje (5:0, 4:1, 3:2).
- Gynyba esant daugumoje (5+1, 4+2, 3:2:1, 6:0, 5:1, 4:2).
- Spaudimas artimas, spaudimas tolimas, gynyba po teisėjo ženklo „pasyvus žaidimas“.
- **Visų gynėjų judėjimas kamuolio perdavimo kryptimi.**

Visos šios pakopos yra šiuolaikinio rankinio gynybos mokymo pamatas. Žaidžiant gynyboje individualūs veiksmai turi siekti žaidėjo galimybių ribas, t. y. žaidėjo valios, technikos ir fizinių gebėjimų pastangos turi būti maksimalios. Gynėjas neturėtų pasiduoti be kovos ir beviltiškoje padėtyje. Per pratybas ir varžybas įvairiomis motyvacijos

priemonėmis turėtų būti siekiama, kad **gynyba teiktų pasitenkinimo jausmą.**

Gynybos veiksmai ir toliau kietės bei šiurkštės. Esant tokiai šiuolaikinei gynėjų individualiai technikai ir jų galingumui, dviejų minučių pašalinimo bauda puolėjams ne tiek daug ir padeda. Todėl gynyboje nevengiama ir šiurkščių veiksmų. Moterų komandose gynėjų veiksmų atletiškumas priartėja prie vyrų ekipose įprastų veiksmų. Daugėja kūno sąlyčių ir jie ilgėja. Gynybos veiksmų agresyvumas esant sąlyčiui su puolėju tampa net per šiurkštus. Tai negatyvi šiandieninė tendencija. Tačiau rankinyje gynėjų sąlytis su puolėju yra leidžiamas ir tuo naudojamas, deja, kartais net per šiurkščiai (Skarbalius, 2003, Seco 2005, Albertsen, 2005). Šiandien gal ir keistokai atrodo, kad besiginančiai komandai yra įmetama 30 ir daugiau įvarčių. Tačiau gynyba tapo daug išradingesnė, turinti daugiau variantų ir daug veiksmingesnė už varžovų pozicinį puolimą. Įvarčių gausa – tai kontaktų ir greitojo puolimo rezultatas (greitis, greitis ir dar kartą greitis) (Oltmanns, 2002).

Gynyboje vis svarbesnį vaidmenį vaidina labai aukštas vartininkų žaidimo lygis. Vartininkai su laiko 40–45 proc. (pasitaiko ir per 50 proc.) visų metimų, sėkmingai pradeda kontrataką (pirmas ilgas kamuolio perdavimas). Aiški tendencija – šiuolaikinės **geriausios komandos yra tos, kurios turi geriausius vartininkus** (Albertsen, 2005).

Šiuolaikinės puolimo taktikos ir metimo į vartus svarba

Šiuolaikiniame moderniaame rankinio žaidime ryškiai pastebima tendencija – puolimo sistema ir žaidėjų sąveika nebūna per visą rungtynių laiką nepakeista. Per vienas rungtynes žaidimo sistemos ir būdai yra kaitaliojami. Tai pajvairina žaidimą, sunkina gynėjų veiksmus, didina bendrą atakų veiksmingumą. Veiksmingiausia atakų sustiprinimo priemonė – keisti kamuolio perdavimo ir puolėjų judėjimo tempą bei ritmą. Čia svarbiausios taktinio poveikio priešininkui priemonės yra šios: individualus gynėjo pergudravimas (klaidinamieji judesiai), lygiagretus ir kryžmiškas pasikeitimas vietomis, staigus judėjimas be kamuolio, žaidiminiai ryšiai su partneriais, komandos atskirų grandžių standartinė sąveika, grupiniai ir komandiniai deriniai, metimai į vartus. Tokį šiuolaikinio rankinio taktinį puolimą daugelis autorių vadina dinamiškuoju (greituoju) poziciniu (Ole, 2005; Brand, 2005; Martin, Korfsmeier, 2005; Heuberger, 2005; Heldmann, 2004).

Ankstesnių laikų rankinio metodologijoje buvo teigiama, kad taktikos kombinacijos (deriniai) – komandos puolimo veiksmų pagrindas. Puolimo taktika rėmėsi griežtais komandiniais deriniais. Šiuo laiku nepaprastai išaugus žaidimo spartai, technikos lygiui ir žaidėjų galingumui, tai jau neveiksminga. Šiuolaikinių komandų puolimo taktinių veiksmų pagrindas – ideali individuali technika, leidžianti žaibiškai įvertinti esamą situaciją ir mažiausiai rizikuojant atlikti tolimesnį veiksmą (klaidinamąjį judesį, kamuolio perdavimą, metimą). Komandiniai ir grupiniai deriniai laiko ir erdvės atžvilgiu labai sutrumpėję. Šios taktikos derinių kokybė priklauso nuo žaidėjų techninio ir fizinio parengtumo, nuo jų mokėjimo tinkamai žaibiškai mąstyti (apskaičiuoti), taip pat nuo iniciatyvos ir susižaidimo. Šiuo metu per šio modernaus taktinio greito žaidimo veiksmus pasinaudojama net apie 80 proc. šansų (Heldmann, 2004). Atliekant šiuos trumpus mažų grupių veiksmus lemiamą vaidmenį vaidina individuali elegancija, technika, rizika ir apskaičiavimas. Mažų grupių taktinių veiksmų kooperuotų formų (užtraukimų, susikryžavimų su kamuoliu ir be jo, užtvarų, atgalinių perdavimų) panaudojimas ir pritaikymas galimas tik dėl gero individualaus fizinio ir techninio parengtumo. Be šio parengtumo, esant aktyviems gynybos veiksams, yra sunku laiku užverti gynėją, atlikti klaidinamuosius judesius, greitai ir tiksliai perduoti kamuolį geresnėje padėtyje esančiam žaidėjui, atlikti toje situacijoje tinkamiausiu būdu metimą į vartus (pašokus, krintant, po 1, 2, 3 žingsnių, nuo peties, nuo šlaunies ir kita). Ir šie veiksmai vertingiausi, kai atliekami mažiausiai rizikuojant. Juk gynėjai taip pat turi tikslus ir užduotis, kaip šiems puolėjų veiksams trukdyti. Didėjant gynėjų galingumui ir aktyvėjant jų veiksams – puolėjai pasitinkami toli priekyje (9–11 metrų), vis svarbesnį vaidmenį atlieka linijos puolėjai. Šiems puolėjams net 70–80 proc. kamuolių perduodama metant į grindis (Albertsen, 2005).

Metimų būdų į vartus įvairovė šiuolaikiniame rankinyje labai svarbi. Metama iš vietos, nuo šlaunies, pašokus, po klaidinamųjų judesių ir kita. **Tarptautinėse varžybose (klubinių komandų ir rinktinių) naudojant tik vieną metimo būdą – pašokus (populiariausias) šiandien negalima tikėtis ne tik jokio pranašumo, bet ir pozityvaus rezultatų veiksmingumo** (Müller, 2003). Mūsų šalies jaunimo ir suaugusiųjų komandų, norinčių sėkmingai pasirodyti tarptautinėje arenoje (rinktinių, klubų, įvairių Europos taurių varžybose ir kita), žaidėjai turi mokėti mažiausiai penkis metimų į vartus būdus:

- Metimai pašokus po 3, 2, 1 žingsnio.
- Metimai atremtyje po 3, 2, 1 žingsnio.
- Metimai nuo šlaunies po 3, 2, 1 žingsnio.
- Metimai po klaidinamųjų judesių.
- Metimai krintant.

Tik metimų į vartus įvairovė, kaip ir greitas žaidimas bei aktyvi gynyba, šiandien gali garantuoti sėkmingus tarptautinių rungtynių rezultatus.

Būtina reikalauti, kad tiek vaikai, tiek jaunieji taisyklingai atliktų technikos veiksmus (trys žingsniai su kamuoliu, taisyklinga rankos padėtis su kamuoliu, kamuolio varymas ir kita). Tinkami įgūdžiai suaugusiems rankininkams gali suteikti reikiamo laiko įvertinti situaciją, reaguoti. Todėl suaugusiųjų pratybose turėtume naudoti įvairius puolėjo veiksmus apsunkinančius būdus:

- Atlikti veiksmą su kamuoliu žengiant vieną žingsnį arba stovint vietoje.
- Kiek tik įmanoma, veiksmus su kamuoliu atlikinėti jo nesivarant arba vieną kartą atmušant į grindis.
- Puolėjui stengtis nedaryti bereikalingų judesių ir gestų.
- Žaidėjas su kamuoliu visada turėtų grasinti varžovų vartams.
- Pirmos linijos puolėjams dažniau kamuolį perduoti metant į grindis (atsokusį).
- Žaidėjas be kamuolio taip pat turėtų grasinti varžovų vartams (judėjimas be kamuolio).

Stebint įvairaus rango varžybas, taip pat iš savo treniravimo praktikos, į akį krinta tokie puolėjų veiksmų trūkumai:

- Atakai sugaištama per daug laiko, per daug kamuolio perdavimų, per daug gestų, komentarų, bereikalingo judėjimo.
- Per daug nepavojingų judesių, bereikalingo stovėjimo arba bėgimo. Gynėjai lengvai persiorientuoja ir susikoncentruoja kamuolio pusėje.
- Sėkmingai atlikti veiksmus trukdo lėtas judėjimas, lėtas krypties ir ritmo keitimas.
- Dėl puolėjų mąstymo stokos veiksmai dažnai nukreipiami gynėjams palankia kryptimi.
- Siauras pozicijų keitimo spektras. Žaidžiama tik vienoje kurioje nors pozicijoje.

Treneriams, treniruojantiems suaugusius rankininkus, būtų pravartu atsižvelgti į šiuolaikinio rankinio specialistų išvadas, nuorodas ir rekomendacijas:

- Sporto pratybų kokybė yra geriau negu kiekybė.
- Pratybų įvairovė, mokomųjų, žaidimų pratimų gausa turi būti priešpriešinama treniruotės vienpusiškumui.
- Žaidimas greitėja ir greitės. Trumpėja atakų laikas. Greitėja žaidimo fazių sąryšis. Tačiau

žaidėjai neturi pamesti galvos vien tik dėl greito bėgimo.

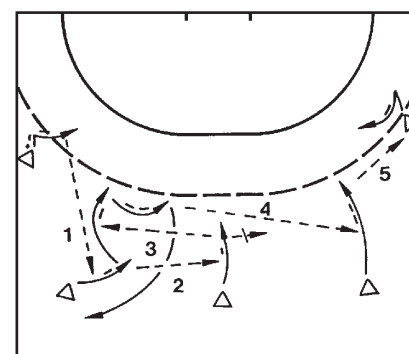
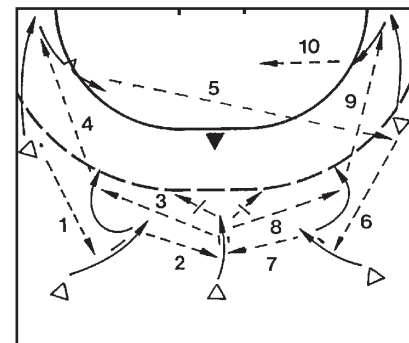
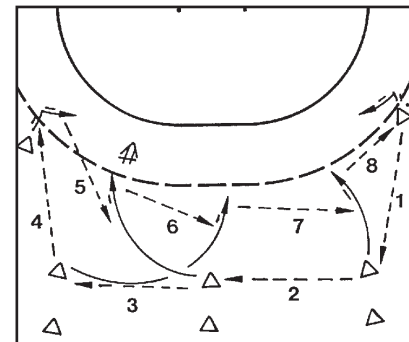
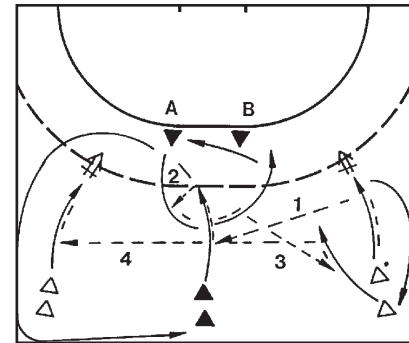
- Šiandien greitas žaidėjas yra tas, kuris ne tik greitai juda, bėga, bet ir greitai galvoja (mašto). Protinės treniruotės pratimai neturi būti išbraukti iš sporto pratybų turinio.
- Griežtas veiksmų atlikimo koregavimas ir klaidų taisymas turi būti priešpriešinamas pataikavimui, nereiklumui, įvertinimo vengimui.
- Gynybos veiksmai aktyvėja ir aktyvės toliau. Vis svarbesnis tampa gynėjo gebėjimas suvokti, maštyti. „Kas nemašto, tas negali gintis“.
- Greitos kojos – tai pagrindinis veiksnys, lemiantis tiek gynėjų, tiek puolėjų greitumą. Pratimai greitoms kojoms ugdyti būtinas ir svarbus rankinio pratybų elementas.
- Tik metimų į vartus būdu įvairovė ir greitas žaidimas bei aktyvi (agresyvi) gynyba šiandien gali garantuoti mūsų komandų (rinktinių) gerus tarptautinių varžybų rezultatus.
- Daugėja žaidėjų, galinčių sėkmingai pulti įvairiose pozicijose. Komanda yra neperspektyvi, jeigu žaidėjai žaidžia tik vienoje kurioje nors pozicijoje.
- Šiuolaikinės geriausios komandos yra tos, kurios turi geriausias vartininkus. Vartininko treniruotė yra ne tik metimų treniruotė. Vartininkams privalomos specialiosios sporto pratybos.

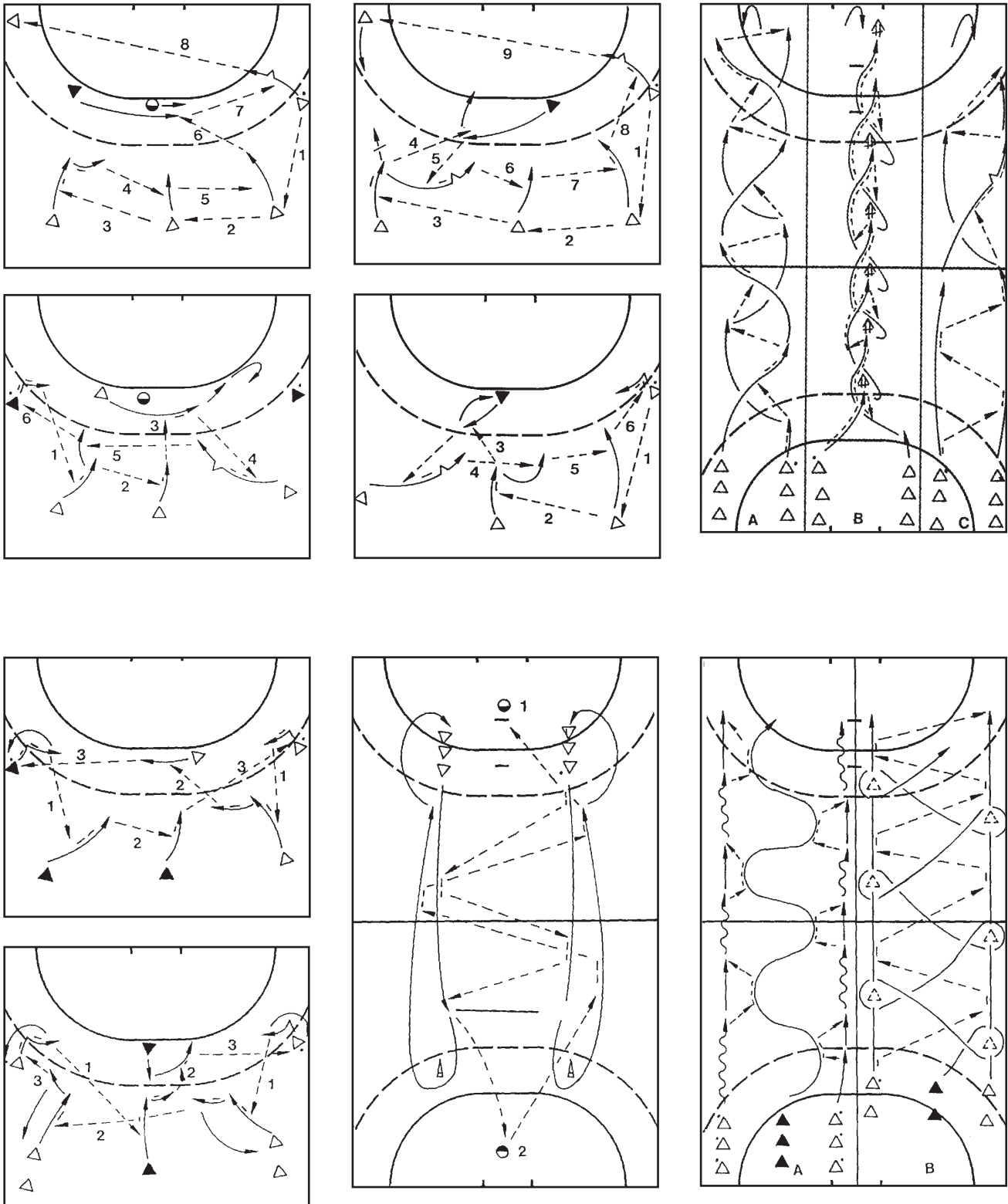
Šiuolaikinis tarptautinis rankinio sporto šakos lygis yra stipriai išaugęs. Šiuo metu šios sporto šakos madas diktuoja Ispanijos, Prancūzijos, Vokietijos, Kroatijos, Danijos, Pietų Korėjos, Skandinavijos šalių, Vengrijos, Rusijos atstovai bei atstovės. Ankstesniais metais Europos šalių rankinio reitingų viršuje puikavosi ir mūsų šalies klubinės komandos bei nacionalinės rinktinės. Deja, pastaraisiais metais Lietuvos beveik visų amžiaus grupių klubinių komandų ir nacionalinių rinktinių tarptautiniai rezultatai nėra labai geri. O kai kurios rinktinės arba klubinės komandos pralaimi kitų šalių atstovams net labai dideliu skirtumu. Pralaimima netgi toms šalims, kurios anksčiau jokių geresnių rezultatų nepasiekdavo. Pavyzdžiui, šalies moterų rinktinės patirtos nesėkmės žaidžiant su Turkijos ir Portugalijos ekipomis. Jau senokai nematėme mūsų atstovų, žaidžiančių Europos ir pasaulio pirmenybių baigiamuosiuose etapuose. Manychiau, jog šalies rankinio federacijos vadovai, jos trenerių ir metodinės komisijos nariai, Lietuvos moksleivių sporto centro atstovai turėtų susidomėti trenerių, kurių yra gerokai per šimtas, darbo sąlygomis ir treniruotės vyksmo efektyvumu. Be abejo, prasti mūsų rankininkų ir rankininkų tarptautiniai rezultatai mums, rankinio treneriams,

taip pat nedaro garbės. Šios nesėkmės mus verčia treniruotės vyksme taikyti pažangiausią žaidėjų rengimo technologiją. Mūsų klaidos ir nesėkmės turėtų būti geriausi mokytojai.

Pagrindinių rankininkų technikos veiksmų, taktikos mokymo ir tobulinimo pratimų kompleksai pateikti 3 ir 4 pav.

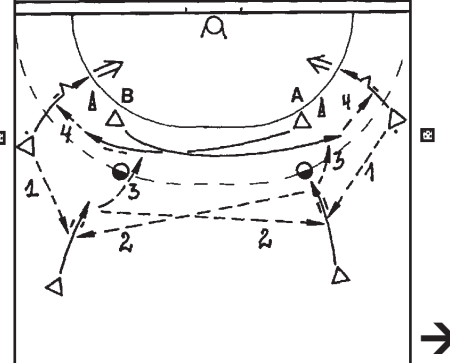
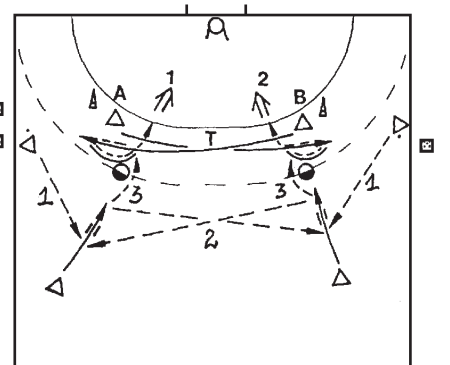
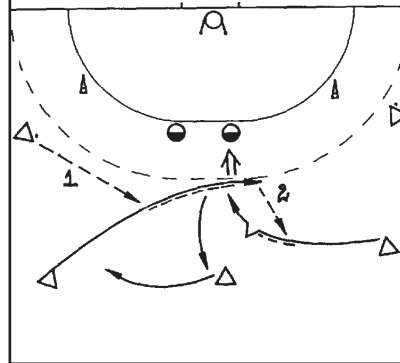
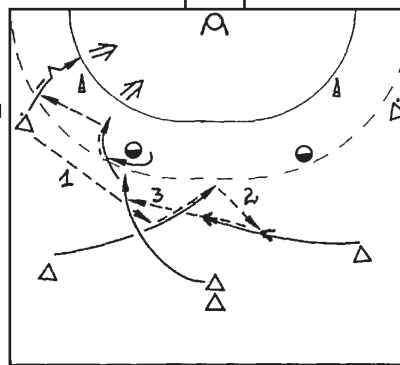
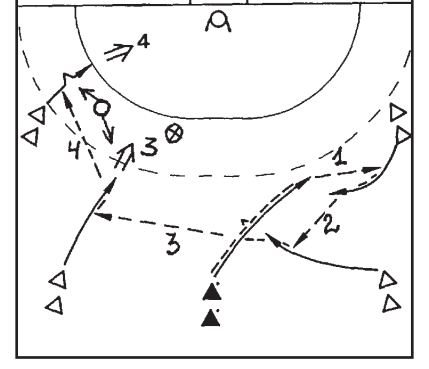
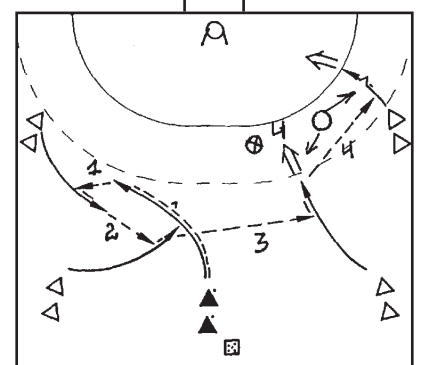
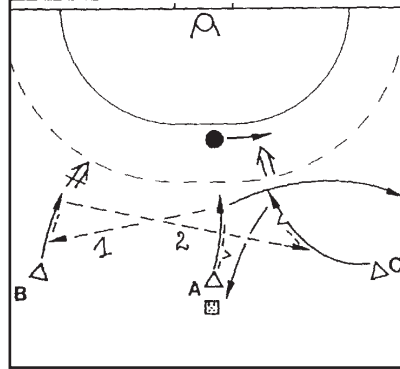
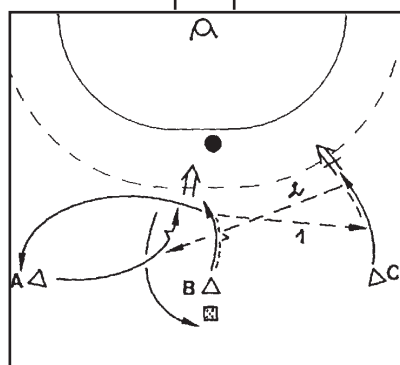
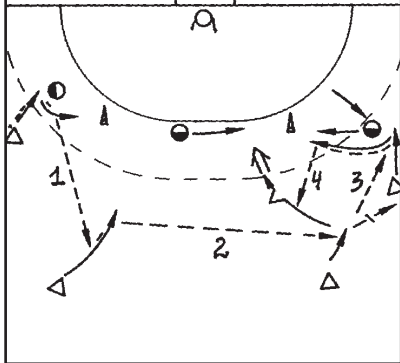
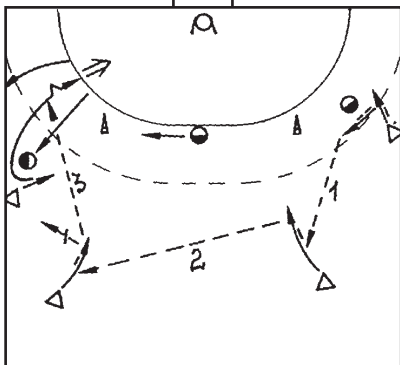
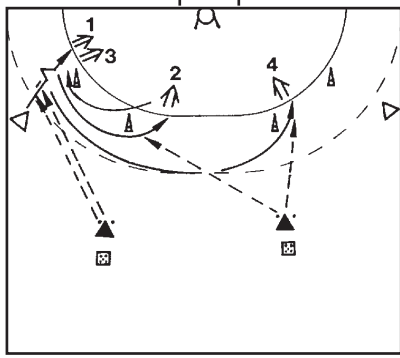
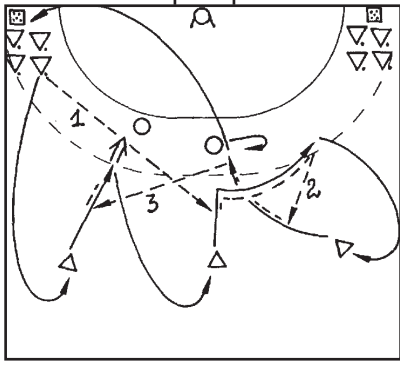
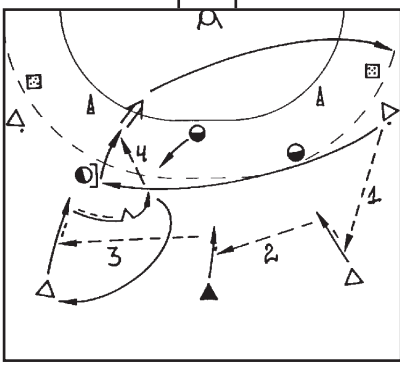
Judėjimo, kamuolio perdavimo, taktikos veiksmų mokymo ir tobulinimo pratimai (nemetant į vartus)

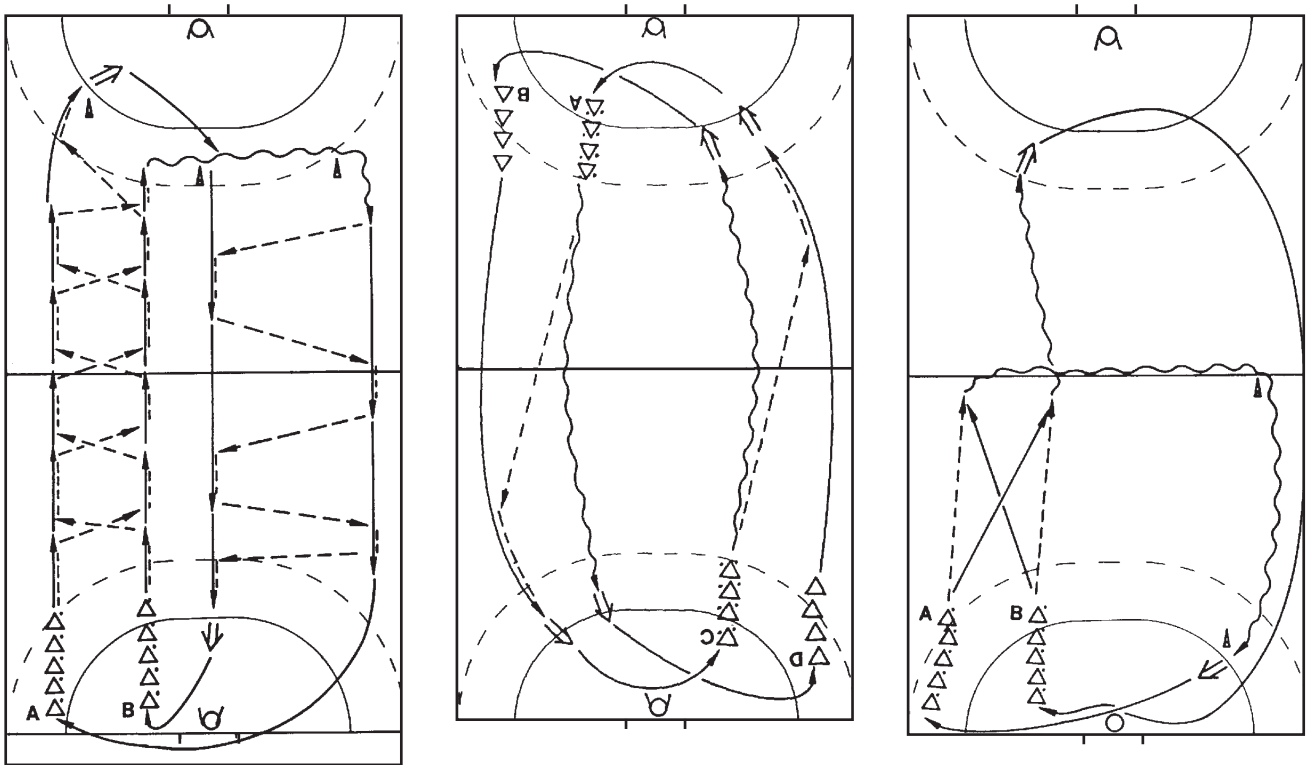




3 pav. Judėjimo, kamuolio perdavimo, taktikos veiksmų mokymo ir tobulinimo pratimai (nemetant į vartus)

Taktikos veiksmy, bendradarbiavimo sąveikos mokymo ir tobulinimo pratimai (metant į vartus)





4 pav. Taktikos veiksmų, bendradarbiavimo sąveikos mokymo ir tobulinimo pratimai (metant į vartus)

Sutartiniai ženklai

▷	Puolėjas
▷●	Puolėjas su kamuoliu
○ ●	Gynėjas
○	Puolėjas, toliau atliekantis gynėjo veiksmus
Ⓐ	Vartininkas
T	Treneris
→	Žaidėjo judėjimas
→	Žaidėjo judėjimas su kamuoliu
~→	Kamuolio varymas
→	Kamuolio judėjimas
→	Kamuolio metimas į vartus
→	Klaidinamieji judesiai be kamuolio
→	Klaidinamieji judesiai su kamuoliu
→ □	Užtvara
• ••	Kamuolys / Kamuoliai
⊗ A	Stovėlis, kimštinis kamuolys, kliūtis, žymė

Literatūra

- Albertsen, M. (2005). Ich erkenne keine neuen Tendenz. *Handball Woche*. Nr. 51. Köln: DSV Deutscher Sportverlag GmbH. S. 23.
- Brand, H. (2005). Weiterspielen im Spiel 1 gegen 1 muss verbessert werden. *Handball Training*. Nr. 9–10. Münster philippka: Sportverlag. S. 5.
- Heldmann, K. (2004). Kombinierte Kooperationen. *Handball Training*. Nr. 5, 6. Münster philippka: Sportverlag. S. 12–15.
- Heuberger, M. (2005). Neue Varianten des Doppelkreuzens. *Handball Training*. Nr. 9–10. Münster philippka: Sportverlag. S. 4–17.
- Martin, H. Korfmeier, F. (2005). Spielformen für alle Leistungsbereiche – auch Trainer müssen kreativ sein. *Handball Training*. Nr. 9, 10. Münster philippka: Sportverlag. S. 30–32.
- Meidus, L. (2005). *Rankininkų sąveikos psichologija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. P. 71–76, 106–109.
- Müller, H. P. (2003). Weiterspielen nach Halb holt Aussen. *Handball Training*. Nr. 10. Münster philippka: Sportverlag. S. 23–26.
- Ole, K. (2005). Das Prinzip Hoffnung bleibt. *Handball Woche*. Nr. 44. Köln: DSV Deutscher Sportverlag GmbH. S. 3.
- Oltmanns, K. (2002). Mit kleinen und grossen Schritten zur Schnelligkeit. *Handball Training*. Nr. 9, 10. Münster philippka: Sportverlag. S. 26–29.
- Roth, K. (2004). Kleines 3 mal 3 der Kreativität. *Handball Training*. Nr. 4. Münster philippka: Sportverlag. S. 17–21.
- Seco, R. (2005). Abschrecken – dem Angriff Initiative und Dynamik nehmen. *Handball Training*. Nr. 12. Münster philippka: Sportverlag. S. 4–11.
- Skarbalius, A. (2003). *Didelio meistriškumo rankininkų rengimo optimizavimas: habilitacinis darbas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. P. 18, 20, 47, 49, 79, 82–87.
- Trosse, H. D. (1990). *Handball Praxis*. Hamburg: Rowohlt Sport. S. 167–170.

Didelio meistriškumo svarsčių kilnotojų treniruotė



Doc. Remigijus NAUŽEMYS
Vilniaus universitetas

Atlikę didelio meistriškumo svarstininkų treniruotės analizę nustatėme, kad dauguma šalies atletų treniruojasi pagal individualų treniruotės planą, kuris neatitinka šiuolaikinės treniruotės reikalavimų. Treniruojamasi neefektyviai: visuose treniruotės etapuose krūviai yra paskirstomi netolygiai, todėl atletų sportiniai rezultatai auga labai lėtai, o kai kurie sportininkai dėl blogos treniruotės metodikos nesugeba tinkamai pasirengti svarbiausioms metų varžyboms.

Remdamiesi specialios sporto literatūros duomenimis, užsienio sporto specialistų išvadomis ir savo ilgamete pedagogine bei praktine patirtimi, sudarėme mokomųjų svarsčių kilnojimo pratybų schemą ir parengėme šias rekomendacijas.

Svarsčio rovimu pratybos

Rovimo veiksmas yra atliekamas su 24–36 kg svarsčiais. Priklausomai nuo pasirengimo etapo, kiekvienam atletui keliami skirtingi tikslai ir uždaviniai. Į svarsčio kilnojimo pratybas be klasikinių veikslių yra įtraukiami ir kiti pratimai, būtini bendrajam atleto fiziniam parengtumui gerinti (jėgai ir ištvermei ugdyti). Svarsčių rovimu pratybos turi būti kaitaliojamos su svarsčių stūmimo pratybomis. Pavyzdžiui, vieną dieną turi būti rovimas, o kitą dieną – stūmimo pratybos. Per vienas rovimu pratybas prie svarsčio patartina prieiti po 5–6 kartus. Svarstį reikia rauti pakaitomis dešine ir kaire ranka.

Parengiamuoju treniruotės laikotarpiu atleto organizmas pamažu prisitaiko prie didelių treniruotės krūvių. Šiam laikotarpiui būdingi nedideli krūviai, naudojami 24–27 kg svarsčiai. Šiuo laikotarpiu svarstis daugiausia turi būti raunamas silpnesniąja ranka, o vėliau jis raunamas pakaitomis viena ir kita

ranka. Pradiniame parengiamuoju laikotarpiu etape svarsčio rovimu pratybos turėtų vykti taip:

$$\frac{24}{10\%, 15\% \times 2}, \frac{24}{30\%, 40\%, 60\% \times 2}, \frac{24}{35\%, 25\% \times 2}$$

čia skaitiklyje – svarsčio svoris, vardiklyje – svarsčio pakėlimų skaičius, išreikštas procentais maksimalaus iškelto skaičiaus, ir priėjimų skaičius.

Vėliau pamažu pereinama prie sunkesnių 27 kg svarsčių. Pradžioje treniruotės krūvis nedidelis, o vėliau treniruotės krūvio apimtis didinama – naudojant nesunkius svarsčius mažinamas priėjimų skaičius ir didinamas kartojimų vieną kartą priėjus prie svarsčio skaičius (didinamas pratybų intensyvumas). Taikant šį variantą, gerinami asmeniniai rezultatai. Šio pobūdžio pratybos turėtų vykti taip:

<i>Apšilimas:</i>	<i>Pagrindinė pratybų dalis:</i>
$\frac{24}{10\%, 20\%}$	$\frac{27}{25\%, 70\%, 80\%, 40\%}$

Po pratybų su 27 kg svarsčiu pereinama prie 30 ir 32 kg svarsčių. Perėjimo krūvių schema tokia pati kaip ir pradiniame treniruotės etape. Gerai parinkti fiziniai pratimai teigiamai veikia visas atleto organizmo funkcijas ir sistemas, todėl į svarsčio rovimu pratybas būtina įtraukti įvairiapusių pratimus, tarp jų ir įvairius mostus su didelio svorio svarsčiais ir rankų riešus stiprinančius pratimus.

Varžybų laikotarpiu reikia siekti, kad būtų kuo didesnis pratybų intensyvumas. Šiuo laikotarpiu per pratybas turi būti naudojami tik klasikiniai pratimai (stūmimas ir rovimas). Varžybų laikotarpiu per kiekvienas planuojamas pratybas vienu priėjimu

mu būtina atlikti 80%, o kartais net 90% pakėlimų (maksimalaus savo rovimio rezultato).

Pavyzdžiui:

$$\frac{27, 32}{10\%, 20\%} ; \quad \frac{32}{30\%, 80\%, 90\%, 40\%} .$$

Mažinti krūvis ir didinti jų intensyvumą galima mažinant poilsio intervalą (trukmę) tarp priėjimų net iki 30 sek., tam tikslui taikant intervalinį treniruotės metodą:

$$\frac{27}{10\%} ; \quad \frac{30}{20\%} ; \quad \frac{32}{20\%, 30\%, 60\%, 35\%} .$$

Svarsčio stūmimo pratybos

Svarsčių stūmimas kaip ir rovimas yra atliekamas su įvairaus svorio svarsčiais – 16, 24, 27, 30, 32, 36 kg.

Stūmimo pratybų ciklas yra pagrįstas nuoseklumo principu, t. y. krūvis yra didinamas pamažu. Pratybų ciklo pradžioje yra siekiama didelės treniruotės krūvio apimtys, o vėliau didinamas pratybų intensyvumas.

Parengiamojo laikotarpio pradžioje svarsčio stūmimo pratybos turėtų atrodyti taip:

$$\frac{24}{10\%, 20\%} ; \quad \frac{24}{25\% \times 2, 35\%, 30\%} .$$

Tada treniruotės krūvis pamažu didinamas:

$$\frac{24}{10\%, 20\%} ; \quad \frac{24}{25\%, 35\%, 50\%, 40\% \times 2, 30\%} .$$

Tada šiek tiek mažinant krūvio apimtį didinamas treniruotės intensyvumas bei gerinami rezultatai:

$$\frac{24}{10\%, 20\%} ; \quad \frac{24}{25\%, 40\%, 80\%, 50\%} .$$

Vėliau patartina pereiti prie 27 ir 30 kg svarsčių.

Kad parengiamoju laikotarpiu sportininkai geriau perprastų svarsčių stūmimo techniką ir kitas svarsčių stūmimo ypatybes, reikalingas stūmimo įgūdžiams ugdyti, atliekami šie pratimai:

1. Pusiausvyrai išlaikyti – iškelti svarsčius ant ištiestų rankų ir su jais vaikščioti po salę (2–3 min.)
2. Kad išmokytų geriau išlaikyti svarsčius ant krūtinės iš pradinės padėties juos išstumiant

į viršų – būtina su jais, padėtais ant krūtinės, vaikščioti 2–3 min.

3. Kad stumiant svarsčius nuo krūtinės geriau įsijungtų alkūnės sąnariai, yra naudojami dviejų svarsčių išspaudimai, t. y. po stūmimo svarstis iki galo neišstumiamas, o į viršutinę padėtį yra išspaudžiamas.
4. Kad stūmimo judesys nuo krūtinės būtų staugesnis, yra naudojamas „švungo“ pratimas (su dviem svarsčiais arba štanga) – 5–8 kartus.
5. Pritūpimams su svarsčiais tobulinti – keliant svarsčius ant krūtinės, vieną svarstį stumti nuo peties viena ir kita ranka (pakaitomis) arba du svarsčius nuo krūtinės.

Parengiamoju laikotarpiu jėgai su štanga bei svarsčiais ugdyti rekomenduojame du stūmimo veiksmo pratybų variantus.

I VARIANTAS

Parengiamoji įvadinė pratybų dalis: mankšta 10–15 min., naudojami štangos stūmimo imituojamieji pratimai.

Pagrindinė svarsčių stūmimo treniruotės dalis – 90–120 min. Svarsčių stūmimas nuo krūtinės:

$$\frac{24}{10\%, 20\%} ; \quad \frac{24}{40\%, 60\%, 40\% \times 2, 30\%} .$$

Štangos spaudimas iš už galvos:

$$\frac{50 \text{ kg}}{6 \text{ kartai}} \times 4 \text{ priėjimai} .$$

Pritūpimai su štanga ant pečių:

$$\frac{60\%}{6} ; \quad \frac{70\%}{6} ; \quad \frac{80\%}{4} ; \quad \frac{70\%}{6} .$$

Šuoliukai su štanga ant pečių (iš žemesnės pritūpimo fazės):

$$\frac{30\%}{8} \times 3 .$$

Pasilenkimai su štanga ant pečių:

$$\frac{50\%}{6} ; \quad \frac{70\%}{6} ; \quad \frac{80\%}{6} \times 2 ; \quad \frac{70\%}{6} .$$

Baigiamoji pratybų dalis – 5–10 min. Šioje dalyje naudojami įvairūs raumenų tempimo, sąnarių paslankumo ir atsipalaidavimo pratimai.

II VARIANTAS

Parengiamoji įvadinė dalis – 5–10 min. Apšilimas.

Pagrindinė treniruotės dalis – 90–120 min.
Svarsčio stūmimas:

$$\frac{24}{10\%, 20\%}; \quad \frac{24}{30\%, 50\% \times 3, 40\%}$$

Vaikščiojimas su iškeltais į viršų svarsčiais:

$$\frac{32 \times 2}{maksimaliai} \times 3.$$

Štangos spaudimas stovint:

$$\frac{50\%}{10} \times 4.$$

Štangos „švungavimas“ nuo krūtinės:

$$\frac{60\%}{10} \times 2; \quad \frac{80\%}{10} \times 3.$$

Pritūpimai su štanga ant pečių:

$$\frac{70\%}{8} \times 2; \quad \frac{80\%}{6}$$

Pratimai su svarsčiais rankų riešams stiprinti:

$$\frac{32}{maksimaliai} \times 3.$$

Baigiamoji pratybų dalis – 5–10 min. Atsipalaidavimo pratimai, 1 km bėgimas lėtu tempu arba plaukiojimas baseine.

Svarsčio stūmimo pratybose **varžybų laikotarpiu** atliekami tik klasikiniai stūmimo ir rovimo veiksmai. Varžybų laikotarpiu mažinama treniruotės krūvio apimtis, bet didinamas pratybų intensyvumas. Pagrindinė varžybų laikotarpio pratybų dalis atrodytų taip:

Svarsčių stūmimas:

$$\frac{27}{10\%}; \quad \frac{30}{10\%}; \quad \frac{32}{10\%};$$

$$\frac{32}{20\%, 35\%, 70\%, 80\%, 90\%}; \quad \frac{32}{50\%}$$

Pritūpimai su štanga ant pečių:

$$\frac{60\%}{10} \times 2; \quad \frac{70\%}{8} \times 2.$$

Pasilenkimai su štanga ant pečių:

$$\frac{60\%}{8} \times 4.$$

Ši mūsų pateikta pratybų schema nėra vienintelė. Galima naudoti ir kitus treniruotės krūvio paskirstymo variantus. Kiekvienas atletas gali pasirinkti tokį variantą, kuris jam atrodo tinkamiausias.

Svarsčių kilnotojų parengtumo ir dalyvavimo varžybose ypatumai

Likus iki varžybų 10–12 dienų, rekomenduojame atlikti kontrolinį savo fizinių galimybių patikrinimą – kokią stūmimo bei rovimo veiksmų rezultatą jūs galite pasiekti. Bet nebūtina per kontrolinį patikrinimą stengtis siekti maksimalių rezultatų, užtenka abiem veiksmais pasiekti 80–90% savo geriausio rezultato. Per kitas pratybas treniruotės krūvi būtina nuosekliai mažinti. Atskirų pagalbinių pratimų krūvi siūlome sumažinti net iki 70% kontrolinių patikrinimų rezultatų. Likus 2–3 dienoms iki varžybų, siūlome svarsčių kilnojimo pratybas visiškai nutraukti, apsiriboti tik lengvomis mankštomis.

Varžybose prieš atliekant pirmąjį stūmimo veiksmą būtina atlikti bendrąjį ir specialiąjį pramankštą.

Po 2–3 minučių lėto bėgimo ir bendrojo lavinamo pratimų siūlome atlikti 5–6 pritūpimus ir pasilenkimus su vienu svarsčiu ant pečių. Šį pratimą kartokite po 2–3 serijas.

Dviejų svarsčių stūmimas po 10–20 kartų. Kartokite po 2–3 serijas. Iškelimų ir priėjimų skaičius priklauso nuo atleto svorio kategorijos ir fizinio parengtumo.

Likus 5–6 minutėms iki varžybinio veiksmo atlikimo, pramankštą būtina nutraukti.

Po stūmimo veiksmo varžybų, kad organizmas greičiau atsigautų, būtina atlikti kybojimo pratimus, lengvą rankų ir pečių juostos masažą.

Prieš rovimo veiksmo varžybas bendroji pramankšta nebūtina, užtenka 2–3 kartus išrauti pakaitomis viena ir kita ranka 20–30% savo maksimalaus rezultato. Pramankšta negali būti taikoma visiems vienoda, pagal vieną modulį. Ji turi būti atliekama atsižvelgiant į individualias atleto savybes, jo fizinį parengtumą, varžybų trukmę ir atleto amžių.

Literatūra

- Jasiūnas V. (1989). *Sunkioji atletika*. Kaunas.
 Karoblis P. (1994). *Sportinės treniruotės struktūra ir valdymas*. Vilnius.
 Naužemys R. (1994). *Treniruokliai ir jėgos ugdymo metodika*. Vilnius.
 Naužemys R., Saplinskas J. (1998). *Harmoningo kūno formavimas*. Vilnius.
 Pankov V. (1990). *Svarsčių kilnojimo metodika*. Kijevas.
 Romašin J. (1996). *Svarsčių sportas*. Maskva.

Genų dopingas

Genų terapija reprezentuoja jaudinantį ir daug žadantį žingsnį į priekį medicininiuose tyrimuose, bet jos naudojimas sportininkų galimybės padidinti yra toks pat blogas kaip ir tradicinis dopingas. Labai greitai genų terapija gali būti taikoma daugybei ligų gydyti, bet tie, kas šiame genų terapijos progresive ieškos naudoti sportininko rezultatui pagerinti, turėtų prisiminti, kad progresuoja ir mokslas apie genų terapijos aptikimą.

Kas yra genų terapija?

Norint suprasti, kas yra genų dopingas, pirmiausia reikia suprasti genų terapijos sąvoką. Kas mes esame, koks mūsų požiūris, kokie mūsų sportiniai rezultatai, kokiomis ligomis mes vieną dieną galime susirgti, iš esmės priklauso nuo mūsų genų. Kai kuriuos mūsų bruožus daugiausia lemia mūsų genai, juos šiek tiek pakoreguoja aplinka. Kitiems bruožams aplinka turi didžiausią įtaką. Dažniausiai šie du veiksniai kartu padaro mus tokius, kokie mes esame. 1990 m. Jungtinių Valstijų energijos departamentas (U.S. Department of Energy) ir Nacionalinis sveikatos institutas pradėjo Žmogaus genomo projektą, per 13 metų identifikuota apie 20 000–25 000 genų žmogaus DNR.

Genai – tam tikra DNR dalis, atsakinga už baltymų (proteinų) sintezę, struktūrą ir funkciją. Baltymų sintezė priklauso nuo informacijos, kuri užkoduota genuose.

Bet kas nutinka, jei genai yra pažeisti ir dirba netinkamai? Kas jeigu genas yra mutavęs per paveldimumą iš mūsų tėvų, dėl cheminių produktų poveikio ar radiacijos? Kai genai negali prideramai atlikti savo funkcijos – reguliuoti tam tikrų proteinų gamybos, liga gali turėti pasekmių. Pavyzdžiui, raumenų distrofija, liga, kuri sukelia progresuojantį raumenų nykimą organizme, yra genetinis sutrikimas. Genų, kurie gamina proteinus

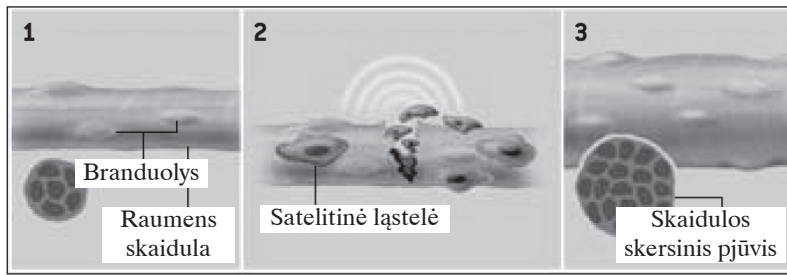
raumenų augimui ir funkcionavimui, trūksta arba jie pažeisti.

Vieną dieną genų terapija gali padėti įveikti tokias ligas kaip raumenų distrofija. Mokslininkai tyrinėja įvairius būdus, kokią genų terapiją naudoti. Kai kuriais atvejais genas, perkeltas į paciento ląstelę ar tiesiai į paciento genomą, gali pakeisti ar atkurti geną, kuris dirba netinkamai.

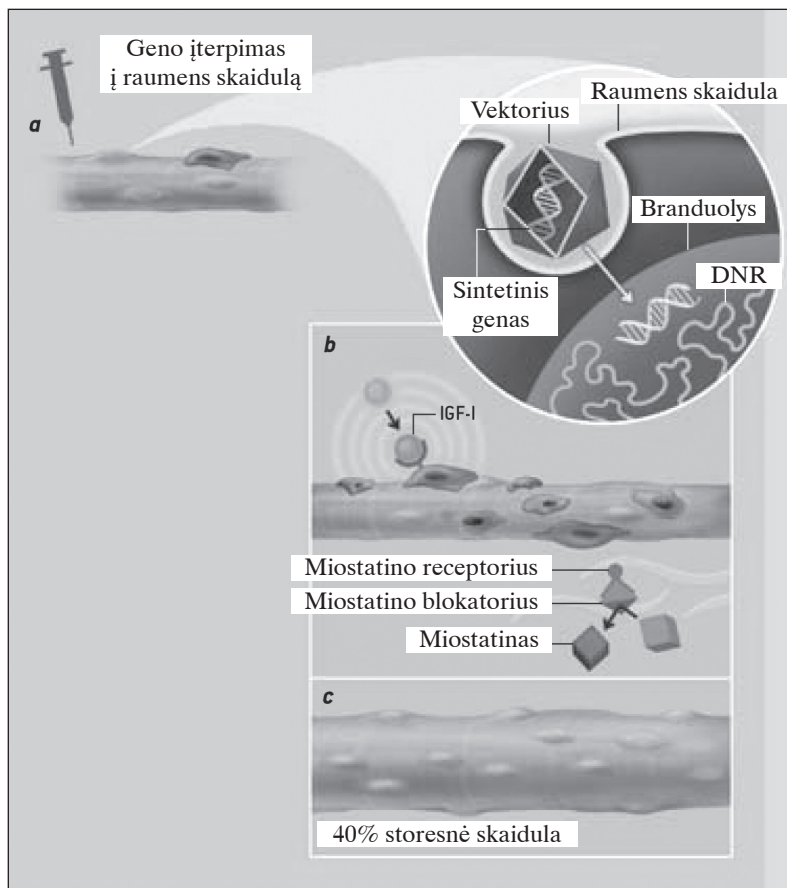
Genų terapijoje sudėtingiausia yra įdėti geną į norimą ląstelę. Labiausiai paplitęs metodas genų terapijoje – genų perkėlimas. Dauguma mokslininkų naudoja kaip vektorių virusą, kuris turi savybę pernešti genus į ląstelės vidų. Parenkamas virusas gali infekuoti atitinkamą audinį, bet nesukelia kokių nors žinomų ligų.

„Genai išgyvena ir gali funkcionuoti dėl viruso, kuris kaip biologinis Trojos arklys apgauna šeimininko ląstelę ir įsibrauna į jos vidų, – sako dr. T. Friedmanas, Kalifornijos San Diego universiteto genų terapijos programos direktorius ir Pasaulio antidopingo agentūros (WADA) genų dopingo grupės pirmininkas. – Patekęs į šeimininko ląstelės branduolį, virusas pasinaudoja ląstelės mechanizmu, kopijuoja savo perneštą geną ir sintetina baltymus.“

Nors procesas atrodo pakankamai paprastas, tačiau jis yra labai sudėtingas, šimtai bandymų dar nėra davę akivaizdžiai tikrų terapinio efekto įrodymų. Vis dėlto pastaruoju metu pasiekta žymių laimėjimų. Pracūzijoje mokslininkai įvykdė genų perkėlimą keliems vaikams, kurie sirgo sunkiu kombinuotu imunodeficitu (X-SCID, arba „Bubble Boy Disease“). Šie vaikai turi vieną blogai funkcionuojantį geną, kuris gamina pagrindinį baltymą, dalyvaujantį normalios imuninės sistemos kūrimo. Dėl to jie privalo gyventi izoliuotoje aplinkoje tam, kad apsisaugotų nuo išorinio pasaulio. Gydant su virusu vektorium, nunešančiu normalią genų kopiją, jų organizmas gali gaminti būtina proteiną, reikalingą normaliai imuninei sistemai sukurti.



1 pav. 1) Normalios raumeninės skaidulos daugiabranduolė ląstelė, branduolys yra atsakingas už naujų proteinų gamybą. 2) Kai skaidula pažeista, iš pažeidimo vietos sklindantis signalai pritraukia satelitines ląsteles, kurios prieš susijungdamas su skaidula dauginasi. 3) Skaidula po pažeidimo turi didesnę kiekį branduolių nei iki pažeidimo.



2 pav. Genų terapija gali stimuliuoti normalų gijimą manipuluojant chemi- niais signalais: a) Sintetinį geną perkėliklis (vektorius) įterpia į raumens audinį. Vektorius nuneša geną į ląstelės branduolį, kur genas nurodo skaidulai gaminti baltymus. b) Normaliam raumeniui gyjant, cheminiai signalai verčia satelitines lą- steles daugintis, o baltymas miostatinas duoda signalą, kada joms sustoti daugintis. Įterpus IGF-1 geną arba geną, blokuojantį baltymo miostatino signalus satelitinėms ląstelėms, šios toliau dauginasi ir c) raumens skaidula tampa daug storesnė.

Genų dopingo tikrovė

Genų dopingas galėtų padėti išvengti kai kurių ligų ar pagerinti gijimą po traumų. Mokslininkai eksperimentuoja su sintetiniais genais (IGF-1), kurie stimuliuoja raumenų funkciją.

Galima tikėtis, kad sportininkai, gavę traumą, galėtų naudoti šį genų perkėlimo metodą. Įterptas į raumens audinį sintetinis IGF-1 genas, stimuluojantis raumens augimą, pagreintų pažeisto raumens gijimą.

Sportininkams, kurie rezultatui pagerinti naudoja EPO, genų dopingas būtų kitas žingsnis. Vietoj EPO injekcijų jie perkeltų į organizmą geną, kuris sudarytų sąlygas organizmui gaminti daugiau raudonųjų kraujo kūnelių.

Genų dopingo pavojai

Ar greitai olimpinėse žaidynėse dominuos genetiškai pakeisti sportininkai? Ar pastaruoju metu didelis dėmesys genetiškai pakeistiems gyvūnams leidžia manyti, kad ateities sportas priklausys nuo genų inžinerijos ir žmonių – „jūrų kiaulyčių“.

H. Lee Sweeney, Pensilvanijos universiteto mokslininkas ir WADA genų dopingo grupės narys, iš tikrųjų sukūrė genetiškai modifikuotas peles ir žiurkes, turinčias didesnius ir stipresnius raumenis negu jų tos pačios veislės ir amžiaus genetiškai nepaveikti gyvūnai. Kaip greitai olimpinis sąjūdis turės pradėti nerimauti dėl žmonių, analogiškų šiems nenatūraliems graužikams? Kaip greitai genų dopingas turės išskirtinį poveikį sportininkų gebėjimams greičiau bėgti, aukščiau šokti ar toliau mesti? Šurmulys dėl genetiškai stipriai pakeistų pelių ir žiurkių – nerimas ar jaudulys dėl perspektyvos, kad greitai genetiškai pakeisti sportininkai bus čia. Žmonėms, kurie rūpinasi sporto reikšme ir sąžiningumu, dabar ne laikas pralaimėti dėl genų dopingo iššūkių.

Sensacingiems gandams dėl genų dopingo reikia protingo ir realaus įvertinimo. Vienas klausimas padės įmesti į šaltą realybės vandenį perkaitusias spekuliacijas apie genetiškai sustiprintus

žmones: keliais žmogaus ligų atvejais buvo gautas aiškus genų perkėlimo – įterpiant naują geną į ląstelę – terapijos efektyvumo įrodymas, toks kaip Sweeney atliktame eksperimente su pelėmis.

Atsakymas yra vienas – labai retas paveldėtas sutrikimas, žinomas kaip su X susijęs sunkus

kombinuotas imuninis deficitas (*X-linked Severe Combined Immune Deficiency*), arba X-SCID. Su X susijęs yra vadinamas todėl, kad ligą sukelia nenormalus genas X chromosomoje. Panašiai kaip ir sergant hemofilija (paveldima kraujo nekrešėjimo liga), mergaitės paveldi dvi X chromosomų genų kopijas. Normali X chromosomos genų kopija kompensuoja vieną nesveiką, todėl merginos išvengia ligos padarinių. Vaikinai gauna tik vieną X chromosomą poroje su savo Y, vyriškąja, chromosoma. Jeigu jų viena genų kopija turi defektą, jų sugebėjimas atremti infekciją yra sąlyginis. Kliniškai sirgti X-SCID yra tas pats kaip būti gimusiems su nepagydomu AIDS virusu. Šie vaikai turi saugotis netgi mažiausių infekcijų arba jie mirs.

Mokslininkai atrado atsakingą geną ir išrado būdą, kaip įterpti sveiką geną į šių vaikų kraujo ląsteles gaminantį genomą. Klinikiniuose bandymuose, atliktuose Prancūzijoje, ši eksperimentinė genų terapija buvo išbandyta su vienuolika berniukų. Pirminės naujienos buvo nuostabios: dauguma gydytų berniukų sugebėjo pagaminti pakankamai reikiamo (trūkstamo) proteino savo imuninės sistemos funkcionavimo pradžiai. Nors genų perkėlimas buvo efektyvus, išstudijavus pasekmes paaiškėjo, kad jis nesaugus.

Kai pirmam berniukui išsivystė leukemija, nusimanantys mokslininkai traktavo tai kaip milžinišką nesėkmę. Genų perkėlimo šiuo visuotinai pripažintu nesudėtingu būdu poveikslas būtų toks: įsivaizduokite milijonus taikinių (žmogaus ląstelių), kiekvienas su savo genomu, kaip plonu spagečiu, susiraižgiusiu viduje ląstelės. Tada įsivaizduokite šaudymą į šiuos taikinius iš šratinio šautuvo. Dauguma „šratų“ praeina kiaurai nepadarindami žalos. Kai kurie taikiniai sunaikinami. Keli „šratai“ įstringa vienoje iš spagečių gijų, bet ne tiek, kad sunaikintų gebėjimą funkcionuoti. Nauji genai tampa integruoti į tų ląstelių genomą. Pirmą berniuką nesėkmė ištiko todėl, kad vienoje iš šių ląstelių taikinių genas „šratas“ pateko į šalia esančio kito geno jautrią vietą. Šis, šalia esantis genas pradėjo klaidingai funkcionuoti sukeldamas ligą, žinomą kaip leukemija.

Mokslininkai žinojo: šie genų perkėlimo metodai – tokie techniškai modernūs ir tuo pačiu metu dar vis tokie netikslūs – ląstelėje gali sutrikti. Tada dauguma tokių ląstelių mirtų ar nustotų funkcionuoti. Tai gi ir šiam nelaimingam berniukui įterpti genai, užuot padėję, pakenkė.

Prąėjus keliems mėnesiams dar vienas iš vienuolikos berniukų, dalyvavusių eksperimente, taip pat susirgo leukemija. 2005 m. sausio mėnesį mok-

slininkai pranešė apie trečią atvejį, panašų į šiuos du, vienas berniukas mirė, kitas pradėjo sveikti.

Mokslininkai tyrinėja, kaip įdėti geną į ląstelę ir kaip užprogramuoti jį gaminti proteinus, enzimus ar hormonus. Bet to neužtenka. Įterptas naujasis genas turi gaminti pakankamai savo produkto – nei per daug, nei per mažai, kad būtų optimaliai efektyvus. Bet X-SCID eksperimentas parodė, kad geno „iškrovimas“ į ląstelės genomą gali būti pavojingas žmogaus sveikatai.

Kuo daugiau mokslininkai studijuoja genomus, tuo sudėtingiau viską suprasti. Svarbiausia 1960 m. molekulinės biologijos dogma buvo: vienas genas, vienas proteinas. Dabar mokslininkai žino, kad kai kuriais atvejais atskiras genas gali gaminti daugialypius (sudėtingus) proteinus, kurie daro įtaką skirtingoms žmogaus fiziologijos dalims. Atlikti genų perkėlimą nėra tas pats kaip mėtyti pupą į pupų puodą nuspėjant efektą. Žmogaus genai yra panašūs į sudėtingas ekosistemas su kompleksine sąveika ir grįžtamuju ryšiu, įtraukiančiu pačius genus, ir išorine bei vidine aplinka.

Verta prisiminti, kad pelės gyvenimo trukmė yra apytikriai dveji metai, o žmogus gali lengvai išgyventi iki aštuoniasdešimties. Genų inžinerijos paveikta pelė gali mirti nuo senatvės gerokai anksčiau negu genų perkėlimo komplikacijos pasireiškš. Dvidešimties metų sportininko laukia daugelio metų nežinomybė padarinių, kurie gali atsirasti. Vaistai yra daugiau ar mažiau greitai metabolizuojami ir pašalinami iš organizmo, nors kai kuriais atvejais gali sukelti nuolatinių pokyčių. Jeigu naujasis genas stabiliai integruotas į ilgai gyvenančios ląstelės genomą, jis gali daryti stiprų poveikį žmogaus sveikatai visą gyvenimą. Nors genetinių manipuliacijų technologijos ištobulintos, tačiau vis dar aiškinamasi, kaip priversti jas dirbti be sutrikimų žmogaus organizme. Deja, rezultatų gerinimo sporte istorija rodo, kad šie netikslumai ir rizika nesulaikys šio nesąžiningo verslo ar beviltiškų, patiklių sportininkų. Treneriai, abejingi sportininkų sveikatai, gali slaptai bendradarbiauti su neetiškais mokslininkais, kurie turi įgūdžių ir prieinamą žaliavą, būtiną genų modifikacijai.

Ar genų dopingas gali būti susektas?

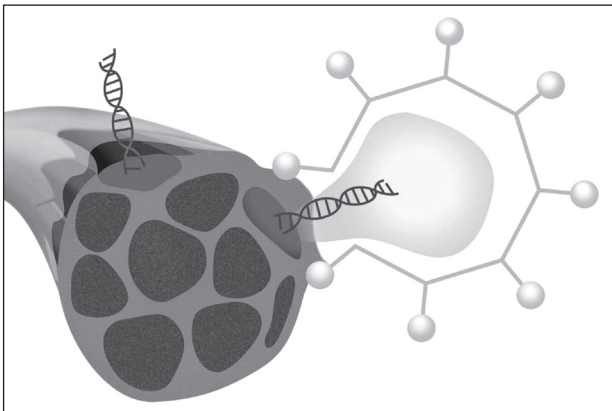
Daug sportininkų ir jų aplinkos žmonių gali turėti klaidingą saugumo jausmą, kad genų dopingo negalima susekti, nes kai genas įterpiamas į organizmą, jis tampa geno dalimi. Kaip ga-

lima pasakyti, ar genas naujas, ar jis visada buvo organizme.

„Tie, kurie mano, kad galės apgaudinėti naudodami genų perkėlimo technologiją, bus netikėtai nustebinti, – sako Davidas Howmanas, WADA generalinis direktorius. – Tai WADA ir jos partnerių prioritetas užtikrinti, kad genų dopingas būtų susekamas kaip ir kitos tradicinio dopingo formos.“

Projektai, kurios WADA finansuoja, duoda naudos ieškant mokslinių metodų, kaip susekti genų dopingą. Gali būti sunku pamatyti, kad kažkoks genas yra įterptas į organizmą, bet bus padariniai, kuriuos galima pamatyti ir išmatuoti. Pavyzdžiui, genas parodys pats, kad jis gamina daugiau tam tikrų proteinų ar enzymų, kurie gali būti susekti ir išmatuoti kaip ir vaistų dopingo atveju. Naujos ir svetimos medžiagos turės organizmui poveikį, kuris taip pat gali būti susektas. Pavyzdžiui, padidėjusi raudonųjų kraujo kūnelių gamyba.

Mokslininkai vartoja naują terminą „vektorius“ kalbėdami apie bet kurį įmanomų sistemų kiekį, naudojamą pristatyti genus į reikiamas ląsteles.



3 pav. Laisvų DNR paketas gali būti įterptas tiesiogiai, kaip parodyta pav. – dviguba spiralė įeina į ląstelės branduolį.

Bet kuris kiekis virusų, pavaizduotas pav. šviesiai pilka figūra viršuje dešinėje, gali būti taip pat naudojamas pristatyti DNR. Mokslininkai panaikina žalingą genetinę medžiagą virusu ir pakeičia ją naudinga DNR, kurį jie nori įkelti į reikiamą ląstelę. Tada virusas atlieka natūralią funkciją: įsiskverbia į ląstelę ir pristato savo genetinį užtaisą.

Be to, naujo geno įterpimas gali daryti įtaką kitiems genams: įjungti ar išjungti kitus genus, sukurti specifines genomo žymes, kurios taip pat gali būti susektos. Šis ieškojimo metodas yra panašus į astronomų naujų planetų atradimo metodus. Jie negali matyti planetos, bet žino, kad ji ten yra, sekdami jų gravitacijos efektą planetoms, kurios yra matomos. Tyrėjai ieško būdų, kuriais galima

būtų pastebėti genomų pakitimus tiriant kraują. Kita unikali idėja yra išvaizduojama kaip magnetinis rezonansas, kuris būtų naudojamas kūnui skenuoti ir neįprastoms genų ekspresijos vietoms nustatyti.

Atrodo neįmanoma? Atradimas galimas ir įmanomas. „Aš norėčiau paprieštarauti tiems, kurie mano, kad mes negalėsime nustatyti genų dopingo, – teigia dr. Friedmanas. – Mano patarimas jiems: nebūkite tikri – tai yra labai pavojingas kelias keliauti toliau ir mes būsime pasiruošę sulaikyti judėjimą.“

Genų dopingas ir olimpinis sportas

Tiems, kurie mėgsta olimpinės žaidynes ir nori išsaugoti jų kilnumą ir sąžiningumą, negalima nusiraminti. Genų dopingas nėra neišvengiama grėsmė sportui, bet yra potencialus dramatiškai paveikti žaidynes praėjus daug metų nuo žingsnio, žengto dabar.

Švietimas yra gyvybiškai svarbus. Sportininkams ir sporto žmonėms reikia žinių, kad jie suprastų kompleksinį ir neaiškų genų perkėlimą ir genų perkėlimo riziką žmogui. Rizika, kurią pademonstravo X-SCID eksperimentas, gali būti nenuspėjama ir mirtina.

Mokslininkai ir antidopingo organizacijos kuria strategiją, kaip sulaikyti ir susekti genų dopingą. Privalu išvalyti etikos supratimą nuo genų kerų. Ar genų dopingas mes iššūkį natūralaus talento sampratai? Kiek tai yra panašu ir kiek skiriasi nuo rezultatai gerinti vartojamų vaistų?

Vis dėlto, jeigu jūs girdėsite kažką viešai svarstant, kad olimpinės žaidynės dėl genų perkėlimo atsiduria ties žlugimo riba, paraginkite šį žmogų nurimti, lėtai kvėpuoti ir tada pagalvoti apie darbą, kuris užtikrintų, kad olimpinių varžybų vertybės būtų išsaugotos.

*Pagal užsienio spaudą parengė
Ieva LUKOŠIŪTĖ*

Rekomenduojama papildoma literatūra

Murray, Tomas H. (2005). Gene doping and Olympic sport. *Play true (An official publication of the World Anti-Doping Agency)*. Issue 1.

Gene doping (2005). *Play true (An official publication of the World Anti-Doping Agency)*. Issue 1.

Sweeney, H. Lee (2004). Gene Doping. *Scientific American, INC*, July.

Brownlee, Christen (2004). Gene doping. *Science news online*, Oct. 30; Vol. 166, No. 18

Krepšinio žaidimai

Estafetė metant į sieną

Žaidėjų skaičius	Patirtis	Žaidimo vieta
Komandos po 3 žaidėjus	Bet kokia	Bet koks plokščias paviršius ir siena

Rekomenduojamos priemonės

Vienas krepšinio kamuolys komandai.

Išdėstymas

Pažymėkite liniją 5 metrų atstumu nuo sienos. Trys žaidėjai stovi už linijos, vienas iš jų laiko krepšinio kamuolį.

Pagrindinis tikslas

Suskaičiuoti, kiek kartų kiekvienas iš trijų žaidėjų mes kamuolį į sieną ir pagaus jį per 2 minutes.

Kaip žaisti

Prie linijos stovintis pirmasis žaidėjas meta kamuolį į sieną. Antrasis žaidėjas pagauna kamuolį ir iš už linijos meta jį į sieną (gaudydamas kamuolį žaidėjas gali peržengti liniją, bet prieš mesdamas turi grįžti už jos). Trečiasis žaidėjas daro tą patį, tada visi trys žaidėjai toliau kartuoja veiksmus ta pačia seka. Skaičiuojama, kiek ciklų jie atliks per 2 minutes.

Saugumo aptarimas

Pasirūpinkite, kad komandos būtų pakankamai dideliu atstumu viena nuo kitos ir žaidėjai netyčia nesusidurtų begaudydami netiksliai atšokusius kamuolius.

Mokomosios pastabos

Šiame žaidime tikslumas svarbiau nei greitis. Mokytojas / treneris gali paprašyti metimus atlikti nuo krūtinės, nuo grindų, iš už galvos, ridenant; tinkamu metimu gali būti laikomas tik toks, kai kamuolys pagaunamas ore arba tik vieną kartą atšokęs nuo grindų.

Variantai

- Estafetė atliekant trigubą metimą į sieną: tai

ta pati estafetė metant į sieną, tik kiekvienas žaidėjas atlieka tris iš eilės metimus į sieną ir tik tada perduoda kamuolį kitam žaidėjui.

- Estafetė spiriant kamuolį: panaši estafetė, tik žaidėjai naudoja futbolo kamuolį ir jį spiria į sieną.

Atvėsimas

Šis žaidimas puikiai tinka atvėsimui, ypač jei atstumas iki sienos sutrumpinamas ir komandose daugiau žaidėjų.

Perdavimai ratu

Žaidėjų skaičius	Patirtis	Žaidimo vieta
Poros	Bet kokia	Bet koks plokščias paviršius, ant kurio galima sėdėti

Rekomenduojamos priemonės

Vienas krepšinio kamuolys dviem žaidėjams.

Išdėstymas

Du žaidėjai sėdi ant grindų suglaudę nugaras, kojos ištiestos ant grindų. Vienas žaidėjas laiko krepšinio kamuolį.

Pagrindinis tikslas

Greitai perduoti kamuolį vienas kitam abiem kryptimis 30 kartų.

Kaip žaisti

Po signalo žaidėjas su kamuoliu perduoda jį į dešinę savo partneriui. Partneris perduoda kamuolį taip pat į dešinę – taip skaičiuojama po vieną perdavimą kiekvienam. Žaidėjai perdavinėja kamuolį ratu 25 kartus (abu žaidėjai garsiai skaičiuoja); tada pakeičiama perdavimo kryptis ir 25 kartus kamuolys perduodamas į kairę. Laimi pora, pirmoji atlikusi 50 perdavimų.

Saugumo aptarimas

Žaidėjai perduodami kamuolį sukasi per juosmenį; jei posūkio metu jaučiamas skausmas, žaidimą sustabdyti.

Variantai

- **Perdavimai ratu stovint:** perdavimai atliekami taip pat, tik stovint suglaudus nugaras.
- **Perdavimai ratu aukštyn žemyn:** perdavimai atliekami tokia pat tvarka, tik žaidėjai pakaitomis atlieka 5 perdavimus sėdėdami ir 5 perdavimus stovėdami. Kartojama iki 50-ies perdavimų.

Atvėsimas

Šis žaidimas per daug judrus, kad tiktų atvėsimui.

Perdavimas žvaigžde

Žaidėjų skaičius	Patirtis	Žaidimo vieta
Grupės po 5	Bet kokio	Bet koks plokščias paviršius

Rekomenduojamos priemonės

Vienas kamuolys grupei, vis pridėdant po vieną kamuolį, kol kiekvienas žaidėjas turės po vieną kamuolį.

Išdėstymas

Penki žaidėjai stovi 3–4 žingsnių skersmens ratu. Vienas žaidėjas rankose laiko kamuolį.

Pagrindinis tikslas

Perdavinėti kamuolį jo nepametant.

Kaip žaisti

Žaidėjas, turintis kamuolį, perduoda jį į dešinę ne gretimam, bet antrajam žaidėjui, kuris savo ruožtu taip pat perduoda kamuolį į dešinę ne gretimam, bet tolimesniam žaidėjui. Po penkių perdavimų kamuolys turi grįžti pirmajam žaidėjui. Kai sportininkai pajunta, kaip žaisti, į žaidimą „paleidžiamas“ antrasis kamuolys, tada trečiasis, ketvirtasis ir galiausiai penktasis.

Saugumo aptarimas

Žaidėjai prieš perduodami kamuolį turi stebėti, kad gaudantieji matytų atskrendantį kamuolį; taip pat nereikėtų mesti per stipriai ir negalima taikyti į galvą.

Mokomosios pastabos

Kai grupė turi tik vieną ar du kamuolius, mokytojas / treneris gali nurodyti, kaip perduoti kamuolį (nuo krūtinės, nuo grindų). Kai grupė turi tris ar daugiau kamuolių, žaidėjai turėtų pradėti sinchronizuoti perdavimus (visi žaidėjai perduoti kamuolius vienu metu). Kad kamuolys

liai nesusidurtų, žaidėjai turi pranešti / parodyti vienas kitam, kokį atliks perdavimą, koks bus jo aukštis ir trajektorija. Kai grupė turi tris ir daugiau kamuolių, treneris gali pasiūlyti žaidėjams tarp perdavimų atlikti tam tikrus veiksmus, pavyzdžiui: vienas kamuolio sumušimas į grindis, apgaulingas perdavimas į kairę ir tada jau tikrasis perdavimas. Kiti variantai: žaidėjas vieną kartą apsuka kamuolį aplink save (pro nugarą), atlieka apgaulingą judesį lyg perduotų kamuolį į kairę ir tada atlieka tikrąjį perdavimą; kiekvienas žaidėjas padaro aštuoniukę su kamuoliu aplink savo kojas, atlieka apgaulingą judesį į kairę ir tada jau meta kamuolį. Žinoma, galimi įvairiausi variantai. Kad veikla būtų sėkminga, būtina žaidėjų veiksmų sinchronizacija.

Variantai

- **Daugybiniams perdavimams žvaigžde:** padidinkite žaidėjų skaičių (bet visada išlaikykite neporinį skaičių). Kai žaidėjai penki, perduodantysis meta kamuolį ne gretimam, bet antrajam žaidėjui iš dešinės. Jei žaidėjai septyni, kamuolys metamas trečiajam žaidėjui iš dešinės. Jei žaidėjai devyni, metama ketvirtajam žaidėjui iš dešinės ir taip toliau.

Atvėsimas

Šis žaidimas puikiai tinka atvėsimui, ypač žaidžiant su mažiau kamuolių, nebent grupė labai įgudusi žaisti šį žaidimą su daug kamuolių.

Gaudynės varant kamuolį

Žaidėjų skaičius	Patirtis	Žaidimo vieta
Bet koks	Patyrę	Bet koks plokščias paviršius

Rekomenduojamos priemonės

Po krepšinio kamuolį kiekvienam žaidėjui ir putplasčio lazda ar panašus minkštas daiktas paskirtajam „gaudytojui“.

Išdėstymas

Visi žaidėjai išdėstomi apibrėžtoje teritorijoje (pusėje krepšinio aikštelės; jei žaidėjų daugiau – didesniame plote).

Pagrindinis tikslas

Paskirtasis „gaudytojas“ turi paliesti kitą žaidėją.

Kaip žaisti

Vienas žaidėjas paskiriamas „gaudytoju“. Po signalo visi (įskaitant ir „gaudytoją“) varinėjasi savo

kamuolius po apibrėžtą teritoriją, o „gaudytojas“ stengiasi kurį nors žaidėją paliesti minkštąja lazda, laikoma kitoje rankoje. Kai žaidėjas paliečiamas, jis gauna lazdą ir stengiasi ją paliesti kitą žaidėją. Jei žaidėjas, kurį vežasi „gaudytojas“, pameta kamuolį, jis pats tampa kitu „gaudytoju“.

Saugumo aptarimas

„Gaudytojas“ gali paliesti kitus žaidėjus tik tarp pečių ir liemens.

Mokomosios pastabos

Kad būtų daugiau bėgiojimo, treneris gali paskirti keletą „gaudytojų“.

Variantai

Vis žaidėjai varinėjasi savo kamuolius, o „gaudytojas“ stengiasi paliesti kurio nors žaidėjo kamuolį. Žaidėjas, kurio kamuolys buvo paliestas, tampa naujuoju „gaudytoju“.

Atvėsimas

Šis žaidimas nebloggerai tinka atvėsimui, ypač jei yra tik vienas „gaudytojas“.

Kamuolį atkovojantys trejetai

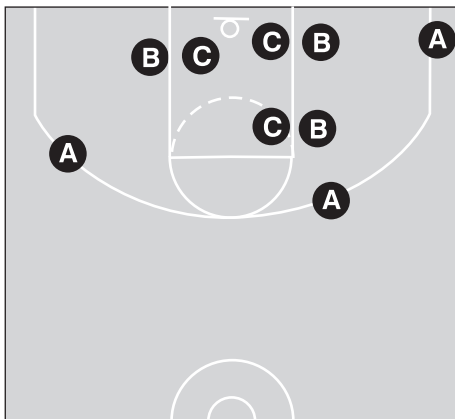
Žaidėjų skaičius	Patirtis	Žaidimo vieta
3 komandos po 3 žaidėjus	Patyrę	Plotas žaidimui su krepšio lanku

Rekomenduojamos priemonės

Vienas krepšinio kamuolys.

Išdėstymas

Vienas žaidėjų trejetas (A) stovi už trijų taškų metimo linijos, vienas iš žaidėjų laiko rankose kamuolį. Kitas trejetas (komanda B) stovi už baudos aikštelės ribų. Trečiasis trejetas (komanda C) stovi baudos aikštelėje (žr. schemą).



Pagrindinis tikslas

Būti pirmąja komanda, pelniusia 15 taškų.

Kaip žaisti

Komandos A žaidėjas meta į krepšį iš už 3 taškų metimo linijos. Jei pataiko, komandai skaičiuojamas 1 taškas ir kitas A komandos narys gauna teisę mesti tritaškį metimą. Tokia seka mėtoma tol, kol kuris nors A komandos žaidėjas nepataiko į krepšį. Komandų B ir C tikslas – atkovoti kamuolį. Kai komandos A žaidėjas meta į krepšį, B komandos žaidėjai gali išsiskverbti į baudos aikštelę siekdami atkovoti atšokusį kamuolį. Jei komandos C narys pagauna atšokusį kamuolį, komandai C skaičiuojamas 1 taškas, jei pagauna komandos B žaidėjas – 1 taškas skiriamas jo komandai. Pagal įmestus / atkovotus kamuolius komandos keičiasi vietomis: komanda C išeina už 3 taškų metimo linijos ir užima komandos A vietą, komanda A užima komandos B vietą, o komanda B eina į baudos aikštelę vietoje komandos C.

Saugumo aptarimas

Grubumas neleistinas – laikomasi krepšinio taisyklių.

Mokomosios pastabos

Šis žaidimas labai tinka apšilimui, kartu akcentuojant pozicinį žaidimą.

Variantai

- **Kamuolį atkovojantys dvejetai:** žaidžiama taip pat kaip ir trejetais, tik kiekvienoje komandoje po du žaidėjus.
- **Du kamuolį atkovojantys trejetai:** nėra komandos B. Komanda C stovi arti krepšio, žaidėjai siekia atkovoti kamuolį. Komanda A stovi už trijų taškų metimo linijos. Komandos A žaidėjas meta į krepšį. Jei metimas sėkmingas, komanda A gauna vieną tašką ir kitas komandos A narys gauna teisę mesti į krepšį. Po šio metimo komandos A žaidėjai gauna teisę peržengti 3 taškų metimo liniją. Jei metimas netikslus, kamuolį atkovojusi komanda gauna vieną tašką ir lieka (arba tampa) puolančia (metančia į krepšį) komanda.
- **Du kamuolį atkovojantys dvejetai:** žaidimas panašus į **Du kamuolį atkovojančius trejetus**, išskyrus tai, kad kiekvieną komandą sudaro po du žaidėjus.

Atvėsimas

Šis žaidimas tikriausiai kiek per judrus, kad tiktų atvėsimui.

Profesionalūs metimai

Žaidėjų skaičius	Patirtis	Žaidimo vieta
5–50	Patyrę	Krepšinio aikštelė su keletu krepšių ir baudų metimo linijomis

Rekomenduojamos priemonės

Du krepšinio kamuoliai vienam krepšiui.

Išdėstymas

Visi žaidėjai stovi išsirikiavę vienas už kito, pirmas žaidėjas stovi ant baudų metimo linijos (ar kitoje nurodytoje vietoje) prie vieno iš krepšių (jei turite daug žaidėjų – išdėstykite juos prie kas antro arba, jei reikia, prie kiekvieno krepšio baudų metimo linijos). Pirmieji du žaidėjai laiko rankose po krepšinio kamuolį.

Pagrindinis tikslas

Apkelti kuo daugiau krepšių aplenkiant kitus žaidėjus.

Kaip žaisti

Pirmasis žaidėjas meta baudos metimą. Jei metimas sėkmingas, įmetęs žaidėjas paima kamuolį, perduoda jį kitam žaidėjui ir eina į žaidėjų eilutės galą. Jei metęs žaidėjas nepataiko, jis pasiima kamuolį ir meta, kol pataiko. Tuo metu už jo stovintis žaidėjas pradeda savo metimus. Jei jis įmeta greičiau nei pirmasis žaidėjas, jis keliauja link kito krepšio. Žaidimas tęsiasi penkias minutes, ir žaidėjai patys skaičiuoja, kiek krepšių jie apkeliauja per tą laiką.

Saugumo aptarimas

Žaidėjai turi būti atsargūs gaudydami kamuolius, kad nesusidurtų tarpusavyje.

Mokomosios pastabos

Nors mesti į krepšį reikia greitai, ramesni ir labiau susikaupus atliekami metimai paprastai būna sėkmingesni nei skubūs metimai iš bet kur.

Variantai

- **Metimai iškrinant iš žaidimo:** taisyklės tos pačios, išskyrus tai, kad jei žaidėjas nepataiko į krepšį greičiau nei už jo stovintis žaidėjas, tai iškrinta iš žaidimo.

Atvėsimas

Žaidimas puikiai tinka atvėsimui. Jei žaidžia-

mas variantas **Metimai iškrinant iš žaidimo**, iškritusieji iš žaidimo dar pavaikštinėja po salę laukdami, kas laimės, ir taip atvėsta.

Metimai į žvaigždes

Žaidėjų skaičius	Patirtis	Žaidimo vieta
1 žaidėjas	Patyrę	Krepšys su baudos aikštele

Rekomenduojamos priemonės

Kiekvienam žaidėjui po krepšinio kamuolį.

Išdėstymas

Žaidėjas pradeda stovėdamas prie baudų metimo linijos.

Pagrindinis tikslas

Per 1 minutę atlikti 4 taikius metimus.

Kaip žaisti

Po signalo žaidėjas varosi kamuolį prie krepšio ir meta. Jei metimas sėkmingas, žaidėjas grįžta prie baudų metimo linijos ir meta į krepšį. Tada eina prie 3 taškų metimo linijos ir galiausiai – prie vidurio apskritimo linijos (arba iki linijos, užbrėžtos 5 žingsnių atstumu nuo 3 taškų metimo linijos). Jei kuris nors iš šių metimų netaiklus, žaidėjas nubėgęs pasiima atšokusį kamuolį ir bando tol, kol įmeta, tik tada gali mesti nuo tolimesnės linijos. Jaunesniems žaidėjams galima parinkti / užbrėžti kitas linijas, arčiau krepšio.

Variantai

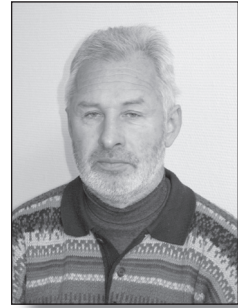
- **Užtikrinti metimai į žvaigždes:** žaidžiama panašiai kaip ir **Metimai į žvaigždes**, išskyrus tai, kad įmetimas iš po krepšio vertinamas 1 tašku, baudos metimas – 3 taškais, įmetimas nuo trijų taškų metimo linijos – 6 taškais ir įmetimas nuo vidurio apskritimo linijos – 20 taškų. Žaidėjas gali mesti nuo bet kurios linijos ir kartoti tiek kartų, kiek nori; žaidėjas pats pasiima atšokusį kamuolį. Skaičiuojama, kiek taškų surinks per 1 minutę.

Atvėsimas

Kad žaidėjai atvėstų, jie meta po du kartus nuo kiekvienos linijos ir skaičiuoja taškus, bet žaidimo laikas neribojamas.

Pagal J. Byl „101 Fun Warm-up and Cool-down Games“ parengė Ramunė ŽILINSKIENĖ

Didelė prabanga treniruoti neperspektyvius sportininkus



Vilius REPŠYS

Lietuvos biatlono rinktinės vyriausiojo trenerio Viliaus REPŠIO teigimu, biatlono varžybose labai sunku prognozuoti rezultatai. Pašnekovas sakėsi nežinąs nė vienos kitos tokios sporto šakos, kur vienose varžybose startuotų per trisdešimt olimpinį ar pasaulio čempionų.

Palūžo aukštikalnėse

Kada įvyko jūsų pirmoji pažintis su biatlono sportu?

Tai buvo 1969-ieji. Prieš tai lankiau motosporto, šuolių į vandenį treniruotes. Tarp jaunių grupės motosporto entuziastų Lietuvoje būdavau ir antras, ir trečias. Tačiau susilaužiau koją. Pusę metų teko praleisti, nespportuoti. Tėvai, giminaičiai gydytojai patarė pasirinkti kitą sporto šaką.

Augau Vilniuje, Antakalnyje. Vos tik išėjęs pro namų vartelius galėdavau stotis ant slidžių ir slidinėti Sapieginėje. Keletą kartų pabandžiau atstovauti mokyklai slidinėjimo varžybose. Neblogai pavyko. Į mokyklą atėjo trenerė Julija Stašilienė, pašnekino pabandyti rimčiau sportuoti. Pabandžiau, bet man nepatiko. Daug rimčiau nuskambėjo trenerio Vladimiro Janušovskio kvietimas išbandyti save biatlono rungtyse. Kadangi reikėjo šaudyti, buvo labai įdomu. Tik rimtai sportuoti negalvojau, tai eidavau, tai neidavau treniruotis. O treneris vis ragindavo.

Lūžis įvyko maždaug po metų. Išvažiavome į Estijoje vykusias SSRS „Dinamo“ pirmenybes. Mes buvome labai toli nuo nugalėtojų ir prizininkų. Grįždami namo mąstėme, ar mes iš tikrųjų tokie silpni, kad negalime pasipriešinti kitų respublikų sportininkams. Nusprendėme pradėti rimtai treniruotis.

Tuo metu nebuvo problemų nei su šautuvais, nei su šoviniiais. Kiek ko reikėdavo, tiek ir gaudavom. Dabar rengdamiesi olimpinėms žaidynėms biatlonininkai iššaudo tik po 8–9 tūkst. šovinių. Tai labai mažai. Mes per vakarą po 7 tūkst. šovinių išpoškindavom. Šaudykla buvo įsikūrusi Kalnų parke. Labai patogiu – pats miesto centras. Suspėdavau į ją nubėgti ir tarp pamokų, ir vėliau tarp paskaitų.

Po metų vėl startavome „Dinamo“ pirmenybėse. Labai neblogai pasirodėm. Sunkus, intensyvus darbas, dideli treniruotės krūviai padarė poveikį rezultatams.

Na, o vaikystėje atrasto biatlono nepaliekiau iki šiol.

Ar anksti pradėjote dirbti treneriu?

Sportavau iki 1979-ųjų metų. Ketverius metus treniravausi su tuometinės Sovietų Sąjungos rinktine. O ten buvo tokia sistema – kas išlaiko, kas neišlaiko. Aš palūžau aukštikalnėse.

Iš jaunimo rinktinės vilnietį Igorį Gruzdevą, maskvietį Sergeijų Belolipetską ir mane paėmė į suaugusiųjų sportininkų treniruočių stovyklą aukštikalnėse. Igoriui neseniai buvo išoperuotas meniskas, Sergeijui – angina. Jiems ta stovykla buvo tarsi reabilitacinė. Aš stengiausi nenusileisti vyrams. Dar gydytojo pasiklausiau, ką man daryti, kad kiek nors numesčiau svorio. Šis patarė mažiau gerti skysčių. Tai ir buvo didžiausia klaida.

Likus porai dienų iki stovyklos pabaigos pradėjau prastai jaustis. Atsirado problemų su širdle. Tiek Maskvoje, tiek Vilniuje medikai stengėsi padėti, išsiaiškinti priežastis. Dar metus treniravausi su SSRS rinktine. Manęs, kadangi nebuvau rusakalbis, nepaėmė į vieną, kitą pasaulio čempionatą. Mažėjo motyvacija sportuoti.

Kaip tik tuo metu Vilniuje, „Dinamo“ taryboje, pasiūlė man sporto kompleksų direktoriaus postą. Sutikau, bet biatlono nepamiršau. Važiudavau į visas Lietuvoje organizuojamas biatlono varžybas. O prieš 1982 metų Tautų spartakiadą Antanas Vilčinskas pakvietė dirbti treneriu. Įdarbino Vilniaus aukštojo sportinio meistriškumo mokykloje, kuriai vadovavo puikus žmogus Petras Santackas. Paskyrė mane dirbti su šalies biatlono rinktine.

Iš slidinėjimo į biatloną perėjo treneris Romas Puišys. Vilniaus mokyklose susirinkome 10–12 vaikų biatlonininkų grupelę.

Svarbiausia – slidinėjimo greitis

G. Jasinską iki olimpinių startų jūs ugdėte nuo vaikystės?

Taip. Kartais su treneriu R. Puišiu net užsimerkdavau, kai ko nematydavau, sudarydavau išskirtines sąlygas. Dar visai žalią, nesportavusį su kolega Romu atsivežėme į Ignalinos sporto mokyklą, parūpinome jam bendrabutį. Šis sportininkas pasižymėjo itin gera sveikata. Jis greitai pateko į rinktinę.

Ar G. Jasinskas – daugiausia pasiekęs jūsų auklėtinis?

1988 metais Gintaras tapo SSRS jaunimo žaidynių čempionu, Albervilio žiemos olimpinėse žaidynėse tarp 72 dalyvių buvo 19-as.

Stiprūs buvo Darius Vosylius, Janas Gotovskis, Marijanas Pavilovskis. Tautų spartakiadose jie patekdavo į stipriausiųjų dešimtuką.

Dar Kazimiera Strolienė. Į biatloną ji atėjo iš slidinėjimo. Albervilyje buvo 21-a ir 24-a.

Treniravau Liutaurą Barylą, Ričardą Griaznovą. Biatlonas – labai brangi sporto šaka. Dirbti su negabiais, neperspektyviais – per didelė prabanga.

Ar biatlonas daugeliui sportininkų pirmoji sporto šaka, ar dažniausiai jie ateina iš giminiškų sporto šakų?

Pasaulinė praktika yra tokia, kad sportininkai dažnai slidinėjimą iškeičia į biatloną. Jeigu slidininkai užima 20–30 vietas ir aukščiau pakilti neturi galimybių, jiems tikslinga išbandyti jėgas biatlone.

Pavyzdžiui, beveik visa Švedijos biatlono rinktinė – buvę slidininkai.

Biatlone svarbiausia, kad būtų sveikas ir, sportininkų kalba šnekant, turėtų greitas kojas. Šaudymas, suprantama, irgi labai svarbu, bet jo paslapčių anksčiau ar vėliau išmokstama. Būna, kad kai kam išmokti šaudyti prireikia net ketverių šešerių metų, kiti neišmoksta per visą gyvenimą. Tačiau mūsų sporte pagrindinis akcentas – slidinėjimo greitis.

Reklama Ignalinai

Turbūt įprasta, kad su biatlonininkais dirbtų psichologai?

Pasaulyje nėra nė vienos komandos, kuri neturėtų psichologo.

Ir Latvijoje, ir Estijoje?

O kaipgi. Tik pas mus treneris turi būti ir treneris, ir psichologas, ir tėvas, ir motina, ir vairuotojas... Dar ir slidžių ruošimo specialistas. Pavyzdžiui, latviai slidžių tepėjui per mėnesį moka po 600–700 latų atlyginimą (apie 3 tūkst. litų – autorės pastaba). Tarkime, estų slidininkų komandą aptarnauja 12 tepėjų. Jiems aštuonis mėnesius per metus mokama po 6 tūkst. eurų. Kai mūsų treneriams nepasiseka parinkti tinkamų slidžių tepalų, juokiamasi ir priekaištauojama. Bet nėra dėl ko stebėtis. Tą darbą visur dirba specialistai. Ir tai kartais suklysta.

Biatlonas Lietuvoje, kaip ir kitos žiemos sporto šakos, negali pasigirti masiškumu?

Lietuvos čempionatuose dalyvauja apie 60 sportininkų. Biatlone mažiausiai metus turi treniruotis, kad galėtų rungtyniauti. Kaip kitaip sportininkai šaudys? Iš gatvės pasivadinęs vaikų šautuvų jiems neduos.

Įprasta, kad į biatloną ateina 10–12 metų vaikai. Taip yra ir pas mus, ir Rusijoje, ir Vokietijoje. Pasaulyje yra sportininkų, kurie pasiekę sporto aukštumų apie dvidešimt metų sugeba išsilaikyti tarp elito.

Mūsų šalyje biatlonas buvo prigesęs po 1991-ųjų. Iki to laiko Ignalinoje buvome įkūrę tarsi biatlono internatinę sporto mokyklą. Nuolatos

gyvendavo 10–12 vaikų. Jie turėjo sąlygas du kartus per dieną treniruotis, vietoje maitintis. Norinčių sportuoti buvo ganėtinai daug, nors tik Ignalinoje, Vilniuje ir Visagine dirbo kvalifikuoti biatlono treneriai. Paskui ši sistema buvo išardyta.

Ignalinoje turim gerą riedučių trasą. Vasarą pas mus kelinti metai iš eilės atvyksta treniruotis Lenkijos, Ukrainos, Latvijos biatlono olimpinės rinktinės. Pernai per Pasaulio taurės etapą Norvegijoje Ignalinai buvo padaryta nebloga reklama. Pamenu, lenkaitė, laimėjusi trečiąją vietą, per spaudos konferenciją pradėjo žurnalistams pasakoti, kad ji treniruojasi Ignalinoje, kur sudarytos labai geros sąlygos. Kitą dieną rungtyniavo vyrai ir Tomaszas Sikora buvo antras. Per spaudos konferenciją jis irgi pradėjo kalbėti apie Ignaliną. Iš karto išaugo susidomėjimas, kurgi ta Ignalina yra, kas ten taip gerai. Ypač smalsavo Didžiosios Britanijos atstovai.

Iš tikrųjų, kas gi Ignalinoje taip gerai?

Riedučių trasa praktiškai ideali. Šaudykla, nors ir neatitinka tarptautinių reikalavimų, yra mažesnė, bet vasaros treniruotėms puikiausiai tinka. Ir gamta. T. Sikora pasakojo, kad tik Ignalinoje po ilgų treniruočių, kurios trunka 3–4 val., nors ir jaučiasi bejėgis, išsimaudo ežere ir po pusvalandžio vėl gali treniruotis. Todėl aš niekaip nesuprantu, kodėl mūsų slidininkai sako, kad jiems Ignalinoje netinka reljefas. Anksčiau čia visada treniruodavosi SSRS biatlono olimpinė rinktinė.

Ignalina – pagrindinė šalies biatlonininkų bazė?

Pagrindinis vasaros ir rudens juodas darbas būna atliekamas Ignalinoje. Mes nemažai esam pavažinėję po pasaulį, bet stebuklų niekur neteko matyti. Aišku, biatlonininkams būtinos treniruotės aukštikalnėse. Nuo rugpjūčio vidurio būtina mums išvažiuoti į kalnus.

Talentingi sportininkai gimsta labai retai

Minėjote, kad dirbti su neperspektyviais sportininkais – per didelė prabanga. Kokiomis savybėmis turi pasižymėti norintys siekti biatlono aukštumų?

Kai kas mano, kad svarbu ūgis. Tai gryniausia nesąmonė. Yra pavyzdžių, kai ir 164, ir 190 cm

sportininkai prestižiškiausiose varžybose puikiausiai pretenduoja į aukščiausias vietas.

Mano įsitikinimu, biatlonininkų pagrindinis rodiklis – deguonies suvartojimas. Esu apie tai kalbėjęs su Algimantu Šalna, kolegomis iš Norvegijos, buvusių SSRS respublikų. Visur tas pats. Talentai – retenybė. Mūsų sporte turi gimti tokie kaip Vida Vencienė ar A. Šalna. Tai vienetai. Trenerio pareiga atrasti tokius vaikus ir iškiepyti jiems norą dirbti. Deja, dažnai būna taip, kad tas, kuris galėtų daug pasiekti, pritingi, reikia jį nuolatos stumti traukti. O vidutiniokai – nori dirbti. Paradoksas. Jeigu matau, kad sportininkas sąžiningai, pareigingai, bet veltui vargsta, stengiuosi jam pasakyti, kad nedėtų daug vilčių į sportą, negyventų iliuzijomis.

Kartais mane keiksnoja dėl to, kad verčiu sportininkus mokytis. Sportininkai privalo mąstyti. Pavyzdžiui, biatlone reikia maksimaliu greičiu čiuožti, paskui staigiai persiorientuoti ir taikliai šaudyti. Regis, sunkiai suderinami dalykai. Sprinteriai ir šauliai – labai skirtingi. Biatlone turi viskas harmoningai derėti viename žmoguje.

Ar biatlonininkams pasirengti šaudymo rungčiai nepadedą šauliai?

Šauliai kitaip šaudo negu biatlonininkai. Jie taikosi neribotą laiką, tarp mūsų šūvių būna labai trumpi laiko tarpai. Šaulių ir apranga kita – jie net nejuda stovėdami. Biatlonininko pulsas siekia 180, visai kitas kvėpavimas. Pasaulio praktika yra tokia, kad šaudymo meistrai į pagalbą pasitelkiami tik mokant vaikus ir jaunimą pradinių šaudymo technikos elementų.

Gal būtų tikslinga Lietuvos žiemos sporto šakoms pasitelkti į pagalbą užsienio šalių specialistų?

Pas mus galima išgirsti sporto vadovus sakant, kad neturime kvalifikuotų trenerių (ne tik žiemos sporto šakų), kad tikslinga būtų samdyti juos iš kitų šalių. Visiška nesąmonė. Kiek pernai jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų amžiaus grupių Lietuvos sportininkų (įvairių sporto šakų) iškovojo pasaulio, Europos čempionatuose medalių? O kiek Lietuvoje gyventojų ir kokios sporto bazės? Aš nekalbu apie biatloną. Apie krepšininkus irgi. Tarkime, kokiomis sąlygomis treniruojasi lengvaatlečiai, sunku būtų kam nors ir papasakoti. Užsienio šalyse vos ne kiekviename kaimelyje yra sporto rūmai, nes ten galvojama ne tik apie didįjį sportą, bet ir vaikus, jaunimą.



Kartais jaučiuosi pavargęs daugelį metų dirbdamas be šeimos, be namų. O dar koks atlyginimas! Kai kam nors iš kolegų pasakau, kad per mėnesį gaunu 350 eurų ir esu ne tik treneris, bet ir slidžių tepėjas, niekas netiki, kad taip gali būti.

Buvęs auklėtinis R. Griaznovas dar sportuodamas man daug padėdavo. Jis turi gyslelę dirbti treneriu, labai darbštus, organizuotas, greitos orientacijos, turintis didžiulę varžybinę patirtį. Jis visada pirmiausia galvoja ne apie save, o kaip padėti kitiems. Deja, išėjo dirbti į komerciją. Už trenerio darbą jis gautų 600–700 litų.

Ar niekada negalvojote išvykti padirbėti treneriu užsienyje?

Po Nagano žiemos olimpiinių žaidynių turėjau pasiūlymą važiuoti dirbti į Didžiąją Britaniją. Dabar geras sąlygas siūlo Kanadoje, Ispanijoje.

Jūs dirbate ne tik treneriu, bet ir Lietuvos biatlono federacijos generaliniu sekretoriumi. Ar vienas darbas papildo kitą?

Kai iš federacijos išėjo buvęs generalinis sekretorius, tiesiog nebuvo kam jį pakeisti. Kas veršis dirbti už 300–400 litų atlygį?

Naudodamasis internetu bet kurioje šalyje galiu tvarkyti federacijos reikalus, rengti dokumentus. Nesuprantu, kai žmonės skundžiasi, kad nesusipėja. Tarptautinės biatlono federacijos vadovai ne kartą yra sakę, kad tik su Lietuvos ir Vokietijos federacijomis neturi problemų, nes viską laiku padaro. Pavyzdžiui, Rusijos biatlono federacijoje dirba gal 20 žmonių, o vis tiek nespėja laiku pateikti reikiamų dokumentų.

Kartais manęs klausia, ar aš dėl pinigų dirbu dviejose vietose. Už generalinio sekretoriaus darbą federacijoje aš nesu gavęs ir negaunu nė cento. Jeigu kam atrodo, kad esu užsėdęs dvi kėdes, nieko prieš leisti ir kitiems jose pasėdėti.

Sunku prognozuoti rezultata

Neseniai sugrįžote iš Turino olimpiinių žaidynių. Keliose baltosiose olimpiadose esate buvęs?

Šios olimpinės žaidynės buvo šeštosios. Į Sarajevą važiauvau su specialistų grupe, Albervilyje,

Lilehameryje, Nagane, Solt Leik Sityje ir Turine buvau kaip biatlonininkų treneris.

Olimpinės žaidynės man praktiškai tas pats, kas pasaulio čempionatai: šaudykla, slidžių ruošimo kambarys, viešbutis, miškas... Kai į olimpines žaidynes važiuoju dirbti, mažai ką ir matau.

Dabar tendencija tokia, kad varžybos rengiamos ne vienoje, o keliose vietose. Pavyzdžiui, Turino olimpinės kovos vyko trijose vietose. Taip išsprendžiamos transporto ir kitos problemos. Iki stadiono šiemet važiuojome apie 40 min., Solt Leik Sityje – pusantros valandos, Nagane – 1.20 val.

Turine labai įspūdingas buvo žaidynių atidarymas, o maistas – ypač prastas. Italijos vaizdai priminė Gruziją – kalneliai ir purvynas. Pavyzdžiui, nė vienoje olimpinėje žaidynėje man niekas nėra dingę. Jeigu ką nors užmiršdavom, surasdavom radinių tarnyboje. Italijoje mus iš karto įspėjo, kad nieko nepalikinėtume automobiliuose. Ir tikrai, man dingo ir lietpaltis, ir kuprinė, ir mobilusis telefonas. Kitiems irgi. Šia prasme šių metų olimpinės žaidynės buvo pačios prasčiausios.

Darbo sąlygos Turine buvo geros. Varžybų organizavimas irgi.

Ar nustebino Dianos Rasimovičiūtės Turine iškovota aukšta 18 vieta?

Kaip gali nustebinti? Pernai toje pačioje trasoje, gavusi 3 baudas, ji buvo 36. Man tik buvo neramu, kai Diana gruodžio mėnesį pradėjo sirgti. Bet sausio mėnesį ji jau dalyvavo kontrolinėse, testų varžybose. Aišku, liga jai sutrukdė, bent jau psichologiškai.

Biatlone apskritai labai sunku prognozuoti rezultatą. Nežinau nė vienos kitos tokios sporto šakos, kur vienoje varžybose startuotų 32 pasaulio ar olimpiniai čempionai. Kai jie sustoja starte, tikrai negali pasakyti, kuris laimės, kuriam šį kartą geriau pasiseks.

Gulėdami sportininkai taikosi į 45 milimetrų taikinį, stovėdami – į 115 milimetrų. Pastaruoju metu pastebimai išaugo sportininkų šaudymo greitis. Jeigu anksčiau biatlonininkai taikydavosi po 42–44 sek., tai dabar kala kaip iš automato (5 šūvius taikosi iki 30 sek.). Taip išlošia laiko.

Neturi galimybių užsidirbti

Kaip jūs prognozuotumėte Lietuvos biatlono ateitį?

Mano prognozės optimistinės. Aš iš viso ne-linkęs skųstis. Juk vis tiek niekas neužjaus.

Smagu, kad Lietuvos biatlono federacijos prezidentas ir viceprezidentas – buvę sportininkai. Mumis, regis, patikėjo ir periferijoje dirbantys treneriai. Šalyje yra nemažai jaunų biatlonininkų, vadinasi, viskas bus gerai.

Anksčiau biatloną kultivavo tik Ignalinoje, Vilniuje ir Visagine. Dabar dar prisidėjo Anykščiai, Kaune turime studentų.

Biatlonas – labai įdomi sporto šaka. Vaikai, kai iš arti pamato rungtyniaujančius sportininkus, iš karto susidomi. Dabar dar vienas kitas slidinėjimo treneris nori pereiti į biatloną. Mūsų federacijoje yra šiek tiek kitas požiūris į darbą, į žmones. Mes bendraujame su visais treneriais, stengiamės rajonuose dirbančius trenerius nuvežti į pasaulio čempionatus, sportuojantiems vaikams parūpiname inventoriaus ir aprangos. Lietuvoje nėra taip, kaip, tarkime, Vokietijoje, kur yra stiprūs biatlono klubai ir vaikams nuperka visko, ko tik reikia. Pagaliau jeigu sportininkai aprūpinti geresne sportine apranga, avalyne, inventoriumi, tai ir technikos mokytį galima tobuliau.

Trenerius mūsų federacija stengiasi komandiruoti į seminarus. Jiems tai savotiškas paskatinimas.

Federacijos prezidentas Arūnas Daugirdas, viceprezidentas Ričardas Griaznovas patys sportuoja. Vaikai tai mato, lygiuojasi į juos.

Ar Slidinėjimo federacija nekaltina jūsų, kad viliojate į biatloną jų žmones?

Visko būna. Sako, kad verbuojam. Tik aš niekam nieko nesiūlau ir nieko neverbuoju. Žmonių teisė rinktis. Jeigu į biatloną pereina buvęs slidininkas, aš labai griežtai reikalauju, kad atsiskaitytų su savo federacija. Dar įspėju, kad turės labai daug dirbti, kad aš būsiu griežtas, reiklus.

Biatlone yra daugiau galimybių negu slidinėjime. Jeigu slidininkas pasiekia pasaulio reitinguose dvidešimtą vietą ir aukščiau pakilti nėra šansų, jam gali pavykti tai padaryti, jeigu taikliai šaudys, biatlone.

Dabar ne tie laikai, kad žmogų kuo nors pagąsdintum, primestum savo nuomonę. Kiekvienas renkasi savo kelią. Tik jeigu žmogui sudaromos geresnės sąlygos, kodėl jis turėtų nesutikti, aukotis. Pavyzdžiui, biatlonininkas Vadimas Gusevas buvo realus kandidatas į Turino olimpinės žaidynes. Jam tik 25-eri. Kadangi mes jam negalėjom nieko pasiūlyti, nusispjovė ir pernai birželio mėnesį atsisveikino su sportu. Natūralu, kad žmogus pasirenka kur geriau. Jeigu būtume galėję jam per mėnesį skirti 500–600 litų, jis tikrai būtų toliau sportavęs.

Dianą šnekina lenkai. Jie žino, kad jos tėvas

lenkas, todėl apeliuoja į jausmus. Siūlo gerą atlyginimą. Kviečia kartu važiuoti ir mane dirbti vienu iš trenerių. Dar prieš Turino olimpinės žaidynes D. Rasimovičiūtė gavo pasiūlymą iš Ispanijos.

Mes negalime lygiuotis su Latvija, Estija, Lenkija. Tarkime, Lenkija sportui skiria 2 proc. šalies biudžeto. Lietuvoje – 0,23 proc. Suprantama, kodėl pas mus nėra modernių sporto kompleksų, padorių atlyginimų, motyvacijos.

Neseniai perskaičiau, kad Lietuvoje sportininkams skiriamos didžiausios premijos. Kaip taip galima šnekėti? Rusijoje, Ukrainoje, kur sportininkų labai daug ir jie laimi dešimtimis medalių, premijos nesulyginamos su mūsų. Pavyzdžiui, ukrainietė biatlonininkė Lilija Jefremova, Turine laimėjusi bronzą, gavo per 200 tūkst. dolerių. Amerikoje, sutinku, premijos mažesnės – už olimpinį auksą skiriama apie 50 tūkst. dolerių. Bet kiek prie sportininko prisistato rėmėjų. Esu girdėjęs, kad Amerikos sportininkai paprastai piniginę premiją išdalija savo pagalbinei komandai, nes jiems užtenka rėmėjų investicijų.

Ar profesionaliai sportuojantys biatlonininkai gali užsidirbti gyvenimui, nejausti finansinių nepriteklių?

Biatlonininkams apskritai nėra galimybės užsidirbti. Mes ne žaidėjai. Sakoma, kad yra sportininkai ir yra žaidėjai. Individualiosios sporto šakos – tai nežmoniškas vargas ir tiek.

Anksčiau treniruodavomės netoli „Žalgirio“ futbolininkų sporto bazės. Kai jie pamatydavo mūsų mankštą – apie 5 km krosiuką, bendrojo fizinio pasirengimo pratimus, klausdavo, kaip atrodo mūsų treniruotė, jeigu čia tik mankšta.

Aš be išlygų verčiu sportininkus mokytis. Juk tik vienas kitas pasieks sporto aukštumas, kiti taip ir liks vidutiniokais. Įpratome, kad į sporto stovyklas biatlonininkai vežasi knygų. Jeigu per dieną bent porą valandų paskaitys, rezultatas bus akivaizdus.

Kalbėjosi Zina TURČINSKIENĖ

Lietuvos Respublikos trenerių-sporto mokytojų 2005 metų konkurso rezultatai

Siekdamas gerinti didelio meistriško sportininkų rengimo kokybę bei efektyvumą ir paskatinti šalies trenerius-sporto mokytojus, trečią kartą iš

eilės Kūno kultūros ir sporto departamentas surengė Lietuvos Respublikos trenerių-sporto mokytojų konkursą.

Treneriai-sporto mokytojai varžėsi trijose grupėse. Pirmoji grupė – treneriai-sporto mokytojai, rengiantys olimpinės rinktinės narius ir kandidatus (tik olimpinių rungčių), antroji – treneriai-sporto mokytojai, rengiantys olimpinės pamainos sportininkus, trečioji – treneriai-sporto mokytojai, rengiantys neolimpinių sporto šakų sportininkus, nepriklausomai nuo sportininkų amžiaus.

Šįkart konkurse panoro dalyvauti itin daug trenerių-sporto mokytojų – sulaukta beveik 200 anketų. Daugiausia iš jų varžėsi antroje grupėje (beveik pusantro šimto), pati negausiausia buvo neolimpinių sporto šakų grupė (17 dalyvių). Pirmojoje grupėje varžėsi per 20 trenerių. Nugalėtojai buvo išrinkti įvertinus jų auklėtinių pasiektus rezultatus olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, tarptautinėse varžybose, taip pat Lietuvos čempionatuose ir kitose varžybose.

I GRUPĖ

Treneriai-sporto mokytojai, rengiantys olimpinės rinktinės narius ir kandidatus (tik olimpinių rungčių)

LAUREATAI

1. Ramojus Anicetas KALYTIS, plaukimas, Kauno plaukimo mokykla – 17166 taškai;
2. Sergejus SOROKINAS, baidarių ir kanojų irklavimas, Lietuvos OSC – 3110;
3. Bronislovas VYŠNIAUSKAS, sunkioji atletika, Lietuvos OSC – 2375;
4. Natalija TARELKINA, plaukimas, Šiaulių PM „Delfinas“ – 2082;
5. Jurijus MOSKVIČIOVAS, šiuolaikinė penkiakovė, Lietuvos OSC – 1994.

II GRUPĖ

Treneriai-sporto mokytojai, rengiantys olimpinės pamainos sportininkus

LAUREATAI

1. Sigitas SKARELIS, plaukimas, Kauno plaukimo mokykla – 9904 taškai;
2. Egidijus GUSTAS, baidarių ir kanojų irklavimas, Kauno irklavimo mokykla – 8527,6;
3. Jevgenijus KLIOSOVAS, šiuolaikinė penkiakovė, Lietuvos OSC – 4532;
4. Birutė JANKAUSKIENĖ, krepšinis, Kauno KM – 4506;
5. Aivaras KASELIS, graikų-romėnų imtynės, Šiaulių SM „Atžalynas“ – 4144,2.

III GRUPĖ

Treneriai-sporto mokytojai, rengiantys neolimpinių sporto šakų visų amžiaus grupių sportininkus

LAUREATAI

- 1–2. Skaistė IDZELEVIČIENĖ ir Romaldas IDZELEVIČIUS, abu – sportiniai šokiai, Klaipėdos SŠK „Žuvėdra“ – 8037,6 taškai;
3. Aušra SIDARAVIČIENĖ, orientavimosi sportas, Kauno SM „Gaja“ – 5402,2;
4. Sandra LAURUTIENĖ, šaškės, Šiaulių SM „Dubysa“ – 2725;
- 5–6. Aušrelė VIŠOCKIENĖ ir Virginijus VIŠOCKAS, abu – sportiniai šokiai, Vilniaus gimnastikos mokykla – 2399,2.

PUBLIKUOTŲ DARBŲ SPORTO TEMA 2006 METŲ KONKURSAS

Lietuvos sporto mokslo taryba skelbia geriausių publikuotų darbų (monografijų, vadovėlių, mokomųjų knygų; mokslinių, metodinių, publicistinių straipsnių ciklą) sporto tema konkursą. Konkursui teikiami darbai turi būti publikuoti 2001–2005 metais.

Darbus konkursui teikia: aukštosios mokyklos, sporto šakų federacijos, LOSC, darbų autoriai. Darbai pristatomi į Lietuvos olimpinį sporto centrą (Ozo g. 39, LT-07171 Vilnius) dr. Linui Tubeliui iki 2006 m. liepos 1 d.

Darbų teikėjai pristato:

1. Konkursui teikiamą darbą (2 egz.) ar straipsnių kopijas (2 egz.). Straipsnių turi būti ne mažiau kaip 7.

2. 2–3 mokslininkų ar trenerių atsiliėpimus.

3. Teikėjo raštą, kuriame nurodomi teikiamo darbo ar straipsnių ciklo pranašumai.

4. Jeigu autorius ne vienas – darbo autorių pasirašytą raštą, kuriame nurodomas kiekvieno iš jų indėlis į darbo parengimą procentais.

Vienas autorius gali pateikti vieną darbą, taip pat ir kaip bendraautoris gali konkurse figūruoti tik vieną kartą.

Darbai, dalyvavę 2005 metų konkurse ir laimėję premijas, 2006 m. konkursui negali būti teikiami.

Pasiūlytų premijuoti darbų ir jų autorių sąrašas publikuojamas „Sporto“ laikraštyje.

Komisija apsparsto pateiktus darbus ir rezultatus paskelbia iki spalio 30 d.

Premijos darbų autoriams įteikiamos viešai KKSD organizuotame renginyje.

REKOMENDACIJOS STRAIPSNŲ AUTORIAMS

Žurnale spausdinami įvairių kūno kultūros ir sporto sričių metodiniai, analitiniai ir apžvalginiai straipsniai. Svarbiausias straipsniams keliamas reikalavimas – praktinė nauda ir pritaikymas trenerio darbe. Temos gali būti pačios įvairiausios: sportininkų rengimo pedagoginiai, psichologiniai, biomedicininiai, biocheminiai, fiziologiniai, sociologiniai, vadybos ypatumai, sportininkų mityba ir kita.

Straipsnio struktūra: įvadas (pratarmė), medžiagos dėstymas (pagrindinė dalis), apibendrinimas arba išvados.

- Įvade pagrindžiamas temos aktualumas, istorinis kontekstas, iškeliamas ir apibūdinama problema, jos sprendimo variantai.
- Pagrindinėje dalyje dėstomas autoriaus mintys, analizuojama tema, diskutuojama su kitais autoriais (Lietuvos, užsienio). Pageidautina vaizdinė medžiaga (lentelės, paveikslai, nuotraukos).
- Išvadose pateikiamos rekomendacijos, patarimai, siūlymai. Pageidautina, kad šie siūlymai ir rekomendacijos būtų kuo naudingesnės ir pritaikomos trenerio praktinėje veikloje.
- Straipsnio apimtis – iki 15 puslapių.
- Prie straipsnio pageidautina pateikti autoriaus (-ių) nuotrauką (-as), nurodyti darbovietę, mokslinį laipsnį, pedagoginį vardą.

Straipsnio įforminimas:

- Straipsnis pateikiamas diskelyje arba kompaktiniame diske ir išspausdintas kompiuteriu vienoje standartinio A4 formato balto popieriaus lapo pusėje (teksto šriftas – *Times New Roman*, dydis – 12 punktų, intervalai tarp eilučių – 1,5).
- Pavadinimas pajuodinamas (**Bold**), pateikiamas pavadinimas ir anglų kalba.
- Lentelės, paveikslai ir nuotraukos turi būti nespaltuoti. Lentelių pavadinimai rašomi viršuje, paveikslų, nuotraukų – apačioje. Nurodyti nuotraukų autorių. Jei lentelės, paveikslai, nuotraukos pateikiami atskirai, nurodoma, kurioje konkrečioje vietoje jie turi būti įterpti tekste.
- Pagrindines mintis galima paryškinti kursyvu (*Italic*).
- Puslapiai numeruojami nuo pirmojo eilės tvarka.
- Literatūros sąrašas nenumerojamas. Pirmia vardinami šaltiniai lotynų rašmenimis, paskui – rusiškais. Pvz.:

Stonkus, S. (2003). *Krepšinis: Istorija. Teorija. Didaktika*. Kaunas: LKKA. P. 79–81, 158.

Slack, T. (1998). *Understanding Sport Organizations. The Application of Organization Theory*. Human Kinetics. P. 8.

Волков, Н. И., Иорданская, Ф. А., Матвеева, Э. А. (1970). Изучение работоспособности спортсменов в условиях среднегорья. *Теория и практика физической культуры*, 7. С. 34–48.

„Trenerio“ redakciją surasite Vilniuje, Žemaitės g. 6, 514 kab.

Tel./faks. 8 5 213 34 96, interneto svetainė – www.sportinfo.lt/treneris.

Straipsnius siųskite adresu: Žurnalo „Treneris“ atsakingajai sekretorei Zinai Turčinskienei

Lietuvos sporto informacijos centras, Žemaitės g. 6, LT-03117 Vilnius

Arba: treneris@sportinfo.lt

Editorial Board

Editor in Chief
Evaldas Skyrius
Department of Physical
Education and Sports
under the Government
of the Republic
of Lithuania

Associate Editor in Chief
Marius Jukonis
Lithuanian Sports
Information Centre

Associate Editor in Chief
Linas Tubelis
Lithuanian Olympic
Sports Centre

Editors
Dalius Barkauskas
Medical Service
of Lithuanian
National Olympic
Committee

Algimantas Jucevičius
Lithuanian Association
„Sport for all“

**Eglė Kemerytė-
Riaubienė**
Lithuanian Sports
Information Centre

Algimantas Kukšta
Department of Physical
Education and Sports
under the Government
of the Republic
of Lithuania

Kęstas Miškinis
Lithuanian Olympic
Academy

Algirdas Raslanas
Department of Physical
Education and Sports
under the Government
of the Republic
of Lithuania

Antanas Skarbalius
Lithuanian Academy
of Physical Education

Juozas Skerneckis
Vilnius Pedagogical
University

Petras Statuta
Lithuanian Olympic
Academy

Ramunė Žilinskienė
Lithuanian Sports
Information Centre

Executive Secretary
Zina Turčinskienė
Lithuanian Sports
Information Centre

Editor
Zita Šakalinienė
Designer
Eglė Lipeikaitė

**ADDRESS OF
THE EDITORIAL
OFFICE**
Žemaitės str. 6
LT-03117 Vilnius
Tel./fax. +370 5 2133496
E-mail:
treneris@sportinfo.lt
www.sportinfo.lt/treneris

TRENERIS

No. I

2006

ISSN 1392-2157

Issued since year 1996

CONTENTS

I. SPORTS PSYCHOLOGY AND PEDAGOGIC

1. *Kęstas Miškinis. Learning Coach* 2
2. *Lina Vaisetaitė. Goals in Sport: Desire to Win and to Perform Well* 9
3. *Sport Psychology Riddles* 11

II. MODERN TECHNOLOGY OF ATHLETES TRAINING

4. *Antanas Skarbalius. Coach's Philosophy* 13

III. TRAINING PROCESS PECULIARITIES

5. *Antanas Taraskevičius. Modern International Tendency in Handball
Performance* 19
6. *Remigijus Naužemys. raining of High Performance Weight Lifting Athletes* 30

IV. TO THE ATHLETE AND HIS COACH – ABOUT THE DOPING

7. *Gene Doping* 33

V. GAMES IN SPORTS TRAINING

8. *Basketball Games* 37

VI. SHARING EXPERIENCE

9. *Zina Turčinskienė. It is to costly to train non-perspective athletes
(Interview with Vilius Repšys)* 41

VII. RESULTS OF 2005 YEAR LITHUANIAN COACHES – SPORT TEACHERS CONTEST

46

VIII. CONTEST OF 2006 YEAR PUBLISHED WORKS RELATED TO SPORT

47

IX. INFORMATION FOR THE AUTHORS

47

Published by



LITHUANIAN SPORTS
INFORMATION CENTRE
Žemaitės str. 6, LT-03117 Vilnius, Lithuania
Phone: +370 5 233 46 10
Fax: +370 5 213 34 96
E-mail: centras@sportinfo.lt



LIETUVOS OLIMPINIS SPORTO CENTRAS
Ozo str. 39, LT-07171 Vilnius, Lithuania
Phone: +370 5 242 56 08
Fax: +370 5 242 66 34
E-mail: losc@takas.lt

Order No. 37

Republication of the texts and illustrations only
under written permission of the editorial office